American Diabetes Association®

Hipoglucemia
(bajo nivel de glucosa en sangre)

La hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en sangre) tiene tres niveles, según los niveles de glucosa en sangre (azúcar en sangre) y la gravedad de los síntomas.



NIVEL 1
Tu glucosa en sangre es menor que 70 mg/dL pero superior o igual a a 54 mg/dL



NIVEL 2
Tu glucosa en sangre es menor que 54 mg/dL



NIVEL 3
Tu glucosa en sangre afectó tu capacidad de pensar o controlar tu cuerpo así que necesitas ayuda para tratarla.

¿Qué factores aumentan el riesgo de sufrir hipoglucemia grave?

- Estás tomando ciertos medicamentos, como insulina, sulfonilurea o meglitinida; por ejemplo, gliburida o glipizida.
- Has tenido niveles bajos de glucosa en sangre en el pasado.
- No sientes síntomas ni notas signos de hipoglucemia.
- Padeces una enfermedad renal avanzada.
- Eres un adulto mayor
- Tienes problemas de memoria.

Síntomas de Hipoglucemia


Hambre


Sudoración, escalofríos o piel fría y húmeda


Temblores, nerviosismo o ansiedad


Latidos del corazón acelerados


Sensación de mareo o vértigo


Confusión

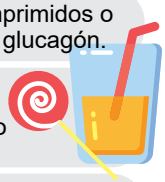

Pérdida de consciencia


Convulsión


Coma

EVALUAR Y PREVENIR LA HIPOGLUCEMIA

- Mantén tu kit de diabetes actualizado con: comprimidos o gel de glucosa, jugo, refresco común, dulces y glucagón.
- Controla tu nivel de glucosa en sangre según las indicaciones, especialmente cuando estés activo o cuando las comidas y los refrigerios no se produzcan a la hora habitual.



- Utiliza un monitor continuo de glucosa (MCG) si tienes un alto riesgo de hipoglucemia o si estás utilizando insulina.
- Toma tus medicamentos según las indicaciones, pero no te apliques insulina si tu glucosa en sangre está baja.
- Trata la hipoglucemia con la regla 15-15 de inmediato. Infórmate sobre la regla 15-15 en **diabetes.org/Lows**.
- El alcohol aumenta el riesgo de sufrir hipoglucemia, y ese riesgo puede persistir hasta 24 horas después de haber bebido. El alcohol también enmascara los síntomas de la depresión.
- Habla con tu equipo de atención médica sobre tu plan de tratamiento si:
  - Regularmente tengo niveles bajos de glucosa en sangre.
  - A menudo te preocupas o temes los bajones.

TRATAMIENTO DE LA HIPOGLUCEMIA GRAVE

El glucagón es un tratamiento para la hipoglucemia grave que se produce cuando no se puede comer ni beber, incluso cuando la persona está inconsciente. Si tienes riesgo de hipoglucemia, deberías tener una receta para glucagón. Vigila de cerca tu glucagón para asegurarte de que no haya caducado. Consejos sobre el glucagón:

- **Elige un glucagón que sea simple y fácil de usar:** El glucagón listo para usar en autoinyectores o en polvo nasal ahorra tiempo.
- **Enséñales a quienes te rodean:** Enseña a familiares, compañeros de trabajo o compañeros de piso dónde encontrar y cómo usar el glucagón. No necesitan tener formación médica para administrártelo de forma segura.



No dudes en llamar al 911. Llama al 911 si alguien está inconsciente, no hay glucagón disponible o no hay nadie cerca que sepa cómo usarlo.

Esta infografía se basa en las recomendaciones de las *Normas de Atención en Diabetes-2026* de la ADA.

Obtén más información en **diabetes.org** | 1-800-DIABETES (800-342-2383)

Asociación Americana de la Diabetes® (ADA)