

¿AHORA QUÉ hago cuando se me baja el azúcar?

Si tienes diabetes, controlar tus niveles de azúcar en la sangre puede ayudar a prevenir o retrasar problemas de salud graves a largo plazo. Sin embargo, también deberías preocuparte si tus niveles de azúcar en la sangre son demasiado bajos. Cualquier nivel menor de 70 mg/dl se considera bajo.

PRIMERO, LOS HECHOS: Los CDC recomiendan seguir la regla del 15-15. Si el nivel de azúcar está entre 55-69 mg/dl, súbelo siguiendo los pasos del 15-15: toma 15 gramos de carbohidratos y revisa tu nivel de azúcar después de 15 minutos. Repite el proceso si sigues teniendo un nivel bajo.

ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN 15 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS?

- 4 onzas (1/2 taza) de jugo o soda regular
- 1 cucharada de azúcar, miel, o tres caramelos duros
- 3-4 tabletas de glucosa (seguir indicaciones)
- 1 dosis de gel de glucosa (normalmente 1 tubo; seguir indicaciones)

¿CUÁNDO ESTOY EN RIESGO DE TENER EL AZÚCAR BAJA?

- Al saltarte o retrasar una comida o bocadillo
- Al tomar demasiada insulina sin comer
- Al hacer ejercicio
- Al beber alcohol, especialmente sin comer

¿CUÁNDO DEBERÍA DE REVISAR MIS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE?

- Debilidad/fatiga
- Dolor de cabeza
- Sudor
- Ansiedad
- Mareos
- Temblores
- Mayor sed

¿CUÁNDO LLAMAR AL 911? Llama al 911 de inmediato en los siguientes casos:

- Te desmayas y no hay glucagón disponible
- Necesitas una segunda dosis de glucagón
- Has tomado glucagón pero sigues confundido
- Tu nivel de azúcar sigue siendo demasiado bajo después de 20 minutos de tratamiento o no reacciona a los tratamientos habituales
- O llama siempre que te preocupe un nivel de azúcar muy bajo.

Si tus niveles de azúcar son frecuentemente bajos, consulta a tu médico. Puede ser necesario modificar la medicación o planificación de tus comidas.



¿Alguna vez se te ha bajado el azúcar?
Si es así, ¿qué hiciste para subirlos a un nivel normal?



Habla con tu médico si tienes bajas frecuentes.

¡NO ESTÁS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/