

# Diabetes Gestacional: Manejo de la Hipoglucemia

Si tienes diabetes gestacional, tal vez necesites aplicar insulina. A veces cuando te aplicas insulina esta puede provocar hipoglucemia. Esto es cuando tu nivel de glucosa o azúcar en sangre bajan a menos de 70 mg/dL.

Para ayudar a prevenir la hipoglucemia, sigue esta lista.

Debes: Seguir un plan alimenticio. Come suficientes carbohidratos sanos diario.

Debes: Revisar tu nivel de azúcar cuando notes cualquier síntoma de hipoglucemia. Estos incluyen: Dolor de cabeza; Debilidad; Sudor frío o sensación pegajosa; Estado tembloroso; Hambre; Irritabilidad; Confusión; O mareo.

Debes: Comer o beber 15 gramos de carbohidratos de acción rápida si tu nivel de glucosa es menos de 70 mg/dL.

Debes: Vuelve a revisar tu nivel de glucosa después de 15 minutos.

Debes: Repite estos pasos hasta que tu nivel de azúcar sea cuando menos 70 mg/dL.

Debes: Comer una botana o comida que tenga carbohidratos y proteína para mantener tu nivel de azúcar en un rango seguro.

NO DEBES: Ignorar la hipoglucemia. Puede empeorar y provocar que te desmayes.

NO DEBES: Retrasar u omitir una comida.

NO DEBES: Olvidar de anotar cualquier ocasión que hayas tenido nivel bajo de glucosa en sangre y avisarle a tu equipo de cuidado de la diabetes.

Usando tu insulina de manera segura y correcta puede ayudar a que logres tus metas de niveles.

Mejora tu salud y la de tu bebé. También puede reducir tu riesgo de complicaciones durante el embarazo. Sigue esta guía para ayudarte a prevenir la hipoglucemia.