

Glucosa sanguínea baja y diabetes



La glucosa (azúcar) es la fuente principal de energía del cuerpo. Usted obtiene la mayor parte de la glucosa que necesita de los carbohidratos (azúcares y almidones) que come. A medida que digiere la comida, la glucosa se absorbe y pasa al torrente sanguíneo y se envía a las células. Algunas veces, el nivel de glucosa en su sangre baja demasiado. Esto se conoce como hipoglucemia o glucosa sanguínea baja. Esto puede ocurrir cuando usted no controla diabetes. Con la glucosa sanguínea baja, usted no tiene suficiente energía.

¿Cuál es la causa de la glucosa sanguínea baja?

Las personas con diabetes de Tipo 1 y algunas personas con diabetes de Tipo 2 toman insulina u otras medicinas para bajar sus niveles de glucosa sanguínea.

Pero la glucosa sanguínea puede descender demasiado si usted:

- toma demasiada insulina o medicina por la vía oral
- pasa por alto una comida cuando usted debería tenerla
- no come suficiente comida para la cantidad de insulina o de medicina por vía oral que usted toma
- hace ejercicios sin planear por adelantado
- toma demasiadas bebidas alcohólicas



¡No olvide!

Cómo puede sentirse usted

Los síntomas de la glucosa sanguínea baja pueden presentarse rápidamente. Usted y las personas que lo rodean deben conocer estas señales:

- sentirse nervioso, tembloroso o irritable
- sentirse con mucha hambre
- mareos o dolores de cabeza
- cambios de humor
- sudar demasiado
- sentir el cuerpo débil
- sentirse confundido o no pensar claramente
- latidos del corazón rápidos
- sentirse húmedo y frío
- desmayarse (en casos graves)

Sus Comidas A Tiempo

Glucosa sanguínea baja y diabetes

Lo que usted puede hacer

Cuando usted sienta que tiene baja la glucosa, verifique su nivel de glucosa sanguínea. Si está por debajo de 70 mg/dl, tome alguna forma de azúcar inmediatamente. Usted puede:

- tomar 6 oz. de refresco no dietético u 8 oz. de leche
- tomar ½ taza de jugo de fruta (naranja, manzana, uvas, etc.)
- tomar de 3 a 4 tabletas de glucosa (se pueden conseguir en la farmacia)
- comer de 8 a 10 piezas de dulces duros como los "lifesavers"® (no comer chocolates)

Descanse de 10 a 15 minutos y luego verifique su nivel de glucosa sanguínea otra vez. Si todavía lo tiene bajo, coma o tome alguna forma de azúcar otra vez. Cualquier forma de azúcar de acción rápida le servirá. Con el tiempo, usted se dará cuenta qué es lo que le da los mejores resultados.



Si su nivel de glucosa sanguínea es más bajo de lo que era al comenzar, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Consejos de prevención

Es posible que usted tenga glucosa sanguínea baja de vez en cuando. La mejor cosa es tomar acción rápida cuando la sienta venir. Para evitar estos problemas:

- sepa que es lo que hace bajar su glucosa sanguínea
- conozca sus síntomas
- cuando haga ejercicio, hágalo con un amigo que sepa reconocer sus síntomas
- si sus niveles ya están bajos, tome un refrigerio y hágase la prueba para saber sus niveles antes de hacer los ejercicios
- llévese un refrigerio, jugo de frutas o tabletas de glucosa cuando haga ejercicio
- coma lo suficiente como para cubrir la insulina que está tomando
- recuerde que el ejercicio y la insulina hacen bajar la glucosa sanguínea y la comida la hace subir
- lleve siempre alguna forma de identificación (como Medic Alert®)
- **sepa cuál es su margen propuesto de glucosa**

Mi margen saludable de glucosa sanguínea es

antes de las comidas: _____ a _____
2 horas después de las comidas: _____ a _____
a la hora de acostarse: _____ a _____

