

Qué debes saber cuando baja la glucosa

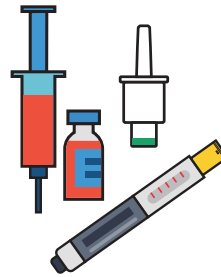


La **hipoglucemia** es un nivel bajo de glucosa (azúcar) en la sangre.
La **hipoglucemia grave** es un nivel peligrosamente bajo de glucosa.

TEN UN PLAN

Pídele a tu médico una receta de glucagón (disponible en las presentaciones preferidas listas para usar o en polvo nasal), que es un medicamento que puede salvar vidas en casos de hipoglucemia grave. Ténlo siempre a mano y comprueba la fecha de caducidad en forma habitual o periódica (no utilices el medicamento si ha caducado). Puede que puedas o no administrártelo a tí mismo. Asegúrate de que las personas a tu alrededor sepan cómo administrarte el glucagón en caso de que no puedas hacerlo; ¡podría salvarte la vida!

Mantén tu kit de diabetes actualizado con: tabletas o gel de glucosa, jugo, refresco regular y glucagón.



HIPOGLUCEMIA

Nivel bajo de glucosa en sangre: inferior a 70 mg/dL pero superior o igual a 54 mg/dL.

1 Controla tu glucemia con un medidor de glucosa en sangre o un monitor continuo de glucosa (CGM).

2 Conoce los signos y síntomas:

Si el nivel de glucosa en sangre es inferior a 70 mg/dL y/o estás experimentando:

- Hambre
- Sudoración, escalofríos y sensación de humedad
- Sentirte tembloroso, nervioso o ansioso
- Latidos cardíacos rápidos
- Sentirte aturdido o mareado
- Confusión



3 Sigue la regla 15-15:

Consume 15 gramos de carbohidratos de acción rápida para elevar tu glucosa en sangre, como por ejemplo:

- Tabletas de glucosa
- Gel de glucosa
- ½ taza de jugo o refresco normal
- Una cucharada de azúcar o miel

Espera 15 minutos para que te revisen la glucosa en sangre de nuevo.

4 Repite el paso 3 si tu glucosa en sangre sigue estando por debajo de 70 mg/dL.

Si tu glucosa en sangre está por encima de 70 mg/dL, o está subiendo según tu CGM, y no es la hora de una comida, come un refrigerio que incluya proteína y carbohidratos (por ejemplo, queso y galletitas) para evitar que tu glucosa vuelva a bajar antes de su próxima comida.

5 Reconoce cuándo necesitas más carbohidratos. Hay momentos en los que comer o beber para corregir la glucosa en sangre no es posible, y es necesario administrar glucagón.

HIPOGLUCEMIA

GRAVE

(el estado mental se ve alterado)

☐ **Controla** tu glucemia con un medidor o un monitor continuo de glucosa.

☐ **Conoce** los signos y síntomas.

Si la glucosa en sangre está en:

■ **Nivel 1** Glucosa en sangre menor de 70 pero mayor o igual a 54 mg/dL.

■ **Nivel 2** Glucosa en sangre inferior a 54 mg/dL.

■ **Nivel 3** La glucosa en sangre es peligrosamente baja, por debajo de 54 mg/dL. Es posible que te sientas confundido y necesites ayuda de otra persona de inmediato para recibir tratamiento.

- Estado mental alterado
- Desmayos
- Pérdida de conciencia
- Increíblemente débil o incapaz de valerte por tí mismo
- Convulsión
- Coma



☐ **Administra** glucagón, si puedes hacerlo, o asegúrate de que un cuidador sepa dónde está tu glucagón y cómo usarlo.

☐ **Llama al 911** tan pronto como te hayas inyectado el glucagón. Si otra persona te ha administrado glucagón, debes colocarlo de lado si está inconsciente para evitar que se ahogue y llamar al 911.

☐ Si tus niveles de glucosa en sangre no vuelven a la normalidad en 15 minutos, administra una segunda dosis de glucagón.*

Este es un consejo general y siempre debe seguir las indicaciones de tu médico y las instrucciones del fabricante sobre cómo administrar glucagón de forma segura.

*Recuerda volver a surtir tu receta de glucagón lo antes posible.