

Diabetes: Nivel bajo de azúcar en la sangre - [Diabetes: Low Blood Sugar]



Tener hipoglucemia significa que su nivel de azúcar en la sangre es bajo y que su organismo (especialmente su cerebro) no recibe suficiente energía.

Su nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado si toma demasiada insulina, se saltea una comida o toma demasiadas pastillas para la diabetes.

Un refrigerio o una bebida que contenga azúcar aumentarán su nivel de azúcar en la sangre y deberían aliviar sus síntomas de inmediato.

¿Cuáles son los síntomas del bajo nivel de azúcar en la sangre?

Preste atención a estos signos iniciales de bajo nivel de azúcar en la sangre:

- Tiene náuseas.
- Tiene hambre.
- Se siente nervioso, irritable o tembloroso.
- Tiene la piel fría, pegajosa y húmeda.
- Suda (cuando no está haciendo ejercicio).
- El corazón le late rápidamente.

- Se siente confuso.
- Se siente ansioso.

Si su azúcar en la sangre baja mientras está durmiendo, su pareja u otros familiares pueden notar que usted está sudando y se comporta de manera diferente.

Los signos de bajo nivel de azúcar en la sangre durante la noche incluyen:

- Inquietud.
- Hacer ruidos inusuales.
- Tratar de levantarse de la cama o rodar accidentalmente fuera de la cama.
- Sonambulismo.
- Pesadillas.
- Sudoración.

Podría levantarse con dolor de cabeza en la mañana si su nivel de azúcar en la sangre fue bajo durante la noche.

¿Cómo se previene el bajo nivel de azúcar en la sangre?

- La forma más importante para prevenir un bajo nivel de azúcar en la sangre es revisar su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia todos los días y seguir las instrucciones de su médico. Es especialmente importante verificarlo en momentos en que el azúcar en su sangre ha estado baja en el pasado.
- Coma porciones pequeñas de comida con frecuencia para no sentir demasiada hambre entre comidas. No omita ninguna comida.
- Equilibre el ejercicio adicional comiendo más. No todo el mundo tendrá un bajo nivel de azúcar en la sangre inmediatamente después del ejercicio. Compruebe su nivel de azúcar en la sangre y observe cómo

cambia después del ejercicio. Si su azúcar en la sangre se mantiene en un nivel normal, es posible que no necesite comer después del ejercicio.

- Lleve un diario de la frecuencia con la que tiene un nivel bajo de azúcar en la sangre, incluyendo cuándo comió la última vez y lo que comió. Esto le ayudará a darse cuenta de qué es lo que provoca que su nivel de azúcar en la sangre baje.
- Asegúrese de que sus familiares, amigos y compañeros de trabajo conozcan los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre y sepan qué hacer para elevarlo.
- Use una pulsera de alerta médica que permita que la gente sepa que usted tiene diabetes.
- Si baja de peso o desarrolla problemas renales, pregúntele a su médico si debería haber un cambio en sus medicamentos. La pérdida de peso o los problemas renales pueden afectar cómo su cuerpo reacciona al medicamento, y demasiado medicamento puede causar que el azúcar en la sangre le baje demasiado.

¿Cómo se trata el bajo nivel de azúcar en la sangre?

Si siente que viene un episodio de bajo nivel de azúcar en la sangre, coma 15 gramos de carbohidratos. Espere 15 minutos y revítese el azúcar en la sangre.

Los alimentos que tienen 15 gramos de carbohidratos incluyen los siguientes:

- 3 a 4 tabletas de glucosa
- 3 caramelos duros
- ½ taza a ¾ taza (4 a 6 onzas) de jugo de frutas o bebida de soda regular (no dietética)
- 1 cucharada de azúcar o 1 taza de leche descremada

Si su nivel de azúcar en la sangre todavía es bajo después de haber comido los refrigerios de carbohidratos (azúcar), repita de nuevo estos pasos. Coma algo que contenga azúcar. Espere otros 15 minutos y revítese otra vez el azúcar en la sangre.

Si ha regresado a sus límites ideales, coma sus comidas y refrigerios normales como estaba planeado. Si su azúcar en la sangre todavía es bajo, llame a su médico inmediatamente.

Puede pedir el medicamento glucagón para tenerlo a mano para emergencias de azúcar en la sangre.

El glucagón es una hormona que eleva los niveles de azúcar en la sangre rápidamente.

Si tiene problemas graves con bajo nivel de azúcar en la sangre, hable con su médico acerca de tener un familiar o alguien que esté con usted frecuentemente para que aprenda cómo aplicar esta inyección en caso de ser necesario.

La inyección se debe aplicar solo en casos de emergencia.

¿Cuándo debe llamar al médico?

Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de emergencia. Asegúrese de que sus amigos y seres queridos conozcan estos signos también. Por ejemplo, llame si:

- Tiene convulsiones.
- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre que no mejoran después de comer o beber algo con azúcar.
- Se acaba de aplicar una inyección de glucagón.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Su visión se vuelve borrosa, se siente mareado o tiene dolor de cabeza.
- Se siente débil o somnoliento.
- Tiene problemas para ponerse de pie, caminar o hablar.
- Se siente confuso o tiene dificultades para pensar.

