

Tratamiento de la Hipoglicemia (Glucosa Baja en Sangre) Cuando Tiene Diabetes

Si tiene diabetes, puede evitar problemas serios de salud causados por nivel bajo de glucosa si sabe cómo tratar la hipoglicemia.

Si usted experimenta cualquier síntoma de hipoglicemia como: dolor de cabeza, debilidad, sudor frío, temblores, hambre, irritabilidad y mareos; revise su nivel de glucosa. Si la tiene en menos de 70 mg/dl o tiene temblores, se siente confuso o muy débil para checar su nivel, tal vez tenga nivel bajo de glucosa en sangre.

Quizá algunas personas experimenten hipoglicemia a un nivel más alto de glucosa. Asegúrese de hablar con su equipo de diabetes para determinar cuál nivel es demasiado bajo para usted.

Si nota que tiene niveles bajos de glucosa – siga estos pasos.

Coma o beba algo con 15 gramos de carbohidratos. Eso podría ser cuatro a seis onzas de jugo de fruta o soda normal, tres a cuatro tabletas de glucosa, o cinco a siete dulces salvavidas.

Debido a que algunas medicinas causan que se digiera la comida más despacio, consulte a su equipo de diabetes para saber cuales carbohidratos son los mejores para usted.

Descanse por 15 minutos.

Revise de nuevo su nivel de glucosa. Si no ha subido a más de 70 miligramos por decilitro, o si los síntomas continúan, coma 15 gramos más de carbohidratos.

Una vez que su nivel de glucosa está en un rango seguro, asegúrese de que no baja de nuevo en las siguientes horas.

Si su próxima comida está programada después de una o dos horas, coma un refrigerio de carbohidratos y proteína.

Anote sus resultados de glucosa. Algunos medidores de glucosa llevan un control automático de los resultados.

Lleve su medidor o cuaderno a sus citas de control.

Y avísele a su equipo de diabetes si ha tenido resultados bajos para que puedan determinar si es necesario hacer cambios en su plan de manejo.

Si tiene episodios frecuentes o severos, avísele a su equipo de diabetes lo antes posible; tenga puesta una identificación médica; tenga siempre un carbohidrato a la mano; y si viaja en carro por más de dos horas, revise su nivel de glucosa antes de manejar.

Por último, tenga en cuenta que el consumo de alcohol y de medicamentos para la diabetes pueden ponerlo en riesgo de Hipoglicemia.

Consulte a su equipo de diabetes sobre el consumo de alcohol, para saber cómo consumirlo de una manera segura y recuerde comer si decide beber.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Tratamiento de la Hipoglicemia (Glucosa Baja en Sangre) Cuando Tiene Diabetes

Lleve su registro de glucosa a su próxima cita con el equipo médico. Indique si tuvo algún nivel bajo de glucosa y consulte a su equipo de Diabetes sobre cómo evitar la hipoglicemia.

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.