

**DIABETES****Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre): Lo que debe saber; lo que debe hacer.**

- El nivel bajo de azúcar en sangre se puede producir incluso si usted está haciendo todo lo que puede para controlar su diabetes
- Entre las causas frecuentes del nivel bajo de azúcar en sangre se encuentran algunos medicamentos para la diabetes, saltarse comidas o hacer más actividad de lo usual. Si tiene alguno de estos síntomas, controle su nivel de azúcar en sangre de inmediato.
- Debe avisarle a su proveedor de cuidados de la salud (health care provider, HCP) sobre cualquier síntoma que experimente



**Marque todos los síntomas que experimente y traiga esta hoja a su próxima visita con su HCP**



Mareos



Temblores



Ansiedad



Nervios



Cansancio



Malhumor



Aturdimiento



Sudor



Hambre



Confusión



Debilidad



**Los síntomas pueden ser leves al principio pero pueden empeorar rápidamente si usted no recibe tratamiento**

**Llame a su HCP si no se siente mejor o si su nivel de azúcar en sangre sigue siendo bajo (inferior a 70 mg/dL)**

## Tome medidas rápidamente si tiene niveles bajos de azúcar en sangre.

- Los síntomas pueden ser leves al principio pero empeoran rápidamente si usted no recibe tratamiento
- Controle su nivel de azúcar en sangre de inmediato si tiene alguno de estos síntomas

1. Si su nivel de azúcar en sangre es inferior a 70 mg/dL o si tiene algún síntoma, ingiera UNO de los siguientes alimentos como remedio rápido:

- 3 o 4 comprimidos de glucosa
- 1 porción de gel de glucosa (equivale a 15 gramos de carbohidratos)
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de jugo de fruta
- 1/2 lata de refresco común (no dietético)
- 5 o 6 caramelos duros
- 1 cucharada de azúcar o miel

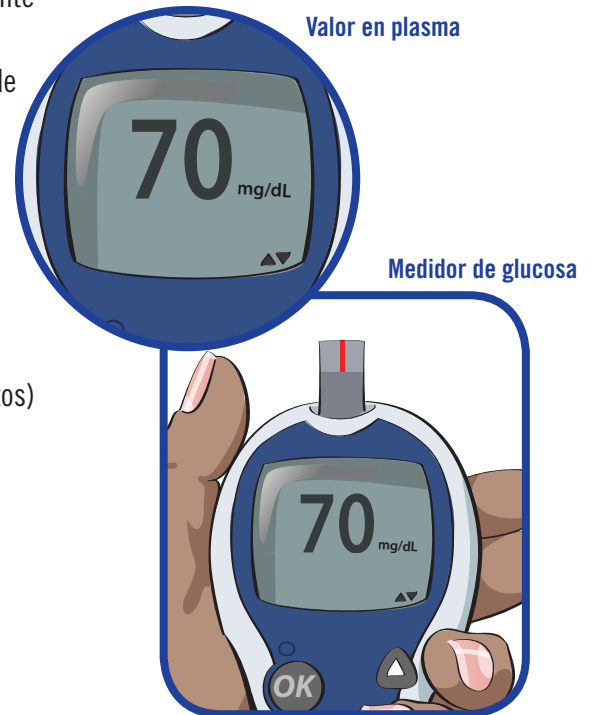
2. Espere 15 minutos. Controle su nivel de azúcar en sangre nuevamente.

3. Si su nivel de azúcar en sangre sigue por debajo de 70 mg/dL o si no se siente mejor, repita el paso 1 cada 15 minutos hasta que su nivel de azúcar en sangre sea de 70 mg/dL o más alto.

4. Si su próxima comida es dentro de una hora o más, coma un refrigerio una vez que los alimentos que funcionan como remedios rápidos hayan subido su nivel de azúcar en sangre a 70 mg/dL o más.

5. Llame a su HCP si no se siente mejor o si su nivel de azúcar en sangre sigue siendo bajo (inferior a 70 mg/dL).

6. Pregúntele a su HCP sobre medicamentos que tengan menos probabilidad de causar niveles bajos de azúcar en sangre.



**Llame a su HCP si no se siente mejor o si su nivel de azúcar en sangre sigue siendo bajo (inferior a 70 mg/dL)**