

Nivel bajo de azúcar en la sangre (*hipoglucemia*)

Tener un nivel bajo de azúcar en la sangre o hipoglucemia significa que no hay azúcar (glucosa) suficiente en el torrente sanguíneo. **Un nivel de azúcar en la sangre por debajo de _____ mg/dL es bajo.** El nivel de azúcar en la sangre puede bajar de golpe y hay que tratarlo rápidamente. Si no se trata, puede provocar una convulsión o un desmayo.

Qué puede sentir cuando el nivel de azúcar en la sangre está bajo



inestabilidad



hambre



irritabilidad



cansancio/debilidad



llanto



sudoración

Causas de nivel bajo de azúcar en la sangre

- No comer suficientes carbohidratos
- Retrasarse u omitir comidas
- Hacer más ejercicio de lo normal
- Demasiada insulina

Sensación

- Nerviosismo/ansiedad
- Palpitaciones
- Malestar estomacal/mariposas
- Cambios en la visión
- Hormigueo/ entumecimiento en la boca
- Problemas para pensar
- Debilidad
- Inestabilidad
- Hambre

Presentación

- Sudoración
- Pulsaciones rápidas
- Piel pálida
- Confusión/habla lenta
- Ojos vidriosos
- Cambio de humor (irritabilidad, sensibilidad, llanto)
- Sueño
- Convulsiones o desmayo

Tratamiento para el nivel bajo de azúcar en la sangre

Lo que debe hacer:

Paso 1:

Hacerse una prueba de nivel de azúcar en la sangre.

Paso 2:

Si el nivel está por debajo de _____, ingerir azúcar simple según el peso:

PESO CORPORAL	CANT. DE CARB.
menos de 30 lb	5-10 gramos
30-50 lb	10-15 gramos
más de 50 lb	15-20 gramos

Paso 3:

Esperar 15 minutos y hacer la prueba de nuevo. Si sigue por debajo de _____, repetir el mismo tratamiento.

Paso 4:

Una vez que el nivel de azúcar en la sangre esté por encima de _____, comer un refrigerio de 10-15 gramos de carbohidratos complejos con proteína si falta más de una hora para la próxima comida o refrigerio planificado.

AZÚCARES SIMPLES	CANTIDADES PROMEDIO DE CARBOHIDRATOS	SU CANTIDAD
Jugo	15 gramos por 4 onzas (ver etiqueta)	
Comprimidos de glucosa	4 gramos por comprimido	
Miel	6 gramos por cucharadita o 17 gramos por cucharada	
Azúcar de mesa	4 gramos por cucharadita o 12 gramos por cucharada	
Smarties	6 gramos por rollo	
Skittles	1 gramo por skittle	

IMPORTANTE: NO use chocolate, mantequilla de maní, helado, barras dulces ni galletas dulces para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre. Estas comidas contienen grasa que impiden que el azúcar llegue a la sangre con rapidez.

Más ejemplos de carbohidratos complejos y proteínas:

- 1 barra de granola
- 4 galletas de mantequilla de maní o de queso
- ½ sándwich
- 8 oz de leche
- 3 cuadrados de galletas graham + mantequilla de maní
- 1 tubo de yogur



Si el nivel de azúcar en sangre es bajo a la hora de comer:

1. Hacer el tratamiento con azúcar simple y volver a hacer la prueba pasados los 15 minutos. Repetir según sea necesario.
2. Solo administrar insulina por carbohidratos en la comida. No incluir los gramos de azúcar simple que se usaron para tratar la baja. No administrar insulina extra para un nivel alto de azúcar en la sangre.
3. Comer la comida.

