

# Glucosa Baja en Sangre (hipoglucemia)

La glucosa en sangre (azúcar en la sangre), está baja cuando los niveles han descendido lo suficiente como para que deba tomar medidas para hacerlos volver a su rango objetivo. Esto suele ocurrir cuando la glucosa está por debajo de 70 mg/dl. Sin embargo, hable con su médico sobre sus propios objetivos, si está en riesgo de que su glucosa baje demasiado y qué nivel es demasiado bajo para usted. Si no toma medidas para que los niveles de glucosa vuelvan a la normalidad, podría desmayarse o tener otras complicaciones graves.

**¿Cuáles son los síntomas?** La reacción de cada persona a un nivel bajo de glucosa en sangre es diferente. Conozca sus propios signos y síntomas cuando su glucosa está baja. Tomarse el tiempo de anotar los síntomas que experimenta puede ayudarlo a aprender cuáles son para que sea más fácil reconocerlos.

A veces, si tiene niveles bajos con demasiada frecuencia, puede que comience a resultarle menos probable sentir los síntomas. Es lo que se llama hipoglucemia asintomática. Hable con su médico si comienza a tener problemas para advertir que su glucosa en sangre es baja.

**Entre los signos y síntomas de niveles bajos de glucosa en sangre están los siguientes:**

- Sentirse tembloroso
- Estar nervioso o ansioso
- Sudoración, escalofríos, sentirse pegajoso
- Cambios de humor, irritabilidad, impaciencia
- Latidos cardíacos acelerados
- Confusión
- Sentirse aturdido o mareado
- Hambre
- Náuseas
- Perder el color de la piel (palidez)
- Sentirse somnoliento
- Sentirse débil, sin energía
- Visión borrosa o deteriorada
- Hormigueo o entumecimiento de labios, lengua o mejillas
- Dolores de cabeza
- Problemas de coordinación, torpeza
- Pesadillas o gritar en el sueño
- Convulsiones



continuo

## ¿Qué debería hacer?

Si cree que su nivel de glucosa en sangre es bajo, mídalo. Si está en 70 mg/dl o menos, siga la "regla 15-15".

## REGLA DEL 15

Tomar 15 gramos de hidratos de carbono (carbohidratos) de acción rápida para elevar la glucemia.

Espere 15 minutos y vuelva a medir su glucemia.

- Si sigue por debajo de 70 mg/dL o el medidor continuo de glucosa (MCG) no muestra una tendencia al alza de la glucosa en sangre, tómese otros 15 gramos de carbohidratos de acción rápida.
- Si su glucemia es superior a 70 mg/dL, o muestra una tendencia al alza en su MCG, y si NO es la hora de comer, tome una merienda de proteínas y carbohidratos (por ejemplo, galletas de queso) para evitar que su glucemia vuelva a bajar antes de la siguiente comida.

### Fuente de 15 gramos de carbohidratos de acción rápida:

- Comprimidos de glucosa (según instrucciones)
- Tubo de gel de glucosa (según instrucciones)
- 1/2 taza (4 onzas) de jugo o refresco común (no dietético)
- 1 cucharada de azúcar o jarabe de maíz (o, si tiene más de 1 año, miel)
- Caramelos duros o gomitas (ver etiqueta para saber cuántos comer)



**Hable con su equipo de atención para la diabetes para saber si corre el riesgo de sufrir una hipoglucemia grave y necesita glucagón para tratarla.**



Para obtener más información sobre la salud visual y encontrar un oftalmólogo cerca de usted, escanee el código QR que aparece a continuación o visite [diabetes.org/Espanol/genentech](https://diabetes.org/Espanol/genentech).