



Tratamiento del nivel bajo de azúcar en la sangre

Después de ingerir alimentos que contengan carbohidratos, su cuerpo los descompone en un azúcar denominado glucosa. Las células del cuerpo usan este azúcar para producir la energía necesaria para funcionar adecuadamente. El nivel bajo de azúcar en la sangre, llamado hipoglucemia, se produce cuando la glucosa en la sangre, es decir, el azúcar, desciende por debajo de los niveles normales o por debajo de los valores deseados determinados por su médico.

¿Qué puede causar hipoglucemia?

La hipoglucemia puede deberse a:

- Tomar demasiada insulina
- Tomar demasiados medicamentos que eleven los niveles de insulina
- No consumir suficientes alimentos
- Esperar demasiado entre comidas
- Ejercitarse demasiado
- Beber alcohol en exceso



Su cuerpo utiliza la glucosa para producir la energía que necesita para funcionar correctamente.



La reacción de cada persona ante un nivel bajo de azúcar en la sangre es diferente. Debe conocer sus propios signos y síntomas.

Los síntomas comunes de hipoglucemia o nivel bajo de azúcar en la sangre, incluyen:

- Temblores o mareos
- Mal humor o nerviosismo
- Sudoración
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Ansiedad
- Confusión
- Visión borrosa
- Debilidad



Si la hipoglucemia no se trata, su nivel de azúcar en la sangre podría disminuir hasta un nivel peligrosamente bajo que requeriría de atención de emergencia inmediata.

Manejar y tratar la hipoglucemia

Manejar y tratar la hipoglucemia implica revisar su nivel de azúcar en la sangre y volver a alcanzar el intervalo ideal mediante algún tipo de alimento con alto contenido de azúcar o un medicamento.

Necesitará lo siguiente:



- Un medidor de glucosa en sangre, junto con los materiales asociados
- Una fuente de alimento de acción rápida que contenga entre quince y veinte gramos de azúcar o carbohidratos, como tres o cuatro tabletas de glucosa. Si no tiene tabletas de glucosa, puede sustituirlas con alguna de estas fuentes de alimentos:



- 4 onzas de jugo
- Una taza de leche
- 4 onzas de gaseosa común
- Una cucharada de azúcar
- 5 dulces pequeños

Pasos para controlar y tratar la hipoglucemia



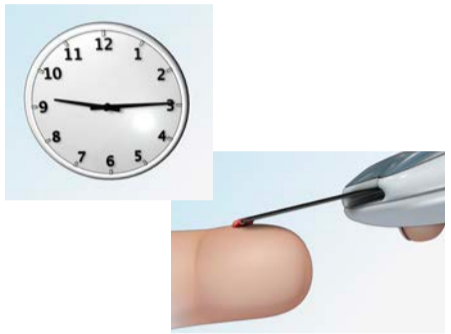
Paso uno

Revise su nivel de azúcar en la sangre con un medidor de glucosa.



Paso dos

Si su nivel de azúcar en la sangre es inferior a setenta o inferior a su nivel ideal, coma o beba una fuente de acción rápida de azúcar o carbohidratos.



Paso tres

Espere quince minutos, luego, revise su nivel de azúcar en la sangre nuevamente.

Paso cuatro

Si su nivel de azúcar en la sangre es muy bajo, repita el paso dos y el paso tres.



Paso cinco

Después de que su nivel de azúcar en la sangre regrese al nivel ideal, si debe esperar treinta minutos o más antes de ingerir la próxima comida, coma un refrigerio que contenga proteínas y carbohidratos, como galletas saladas y mantequilla de maní, o medio sándwich de jamón o pavo.

De otro modo, asegúrese de seguir sus hábitos de alimentación normales o plan de alimentación.



Si ha tratado el nivel bajo de azúcar en sangre en dos ocasiones y su glucemia sigue por debajo de 70, llame a su médico de inmediato.

Prevenir la hipoglucemia

Puede prevenir la hipoglucemia de la siguiente manera:

- Revise con regularidad su nivel de azúcar en la sangre
- Siga su plan de alimentación normal
- No saltee ninguna comida
- Lleve siempre consigo una fuente de azúcar de acción rápida
- Tome el medicamento para la diabetes según las indicaciones de su médico
- Haga ejercicio con regularidad
- Lleve glucagón de emergencia si se lo ha recetado su médico



Para obtener más información sobre cómo tratar el nivel bajo de azúcar en sangre, hable con su médico.

Este folleto tiene el propósito de complementar la información que usted recibe de su proveedor de salud. Usted nunca debe considerar esta información como indicaciones médicas personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas o inquietudes.