

Cómo manejar el nivel bajo de azúcar en la sangre



La hipoglucemia, o nivel bajo de azúcar en la sangre, puede producirse por varias razones. Si reconoce rápidamente los síntomas del nivel bajo de azúcar en la sangre, puede tratarlos y evitar síntomas más graves.

Hipoglucemia significa que tiene niveles bajos de azúcar (glucosa) en la sangre. El nivel bajo de azúcar en la sangre está por debajo de 70. La glucosa es un azúcar importante, ya que las células del cerebro, los músculos y muchas partes del cuerpo la utilizan para producir energía. Si las células del cerebro no obtienen suficiente glucosa, puede desmayarse.

Controle los síntomas que presenta generalmente

Cuando tiene nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia), puede sentirse:

- mareado;
- con sudor;
- irritable/malhumorado;
- tembloroso;
- con hambre;
- con dolor de cabeza;
- nervioso;
- con latidos rápidos del corazón;
- de malhumor o con cambios repentinos de comportamiento, como llorar sin razón aparente;
- sensación de hormigueo alrededor de la boca y/o en los dedos;
- sensación general de que algo no está bien.

Además, también puede tener:

- piel pálida;
- dificultad para leer o pensar con claridad;
- dificultad para respirar;
- poca claridad al hablar;
- movimientos torpes o bruscos; poca coordinación;
- convulsiones;

Haga una lista de cualquier otro síntoma que se manifiesta cuando el nivel de azúcar en la sangre es bajo:

Planifique

- ✓ Aprenda a tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre con los pasos de cuidado personal en la página siguiente.
- ✓ Si tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre de menos de 60 dos veces en un día, llame inmediatamente al Centro de citas y consultas más cercano de Kaiser Permanente.
- ✓ Explique a los miembros de su familia, amigos, responsables de la atención y compañeros de trabajo qué deben hacer en caso de que usted no pueda tratarse porque se siente muy confundido, débil o se ha desmayado. Deben llamar al 911 o llevarlo inmediatamente al hospital más cercano.
- ✓ Siempre lleve con usted las pastillas de glucosa, el gel de glucosa u otras fuentes de carbohidratos para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre. Consulte las sugerencias en la próxima página.
- ✓ Lleve una identificación médica como un brazalete o una placa de identificación. Siempre lleve algo que le haga saber a las personas que usted tiene diabetes.

Cómo manejar el nivel bajo de azúcar en la sangre

Pasos a seguir para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre: la regla 15/15

Cuando come una fuente de carbohidratos (15 gramos) y espera 15 minutos para ver si se siente mejor, está siguiendo la regla 15/15.

Paso 1: Si experimenta síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre, interrumpa inmediatamente lo que está haciendo. Mida su nivel de azúcar en la sangre. Si su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70, **vaya al PASO 2.**

Si se encuentra en algún lugar donde no pueda medir el nivel de azúcar en la sangre y siente síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre, **comience en el PASO 2.**

Paso 2: Coma o beba *una* de las siguientes fuentes de carbohidratos (15 gramos) si su nivel de azúcar en la sangre está entre 50 y 70.

Si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 50, coma o beba *dos* de las siguientes fuentes de carbohidratos (30 gramos).

Cada porción de los alimentos o las bebidas enumerados a continuación contiene aproximadamente 15 gramos de carbohidratos:

- 3 ó 4 pastillas de glucosa

- 1 tubo de gel de glucosa
- 1/2 taza de jugo de frutas
- 1/2 taza de un refresco común (no dietético)
- 8 a 10 caramelos LifeSavers
- 3 cucharaditas o 3 paquetes de azúcar

Nota: Si toma *Glyset* (miglitol), sólo puede utilizar pastillas de glucosa para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre. Otras fuentes de carbohidratos no serán útiles para usted.

Paso 3: Espere 15 minutos y luego controle su nivel de azúcar en la sangre otra vez.

Si el nivel de azúcar en la sangre sigue estando por debajo de 70 después de comer una fuente de carbohidratos, **repita los Pasos 2 y 3.**

Si el nivel de azúcar en la sangre sube y se ubica entre 80 y 140, **vaya al Paso 5.**



Paso 4: Repita los Pasos 2 y 3 sólo una vez más.

Si lleva a cabo los pasos de cuidado personal tres veces y su azúcar sigue *por debajo* de 70, llame inmediatamente al centro más cercano de citas y consultas de Kaiser Permanente.

Paso 5: Si su nivel de azúcar en la sangre está subiendo (hasta ubicarse entre 80 y 130) y debe esperar una hora o más para su próxima comida, coma una porción pequeña para ayudar a mantener alto el nivel de azúcar en la sangre. Pruebe, por ejemplo:

- La mitad de un sándwich
- Un vaso de leche con bajo contenido de grasa y 2 galletas graham
- 6 ó 7 galletas con queso o mantequilla de maní (la que viene envasada funciona)

Paso 6: Averigüe por qué tiene bajo el nivel de azúcar en la sangre.

Paso 7: Planee cómo evitar bajos niveles de azúcar en la sangre en el futuro.

Recursos adicionales

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para tener acceso a enciclopedias de la salud y de las drogas, programas interactivos, clases de salud y muchos más.
- Para obtener más información sobre la diabetes, visite la página principal de su médico en kp.org/mydoctor.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener información acerca de la salud, programas y otros recursos.

Si tiene una afección médica de urgencia, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

Una afección médica de urgencia es: (1) una afección médica o psiquiátrica que se manifieste por medio de síntomas agudos de suficiente gravedad (incluido un dolor severo), de modo que usted podría de una manera razonable esperar que la ausencia de atención médica inmediata diera como resultado un peligro serio para su salud o para el funcionamiento corporal o de los órganos; o (2) cuando se encuentra en trabajo de parto activo y no hay tiempo suficiente para un transporte seguro a un Hospital del plan (o a un hospital designado) antes del parto o si el transporte representa una amenaza para su salud y seguridad (o la de su bebé por nacer).

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.