

# Hipoglucemia y el Conteo Avanzado de Carbohidratos

Usando el conteo avanzado de carbohidratos para el manejo de tu diabetes, asegúrate que tu nivel de azúcar no baje a menos de 70 mg/dL. Un nivel bajo de azúcar como este se llama hipoglucemia. Y debes tratarlo de inmediato.

Tu nivel de azúcar puede bajar a un nivel más bajo de tu rango meta por muchas razones, como:

Omitir una comida

Hacer más ejercicio de lo normal

O tomar más insulina de lo que necesitas para los carbohidratos en lo que comes

Tu nivel de azúcar también puede bajar si tomas una dosis de insulina cuando la última dosis todavía está en tu sistema. Esto se llama "acumulación de insulina" y puede ser peligroso.

Nunca debes tomar una dosis de corrección si tu última dosis continúa activa. Debes espaciar tus comidas y botanas para que las dosis de insulina no se sobrepongan.

La hipoglucemia es algo serio. Cuando tienes nivel bajo de azúcar en sangre, tu cuerpo no recibe suficiente energía para poder funcionar.

Es posible tener hipoglucemia sin tener síntomas. Pero la mayoría tienen síntomas como:

Aumento de sudor

Dolor de cabeza

Visión borrosa

Debilidad

Sudor frío o sensación pegajosa

Estado tembloroso

Hambre

Irritabilidad

O mareo

Si tuvieras estos síntomas, checa tu nivel de azúcar de inmediato. Si tu nivel de azúcar es menos de 54 mg/dL, busca de inmediato ayuda médica.

Si tu nivel de azúcar está entre 54 y 70 mg/dL, usa la Regla 15-15 para elevar tu nivel de azúcar a un nivel saludable.

Come o bebe algo con unos 15 gramos de carbohidratos de acción rápida, espera 15 minutos, y vuelve a revisar tu nivel de azúcar.

Los alimentos que contienen 15 gramos de carbohidratos incluyen: 3 a 4 tabletas de glucosa, dulces duros (como 6 Salva Vidas), media taza de jugo de fruta o refresco regular (no de dieta), o 1 cucharada de azúcar de mesa.

Después de consumir los carbohidratos, espera 15 minutos y vuelve a revisar tu nivel de azúcar. Si tu nivel de azúcar no ha subido a más de 70 mg/dL después de 15 minutos repite estos pasos.

No apliques insulina para cubrir estos carbohidratos, tu nivel podría bajar de nuevo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Hipoglucemia y el Conteo Avanzado de Carbohidratos

Una vez que tu nivel de azúcar esté en un rango seguro, asegúrate que no vuelva a bajar en las siguientes horas.

Si tienes planeada tu siguiente comida en 30 minutos, come de inmediato. Toma tu insulina en bolo para esta comida. Y si tu nivel de azúcar es más bajo que tu rango meta, no tomes tu dosis completa de insulina.

Resta 15 gramos de carbohidratos del total antes de calcular la cantidad de insulina que vas a aplicar. Tal vez quieras aplicar tu insulina después de comer.

Si tu siguiente comida está a más de una hora, come una botana con carbohidratos de acción más lenta y una proteína, como queso y galletas saladas o medio sándwich. Aplica una dosis de insulina en bolo con esta botana.

Anota tus resultados de nivel bajo de azúcar. Y avísale a tu equipo médico en la siguiente cita.

Juntos decidirán si necesitan hacer cambios a tu plan de cuidado.

Si tienes episodios frecuentes o severos de hipoglucemia, avísale a tu equipo de diabetes de inmediato.

También debes usar una identificación médica, ten a la mano carbohidratos y checa tu nivel de azúcar antes de manejar.

Tu profesional de diabetes recomendará que tengas a la mano glucagón.

Glucagón viene en distintas presentaciones.

Se puede aplicar como inyección con una jeringa o pluma inyectable. También viene en presentación de aerosol nasal.

Una parte importante del manejo de la diabetes es comprender cómo tratar la hipoglucemia.

Cuando tengas síntomas de nivel bajo de azúcar, trátalos de inmediato. Y pon en práctica tus habilidades para prevenir la hipoglucemia a futuro.