

Bajo nivel de glucosa en la sangre (hipoglucemia)

El **bajo nivel de glucosa en la sangre** o **hipoglucemia** es cuando los niveles de glucosa en la sangre están por debajo de lo normal. Esto es más común en las personas que están en tratamiento para la diabetes, pero también puede afectar a otras personas. El bajo nivel de glucosa en la sangre se define cuando está por **debajo de 80 mg/dL (o como lo defina su proveedor de la diabetes)** pero puede tener síntomas en diferentes lecturas. Pregunte a su proveedor de la diabetes qué es muy bajo para usted. El bajo nivel de glucosa en la sangre puede ser peligroso. Pero existen varias cosas que usted puede hacer para prevenir que suceda o tratarlo cuando sucede.

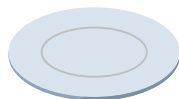
¿Cuál es la causa del bajo nivel de glucosa en la sangre?

Existen varias razones por las cuales su glucosa en la sangre puede bajar mucho:

Toma mucha insulina o no toma sus medicamentos para la diabetes a la hora que debe



No come todas sus comidas o come muy tarde, especialmente después de administrar insulina de acción rápida



Administra insulina en un brazo o pierna justo antes de hacer ejercicio (por ejemplo, administra la inyección en un brazo de lanzamiento justo antes de jugar softball)



No termina su comida después de administrar una dosis para su comida o no come lo suficiente en general



Juega o hace ejercicio por un tiempo más largo de lo usual



¿Cómo se siente el bajo nivel de glucosa en la sangre (o como se ve)?

El bajo nivel de glucosa en la sangre puede causar los siguientes síntomas:

Temblores o mareos



Desmayos o convulsiones



Hambre



Movimientos torpes o bruscos



Sudoración



Dificultad para prestar atención



Confusión



Hormigueo alrededor de la boca



Cambios de humor, irritabilidad



Sentimientos de querer llorar sin razón alguna



Latidos rápidos del corazón



Nerviosismo



Dolor de cabeza



Piel de color pálido



¿Qué puedo hacer si tengo bajo nivel de glucosa en la sangre?

Si siente que su nivel de glucosa en la sangre está bajo, mídase y siga la **Regla de 15** siguiendo los 4 pasos siguientes.

Regla de 15

PASO 1

Coma o beba 15 gramos de carbohidratos



Si su nivel de glucosa en la sangre está por debajo del nivel deseado, o tiene síntomas de bajo nivel de glucosa, **coma o beba algo con 15 gramos de carbohidratos de acción rápida.** Vea la lista a la derecha con algunas sugerencias.

PASO 2

Espere 15 minutos

Espere por lo menos 15 minutos. Usualmente esto es lo que demora en tomar efecto.



PASO 3

Mida su glucosa en la sangre

Vea si su glucosa en la sangre ya está en 80 mg/dL o más, o en el nivel deseado.



PASO 4

Si aún está por debajo de 80 mg/dL, repita los pasos 1 a 3

Si su glucosa en la sangre está en 80 mg/dL o más, o en el nivel deseado, pero su merienda o comida no es todavía dentro de 30 minutos, coma otra merienda pequeña de 15 gramos de carbohidratos y algo de proteína. Luego, espere 15 minutos y mida su glucosa en la sangre otra vez.



Carbohidratos de acción rápida

Cada uno de los siguientes carbohidratos de acción rápida contienen cerca de 15 gramos de carbohidratos:

- ½ taza de jugo de frutas o ponche (que NO sea sin azúcar)
- 3 a 4 tabletas de glucosa, o 1 tubo de gel de glucosa
- 1 cucharada de azúcar morena, miel, o jarabe de maíz
- 4 cucharaditas de azúcar blanca
- 1 rollo de fruta seca
- ½ taza de soda regular (NO de dieta)
- 8 caramelos Life Savers (que NO sea sin azúcar)
- 2 cucharadas de pasas
- 3 a 5 caramelos duros
- 11 golosinas de goma (jellybeans) o Skittles
- 1 taza de leche desnatada

Nota: si alguno de estos alimentos no está disponible, cualquier fuente de carbohidrato puede funcionar. Sin embargo, barras de chocolate, galletas u otras opciones altas en grasa no son una buena fuente de energía rápida, la grasa retrasa la digestión de los carbohidratos. Los alimentos altos en fibra (como muchas de las frutas) también retrasan la digestión.

