

MANEJO DE BAJAS DE AZÚCAR

¿Qué es una baja de azúcar (Hipoglucemia)?

Una hipoglucemia es **cuando el nivel de azúcar es menor de 70 mg/dl**. Una baja de azúcar puede suceder de repente; por lo que es indispensable saber cómo manejarla, ya que si no se trata enseguida, puede causar una emergencia médica.

¿Qué puede provocar una baja de azúcar?

- Saltar una comida o no comer lo suficiente.
- Demasiada insulina o pastillas para la diabetes.
- Realizar más ejercicio del acostumbrado.
- Tomar alcohol sin haber ingerido alimentos.

¿Qué puedo sentir si baja mi azúcar?



¿Qué hacer en casa si presento una baja de azúcar?

1. Revisar el nivel de azúcar ¿Es una baja de azúcar?
2. Si es una baja consumir alimentos con azúcar de rápida absorción (**15 gramos de carbohidratos, observa los ejemplos más abajo**)
3. Esperar **15 minutos** y revisar de nuevo tu azúcar en sangre. Si la glucosa no aumenta se repetirá el paso 2.

MANEJO DE BAJAS DE AZÚCAR

¿Cuáles son los alimentos de rápida absorción (15 gr. de carbohidratos)?

No olvides que...

Solo puedes elegir una opción, **NO** consumas los 15 gramos de Carbohidratos hasta comprobar que de verdad tengas una hipoglucemia.



Evita consumir...

Alimentos ricos en grasa, porque estos retardan la absorción del carbohidrato, por ejemplo: nieve o chocolates.

Si se presenta una hipoglucemia severa (menor a 40 mg/dl), es necesario acudir a un centro de emergencias.

Comunica cualquier episodio de baja de azúcar, lo más pronto posible a tu médico.