

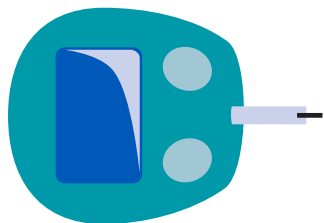
HIPOGLICEMIA

¿Cuáles son los síntomas? Y ¿cómo debería tratarlos?

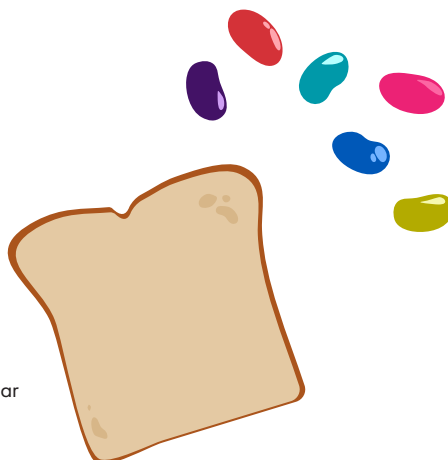
La hipoglicemia o **un nivel bajo de glicemia** generalmente ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre desciende a menos de 70 mg/dl. Sin embargo, los síntomas pueden presentarse en niveles más altos si su glicemia disminuye rápidamente. Algunas personas no experimentan ningún síntoma hasta que su nivel de azúcar en la sangre está muy por debajo de 70 mg/dl. Esto se conoce como **hipoglicemia asintomática**.

En general, la hipoglicemia se produce en tres fases: Leve, moderada y severa. Sin embargo, no siempre sigue un patrón establecido y ordenado. Usted (o su ser querido) puede "saltar fases", así que prepárese para reconocer y tratar cualquier fase.

FASE	DEFINIDA COMO	LOS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR	TRATAMIENTO
Hipoglicemia "leve"	Consciente y capaz de pensar con suficiente claridad para tratarse a sí mismo con comida.	Tembor, sudoración, taquicardia, piel pálida, hambre intensa.	Vea las instrucciones a continuación.
Hipoglicemia "moderada"	Consciente, pero podría no estar pensando claramente; por lo general, puede tratarse a sí mismo con comida.	Confusión, cambios de comportamiento/estado de ánimo, mala coordinación, dificultad para hablar claramente.	Vea las instrucciones a continuación.
Hipoglicemia "severa"	Consciente o inconsciente; incapaz de tratarse a sí mismo.	Puede presentar cualquiera de los síntomas indicados anteriormente, pero no responde o no coopera. Puede tener convulsiones.	Llame para obtener ayuda de emergencia; se puede suministrar glucagón.



Controle su nivel de azúcar en la sangre con un medidor de punción digital. No confíe solo en cómo se siente; tanto un nivel alto como una disminución rápida del nivel de glicemia pueden hacer que se sienta mal. También es importante saber exactamente qué tan bajo está su nivel para poder recibir el tratamiento adecuado.



Elija la comida adecuada: algo que eleve el nivel de azúcar en la sangre muy rápidamente...

En la cantidad adecuada: lo suficiente para que el nivel de azúcar en la sangre vuelva a ser normal. En la mayoría de los casos, 15 gramos serán suficientes. Los ejemplos incluyen:

- 1/2 taza (4 oz) de jugo de fruta
- 7 galletas saladas
- 6 gomitas
- 4 tabletas de glucosa
- 1 rebanada de pan blanco
- 8 caramelos de maíz
- 2/3 taza de cereal seco
- 1/2 taza (4 onzas) de gaseosa regular
- 5 gominolas



Vuelva a verificar su azúcar en la sangre con un medidor de punción digital 15 minutos después del tratamiento. Si su nivel de azúcar en la sangre no ha aumentado, vuelva a comer lo indicado anteriormente. Si ha comenzado a subir pero aún no está por encima de 70 mg/dl, vuelva a verificarlo en otros 15 minutos; si todavía está por debajo de 70 mg/dl vuelva a realizar el tratamiento.

Si tiene habilidad para calcular la cantidad de gramos de los carbohidratos, puede ajustar el tratamiento a la situación específica. Cuanto más peso tenga y cuanto más bajo sea su nivel de azúcar en la sangre, más carbohidratos necesitará para regresar el azúcar en la sangre a un rango seguro. Para evitar un tratamiento excesivo o insuficiente, use la siguiente tabla como guía.

GLICEMIA	SI PESA <100 LBS.	SI PESA ENTRE 100-199 LBS.	SI PESA MÁS DE 200 LBS.
60-69 mg/dl	8-10 g de carbohidratos	12-15 g de carbohidratos	15-20 g de carbohidratos
50-59 mg/dl	10-12 g de carbohidratos	15-18 g de carbohidratos	20-25 g de carbohidratos
Menos de 50 mg/dl	12-15 g de carbohidratos	18-20 g de carbohidratos	25-30 g de carbohidratos

Si usa un CGM (medidor continuo de glucosa), verifique las "flechas hacia abajo" cuando vaya a tratar su nivel bajo de azúcar en la sangre. Cuanto más rápido disminuya el nivel de glicemia, más carbohidratos necesita.



Con una sola flecha hacia abajo, considere agregar de 5-10 g a su tratamiento habitual.

Con varias flechas hacia abajo, considere agregar de 10-20 g.