

Entendiendo la Hipoglicemia (Glucosa Baja en Sangre)

Si es diabético, ciertos medicamentos que toma para la diabetes como la insulina, pueden bajar demasiado su nivel de glucosa.

La glucosa baja en sangre o Hipoglicemia, se produce cuando su nivel de glucosa en la sangre cae por debajo de 70 miligramos por decilitro. Esto puede ser grave, especialmente si hace que usted se desmaye.

“Dos veces me bajó demasiado el nivel de glucosa, fue una experiencia extraña, porque mi tendencia es tener un nivel un poco alto, con nivel bajo tenía temblores. No me sentí nada bien, A veces tengo una sensación de es difícil de explicar.”

La Hipoglicemia puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos orales.

También puede ocurrir cuando alguna medicina oral se toma en combinación con insulina o si se toma insulina sola.

La hipoglicemia sucede cuando se desbalancean partes de su plan de control.

Su nivel de glucosa puede bajar a menos de su meta si se salta una comida o no come suficientes carbohidratos, si hace más ejercicio de lo normal, o si es necesario ajustar la cantidad o medicamento que toma. Cuando esto sucede su cuerpo no cuenta con energía necesaria para funcionar.

Los síntomas que usted podría experimentar incluyen: dolor de cabeza, debilidad, un sudor frío o sensación de humedad, temblores, hambre, irritabilidad y mareos.

Si usted la ignora, la Hipoglicemia puede empeorar y usted puede perder el conocimiento.

“Es muy importante llevar contigo tratamiento para la hipoglicemia por si sientes síntomas como confusión o te sientes sin coordinación suficiente para poder checar tu nivel de azúcar; sabes que necesitas tratamiento, y no tienes que ir a ningún lado para obtener ese tratamiento.”

La mejor manera de evitar la Hipoglicemia es tomar sus medicamentos según las indicaciones y seguir las otras partes de su plan de manejo, como ingerir la cantidad adecuada de alimentos en el momento adecuado, así como adoptar una rutina de actividad física.

No olvide aprender todo lo que usted pueda acerca de las partes de su plan de manejo, para que entienda como ellas trabajan juntas para mantener su nivel de glucosa en la sangre en su rango meta.

Aunque la diabetes es compleja, es manejable si cuentas con la información y apoyo correctos. Los Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes están capacitados para ser tus expertos en diabetes y pueden ayudarte a cómo prosperar con éxito con diabetes. ¡Te lo mereces!

¡Pídele a tu profesional médico una referencia hoy! Encuentra uno www.DiabetesEducator.org/find.