



## Bajo nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Su nivel de azúcar en sangre puede bajar demasiado cuando toma algunas medicinas para la diabetes. Esto se llama hipoglucemia. Puede hacerlo sentirse muy mal. Si no se trata, usted podría desmayarse e incluso morir. Usar o llevar identificación que indique que usted padece diabetes permite a otras personas saber cómo ayudarlo.

### ¿Qué causa el bajo nivel de azúcar en sangre?

- Comer más tarde que lo habitual
- Saltar una comida o sus refrigerios habituales
- Tomar demasiados medicamentos para la diabetes
- Realizar más actividad que la de costumbre

### ¿Cómo se siente el bajo nivel de azúcar en sangre?

Estos son algunos signos del bajo nivel de azúcar en sangre:

- Sudor
- Cansancio
- Agitación
- Latidos rápidos del corazón
- Ansiedad
- Dolores de cabeza
- Apetito
- Visión borrosa y mareo



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

Si su nivel de azúcar en sangre es menos de **70**, coma **uno** de los siguientes alimentos de **emergencia**. Cada uno contiene 15 g de carbohidratos. Si su nivel de azúcar en sangre es menos de **50**, coma **dos** de los siguientes alimentos.

- 5 Lifesavers (aros de caramelos)
- 1 cucharada de azúcar o miel
- 1 tubo de gel de glucosa
- 3 tabletas cuadradas o 4 tabletas redondas de glucosa
- 1 manzana o naranja pequeña
- ½ taza de jugo de frutas
- 1 puñado de pasas de uva
- 1 taza de leche sin grasa
- ½ banana
- 1 taza de refresco regular

**Espere 15 minutos y mida su nivel de azúcar en sangre.** Si su nivel de azúcar en sangre es menos de 100 mg/dl coma **uno más** de los alimentos de emergencia. Espere 15 minutos y mida su nivel de azúcar en sangre nuevamente. Este debe ser de 100 o más.

### Otros consejos:

- No trate el bajo nivel de azúcar en sangre con chocolate. Esto no aumenta el nivel de azúcar en sangre lo suficientemente rápido.
- Lleve su medidor de azúcar en sangre y “alimentos de emergencia” con usted todo el tiempo.
- Si no puede examinar su nivel de azúcar en sangre, pero piensa que es bajo, trátelo con un alimento de emergencia. Siga con un refrigerio.
- Hable con su médico si frecuentemente tiene un bajo nivel de azúcar en sangre. Es posible que este deba ajustar su medicamento para la diabetes.

Para obtener más información sobre la diabetes, llame a la línea del Departamento de Educación de la Salud (855) 856-6943 (TTY 711) o llame a la Línea de Enfermería las 24 horas del día de L.A Care al **1.800.249.3619 (TTY 711)**

## Alto nivel de azúcar en sangre (hipoglucemia)

Su nivel de azúcar en sangre puede subir demasiado cuando tiene diabetes. Esto se denomina hiperglucemia. Asegúrese de controlar su nivel de azúcar en sangre si no se siente bien. El alto y bajo nivel de azúcar en sangre pueden sentirse de la misma manera. Usar o llevar identificación que indique que usted padece diabetes permite a otras personas saber cómo ayudarlo.

### ¿Qué causa el alto nivel de azúcar en sangre?

- Ingerir demasiados alimentos que aumentan el nivel de azúcar en sangre
- No tomar sus medicamentos para la diabetes
- No ejercitar lo suficiente
- Estar enfermo o con dolor
- Algunos medicamentos como los esteroides
- Estrés



### ¿Cómo se siente el alto nivel de azúcar en sangre?

Estos son algunos signos del alto nivel de azúcar en sangre:

- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Pérdida de peso
- Aumento del apetito y la sed
- Necesidad de ir al baño frecuentemente
- Sequedad en la boca; piel seca con comezón
- Visión borrosa
- Cicatrización lenta de heridas y cortes

### ¿Cómo se trata el alto nivel de azúcar en sangre?

- Si su nivel de azúcar en sangre es **superior a 180:**
  - Beba una cantidad adicional de agua (2 vasos adicionales de 8 onzas).
  - Haga ejercicio. Camine. Pregúntele a su médico si puede realizar ejercicios cuando su nivel de azúcar en sangre está alto.
  - Coma menos alimentos con almidón o azúcar en su próxima comida.
  - Descubra por qué el nivel está alto para que pueda prevenirlo en el futuro.
  - Hable con su médico si frecuentemente tiene un alto nivel de azúcar en sangre. Es posible que este deba ajustar su medicamento para la diabetes.
- Si su nivel de azúcar en sangre es **superior a 250** después de haberse realizado las pruebas dos o más veces:
  - Llame a su médico.