

¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?

Una hipoglucemia, supone una concentración anormalmente baja de glucosa.

Los síntomas más comunes son:

- Nerviosismo.
- Hambre.
- Confusión.
- Temblores.
- Sudores.
- Mareos o sueño.

En caso de notar alguno, comprueba de inmediato tu nivel de glucosa en la sangre.



Si tu nivel de glucosa en sangre está por debajo de 70 mg/dl, o has identificado alguno de los síntomas de bajada de glucosa, sigue los siguientes pasos.

1

Acude a alguna fuente de glucosa de acción rápida.

- 1/2 vaso de zumo de fruta o de refresco (no Light).
- 4 cucharadas pequeñas de azúcar.
- 2 cucharadas uvas pasas.
- 1 taza de leche semidesnatada o desnatada.
- 2 a 5 tabletas de glucosa (en la farmacia).

2

Espera 15 minutos y mídete la glucosa de nuevo.

3

Si todavía estás por debajo de 70 mg/dl, y no te encuentras mejor, repite el paso 1, cada 15 o 20 minutos hasta que la glucosa en la sangre sea de 70 mg/dl o más.

No distancias las comidas más de una hora hasta que hayas alcanzado un nivel de glucosa en sangre superior a 70 mg/dl.

Si no te recuperas y llama inmediatamente a tu médico.

El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.