¿Bajo nivel antes de una comida?

Si su nivel de glucosa está bajo antes de una comida, puede hacer cualquiera de estas cosas:

- Tomar 15 gramos de azúcar rápida, que es lo usual
- Restar 15 gramos de carbohidratos del total de la cantidad de carbohidratos de su comida



“¿Qué sucede si un miembro de mi familia no puede comer o beber, o se ha desmayado o tiene convulsiones?”

Llame al 911 y administre una inyección o aerosol nasal de **glucagón**. El bajo nivel de glucosa en la sangre severo es peligroso, administre glucagón inmediatamente sin esperar a los resultados de la prueba.



Kit de emergencia de Glucagon



Vea el folleto informativo **Diabetes Medicines: Glucagon** (**Medicamentos para la diabetes: Glucagón**) para más información.



Aerosol nasal Glucagón (Baqsimi)

¿Cómo me preparo para un bajo nivel de glucosa en la sangre?

A pesar de que lo mejor es evitar el bajo nivel de glucosa en la sangre, **usted debe estar preparado en caso de que se presente**. Haga lo siguiente:

- **Asegúrese de que las personas que lo rodean conozcan las señales** y sepan cómo ayudarlo si usted no puede hacerlo. Enséñeles cómo usar el kit de emergencia de glucagón y dígalas cuando tienen que buscar ayuda de emergencia.
- **Siempre tenga a la mano una merienda de carbohidratos de acción rápida**. Y siempre lleve consigo el kit de emergencia de glucagón. Si no tiene uno, trabaje con su proveedor de seguros para obtener uno.
- **Lleve una tarjeta de identificación médica** explicando que tiene diabetes, y cómo alguien lo puede ayudar si presenta síntomas de bajo nivel de glucosa en la sangre. Algunos ejemplos son brazaletes, collares, teléfonos inteligentes, o una billetera. **Llévela consigo en todo momento.**



¿Qué es la hipoglucemia asintomática?

Algunas personas no notan ningún síntoma cuando sus niveles de glucosa en la sangre están bajos. A esto se le llama **hipoglucemia asintomática**. Si usted tiene hipoglucemia asintomática, es importante medir su glucosa con regularidad. Esto puede indicarle que sus niveles de glucosa en la sangre están bajos antes de que ocasionen problemas.

La hipoglucemia asintomática puede ocurrir por varias razones:

- Con el tiempo los altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar el sistema hormonal que indica que la glucosa en la sangre está baja.
- Las personas que tienen episodios frecuentes de bajos niveles de glucemia en la sangre se acostumbran a las sensaciones que estos episodios causan. Puede que ya no las reconozcan como señales de advertencia de que la glucosa en la sangre está baja.
- Algunos medicamentos pueden enmascarar los síntomas de los bajos niveles de glucosa en la sangre (por ejemplo, las pastillas para dormir, los sedantes o los medicamentos para el corazón llamados betabloqueadores).

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Cuando siente que se va a desmayar consiga atención de emergencia de inmediatamente. **No trate de manejar.**

Pida asesoramiento o haga una cita si tiene:

- Bajos niveles de glucosa continuos **a pesar de tomar medidas para corregirlos**
- Niveles por debajo de 80 mg/dL (o su nivel deseado) 2 o 3 veces consecutivas
- Más de 2 episodios inexplicables de bajos niveles de glucosa en la sangre en una semana.
- Varias lecturas con bajos niveles de glucosa **durante un momento determinado del día.**

Notas
