



La hipoglucemia (o nivel bajo de azúcar en la sangre) puede ocurrir por diferentes motivos. Si usted reconoce rápidamente los síntomas de este trastorno, puede tratarlos y evitar síntomas más graves.

Tener hipoglucemia significa que su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre es bajo, es decir, menos de 70. La glucosa es un tipo importante de azúcar porque es una fuente de energía para las células del cerebro, los músculos y muchas otras partes del cuerpo. Si las células del cerebro no reciben una cantidad suficiente de glucosa, usted puede desmayarse.

Preste atención a los síntomas que tiene generalmente

Cuando su nivel de azúcar en la sangre es bajo (hipoglucemia), puede sentir:

- mareos
- transpiración
- irritabilidad/mal humor
- temblores
- hambre
- dolor de cabeza
- nervios
- ritmo cardíaco acelerado
- cambios súbitos del comportamiento o el estado de ánimo; por ejemplo, llorar sin motivo aparente
- sensación de hormigueo alrededor de la boca 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;

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

Planee con anticipación

- ✓ Vea en la página siguiente los pasos para el cuidado propio para aprender cómo tratar los síntomas del nivel bajo de azúcar en la sangre.
- ✓ Si su nivel de azúcar en la sangre es de menos de 60 dos veces en un mismo día, llame inmediatamente al Centro de llamadas para citas y consejos de Kaiser Permanente.
- ✓ Explique a sus familiares, amigos, encargados de los cuidados o compañeros de trabajo qué deben hacer en caso de que usted no pueda tratar los síntomas porque está muy confundido, débil o se desmaya. Deben llamar al 911 o llevarlo inmediatamente al hospital más cercano.
- ✓ Recuerde llevar siempre tabletas o gel de glucosa u otra fuente de carbohidratos para tratar los síntomas del nivel bajo de azúcar en la sangre. Vea algunas sugerencias en la siguiente página.
- ✓ Use una identificación médica, como un brazalete o una placa. Recuerde siempre llevar algo que indique a la gente que usted tiene diabetes.

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

Coma una fuente de carbohidratos (15 gramos) y espere 15 minutos para ver si se siente mejor: ésta es la regla de 15/15.

Paso 1: Si tiene algún síntoma de un nivel bajo de azúcar en la sangre, interrumpa inmediatamente cualquier cosa que esté haciendo. Mida su nivel de azúcar en la sangre. Si el resultado es menos que 70, vaya al PASO 2.

Si está en un lugar donde no puede medir su nivel de azúcar y tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, comience en el PASO 2.

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

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

Cada porción de los siguientes alimentos o bebidas contiene 15 gramos de carbohidratos:

- 3 ó 4 tabletas de glucosa
- 1 tubo de gel de glucosa
- 1/2 taza de jugo de fruta

- 1/2 taza de refresco regular (no de dieta)
- 8 ó 10 caramelos LifeSavers
- 3 cucharaditas o 3 paquetes de azúcar

Nota: si toma Glyset (miglitol), puede usar sólo las tabletas de glucosa para tratar los síntomas. Cualquier otra fuente de carbohidratos no le hará ningún efecto.

Paso 3: Espere 15 minutos y vuelva a medir su nivel de azúcar en la sangre.

Si vuelve a obtener un resultado de menos de 70 después de comer una fuente de carbohidratos, repita los Pasos 2 y 3.

Si su nivel de azúcar en la sangre sube a un valor entre 80 y 140, vaya al Paso 5.

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



Si usa los pasos para el cuidado propio tres veces y su nivel de azúcar en la sangre sigue por debajo de 70, llame inmediatamente al Centro de servicio para citas y consejos de Kaiser Permanente más cercano.

Paso 5: Si su nivel de azúcar en la sangre aumenta (a entre 80 y 130), y su siguiente comida será en una hora o más, coma algo para ayudar a mantener su nivel entre estos valores. Por ejemplo:

- medio sándwich
- un vaso de leche baja en grasa con 2 galletas graham
- 6 ó 7 galletas con queso o mantequilla de cacahuete (las que vienen en paquete funcionan bien)

Paso 6: Piense por qué su nivel de azúcar en la sangre estaba bajo.

Paso 7: Planifique cómo evitará que su nivel de azúcar en la sangre baje en el futuro.

Recursos adicionales

- Visite nuestro sitio Web en kp.org/espanol para tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- Para aprender más sobre la diabetes, visite la página de su médico en kp.org/mydoctor (en inglés).
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información y tener acceso a programas y otros recursos sobre la salud.

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.