

El nivel bajo de azúcar en la sangre

Cuando su nivel de azúcar cae por debajo de 70 mg/dL, tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre. Un nivel bajo de azúcar (también llamado hipoglucemia) puede ocurrir muy rápidamente. Si no se trata de inmediato, el bajo nivel de azúcar puede causar una emergencia médica. Incluso puedes desmayarte.

Síntomas de niveles bajo de azúcar:

- Temblor o mareo
- Débil o cansado
- Sudor
- Visión borrosa
- Latidos acelerados del corazón
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Agitado o nervioso



Causas de niveles bajo de azúcar:

- Inyectar más insulina necesaria para su cuerpo
- Tomar más que una dosis de sus medicamentos para su diabetes
- Ir sin comer una comida o no comer lo suficiente
- Hacer más ejercicio de lo habitual

¿Qué hacer si tienes el nivel bajo de azúcar en la sangre?

Es importante comer o beber algo que elevará el azúcar en la sangre muy rápidamente. Si siente síntomas, confirme el nivel de su azúcar de inmediato. Si está por debajo de 70 mg/dL, trate el azúcar bajo. Si no puede confirmar, igual trate el nivel bajo de azúcar.

Elija una opción de tratamiento:

- Beba ½ taza de jugo o ½ lata de refresco regular
- 4 tabletas de glucosa
- 2-3 paquetes de azúcar o 1 cucharada de miel o azúcar regular
- 3 caramelos duros

Después de elegir un tratamiento, confirme nuevamente su azúcar en 15 minutos. Si aún está menos de 70mg/dL, vuelva a tratar con la misma o otra opción de tratamiento. Si sigue teniendo problemas con el nivel bajo de azúcar y no sabe por qué, hable con su médico.

¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!