

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Bajo Contenido de Azúcar en la Sangre (Hipoglicemia)

El contenido de azúcar en su sangre puede bajar mucho si usted está tomando ciertas pastillas para la diabetes o insulina. Un conteo de azúcar en la sangre inferior a 70 es demasiado bajo para la mayoría de las personas con diabetes. Cuando usted sienta que el contenido de azúcar en su sangre podría estar bajo, usted deberá revisar el contenido de azúcar en su sangre con un medidor. Sin embargo, si usted no puede revisar el contenido de azúcar en su sangre inmediatamente, actúe como si efectivamente su contenido de azúcar en la sangre se encontrara bajo. El bajo contenido de azúcar en la sangre puede presentarse rápidamente.

Causas que provocan un bajo excesivo de azúcar en su sangre:

- Saltar una comida o comer más tarde que lo usual.
- Exceso de medicamento para la diabetes.
- Mayor actividad física que la usual.

Qué hacer si su contenido de azúcar en la sangre es demasiado bajo:

Si usted tiene una lectura de azúcar en la sangre por debajo de 70, o si usted piensa que su contenido de azúcar en la sangre está bajo pero no lo puede revisar, usted deberá tratar su contenido de azúcar en la sangre inmediatamente.

Coma 15 gramos de carbohidratos. Algunos ejemplos son:

- 3 tabletas de glucosa.
- ½ taza de jugo de fruta o refresco regular (no ligero).
- 1 taza de leche baja en grasas.
- 5-6 caramelos salvavidas regulares (no sin azúcar).

Pasarán aproximadamente 15 minutos antes de que se comience a sentir mejor. Descanse durante 15 minutos. Después de 15 minutos, si aún no se siente mejor y su contenido de azúcar en la sangre todavía no está sobre 70, trate nuevamente con la misma cantidad de comida y descanse durante 15 minutos más.

Cuando el contenido de azúcar en su sangre vuelva a 70, usted deberá comer algo más. Si su próxima comida será dentro de más de una hora, cómase una merienda, como por ejemplo la mitad de un sándwich, una porción de galletas soda con mantequilla de maní, o galletas con queso. Si su próxima comida será dentro de menos de una hora, coma antes.

Usted puede prevenir el contenido bajo de azúcar en la sangre:

La mayoría de las reacciones de baja de azúcar en la sangre ocurren debido a cambios en su rutina. Trate de identificar por qué sucede un baja de azúcar en su sangre.

- Medicamentos (La hora en que los toma, la cantidad que tomó).
- Comidas (¿Comió menos? ¿Comió más tarde que lo usual?)
- Nivel de actividad (¿Fue más que lo usual?)

Si usted ha tenido un cambio, trate de elaborar un plan para que no pase lo mismo otra vez. Si usted experimenta más de dos bajas de azúcar en la sangre en una semana y no comprende por qué, llame a su médico. Usted podría requerir un cambio en su medicamento.

Si usted está tomando medicamentos que podrían causar una baja de azúcar en la sangre (por ejemplo, insulina, sulfonilurias, meglitinidas), lleve consigo siempre algo como un caramelo salvavidas o tabletas de glucosa para tratar una baja de azúcar en la sangre.

Cómo podría usted sentirse cuando el contenido de azúcar en su sangre es demasiado bajo

Usted podría no sentir nada cuando su contenido de azúcar en la sangre esté bajo, sin embargo, los síntomas comunes incluyen :

- Temblor, sudor, debilidad.
- Irritabilidad, ansiedad.
- Mucha hambre.
- Entumecimiento u hormigueo alrededor de la boca.
- Confusión o cambio súbito de humor.

Pasos para una Mejor Salud

- Coma sus comidas a horas regulares.
- Llame a su proveedor de cuidados médicos si experimenta demasiadas bajas de azúcar en la sangre.
- Coma una comida o merienda en el plazo de una hora después de experimentar una baja de azúcar en la sangre.



Última actualización 8/07