

Niveles bajos de glucosa en sangre: guía rápida

¿Qué es un nivel bajo de glucosa en sangre?

- Un nivel bajo de glucosa (azúcar) en sangre es un nivel por debajo de 4,0 mmol/L.
- A esto también se le llama hipoglucemia o “hipo”.
- No todas las personas con diabetes presentan niveles bajos de glucosa en sangre. Consulte a su médico si usted está en riesgo.

Los síntomas de un nivel bajo de glucosa en la sangre

Si nota alguno de estos síntomas, controle su nivel de glucosa en la sangre de inmediato.



Se siente débil o tembloroso



Sudoración



Mareos o sensación de mareo



Dolor de cabeza



Dificultad para concentrarse



Hambre



Hormigueo en la cara



Cambios en la vista

Lleve siempre consigo lo necesario para tratar la glucosa baja

- 2 o 3 tipos de hidratos de carbono de acción rápida
- Alimentos con hidratos de carbono de acción prolongada
- Dispositivo para medir la glucosa en sangre
- Un kit de inyección de glucagón si su médico lo recomienda

Trate los niveles bajos de glucosa en sangre de inmediato

Si su nivel de glucosa en sangre es menor de 4,0 mmol/L, siga los pasos que se indican a continuación.

Paso 1: Consuma 15 gramos de hidratos de carbono de acción rápida.



6 gomitas (jelly beans)

o



150 ml de jugo

o



3 cucharaditas de azúcar

Paso 2: Espere 15 minutos y luego vuelva a revisar su nivel de glucosa en sangre.



Si sigue por debajo de 4,0 mmol/L: repita el **Paso 1**.



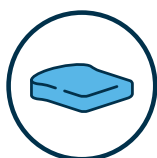
Si supera 4,0 mmol/L: continúe con el **Paso 3**.

Paso 3: Consuma 15 g de hidratos de carbono de acción prolongada si falta más de 15 minutos para su próxima comida.



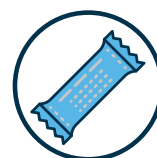
Porción de fruta

o



Rebanada de pan

o



Barra de muesli

- Si tiene síntomas, pero no puede medir su glucosa en sangre, trate la hipoglucemia de todos modos.
- Si esta baja demasiado, puede perder el conocimiento y requerir atención médica de urgencia.

Cómo reducir su riesgo

- No se salte ni retrase las comidas.
- Consulte con su médico sobre cómo ajustar su alimentación o sus medicamentos cuando haga ejercicio.
- Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación y acompañado de una comida.
- Tome sorbos de bebidas que contengan hidratos de carbono si se siente mal y no puede comer.

Explique a los demás cómo pueden ayudarle

- Dígle a las personas de su entorno (familia, amistades, compañeros de trabajo) cómo reconocer un nivel bajo de glucosa en sangre y cómo pueden ayudarle.
- Indíqueles que **nunca le den comida ni bebida si está inconsciente**.
- En cambio, deberían llamar al 000 de inmediato.



El NDSS y usted

Para acceder a más recursos (incluidos en su idioma), escanee el código QR, visite ndss.com.au o llame a la Línea de asistencia del NDSS al **1800 637 700**.

Nota: Esta información es solo una guía. No debería sustituir los consejos médicos individualizados. Si tiene alguna preocupación acerca de su salud o preguntas adicionales, puede ponerse en contacto con su profesional de la salud.