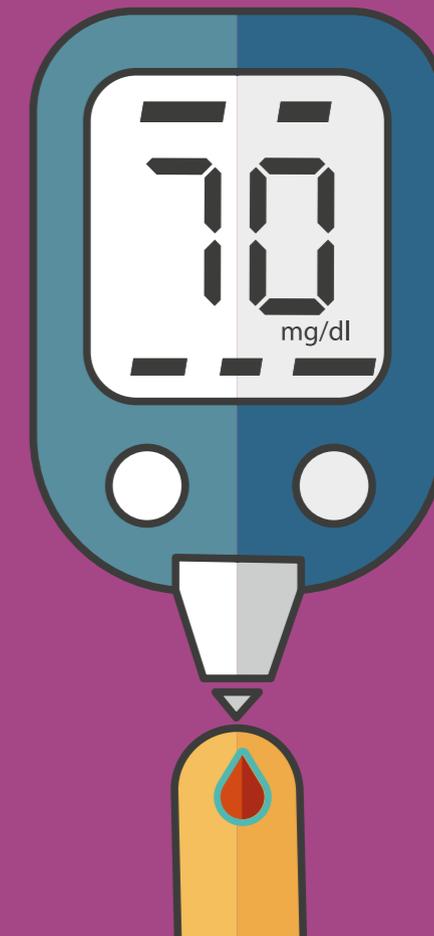


¿Cómo prevenir la hipoglucemia?

- ✓ Comer la cantidad y el número de veces al día recomendados. Que todas las comidas incluyan hidratos de carbono.
- ✓ No saltar comidas.
- ✓ Comer una colación antes de hacer actividad física (yogurt, cereales, fruta).
- ✓ Controlar la glucemia si fue indicado por el equipo de salud.
- ✓ Llevar sobres de azúcar, lata de gaseosa azucarada o jugo azucarado para consumir en caso de hipoglucemia.
- ✓ Limitar el consumo de alcohol. Este favorece la aparición de hipoglucemias y puede enmascarar los síntomas.

Mantener en forma continua el tratamiento acordado con el equipo de salud.

¿Qué es la hipoglucemia?



ms.gba.gob.ar

programasent.prodiaba@gmail.com

PRODIABA

Programa de Diabetes de la Provincia de Buenos Aires
Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



Ministerio de Salud
Argentina



¿Qué es la hipoglucemia?

GLUCOSA o AZÚCAR en sangre menor o igual a 70 mg/dl CON O SIN SÍNTOMAS.

Pueden presentarla sobre todo las personas que reciben insulina y aquellas que toman algunos medicamentos que bajan la glucemia.

Algunos síntomas son:

 Palpitaciones, taquicardia	 Pérdida de conciencia	 Mareos
 Aumento del apetito	 Dolor de cabeza	 Sensación de debilidad
 Visión doble, visión borrosa	 Temblores	 Transpiración fría

- ✓ Cada persona puede notar los síntomas de distinta forma.
- ✓ Recordar que aunque no se tengan síntomas, igual se debe tratar la hipoglucemia.

¿Qué hacer ante una hipoglucemia (glucosa o azúcar en sangre (glucemia) menor o igual a 70mg/dl)?

1. SI PODÉS INGERIR ALIMENTOS:

≤ 70 mg/dl

Consumí 15 gramos de hidratos de carbono (HC) de absorción rápida y esperá 15 minutos en reposo.



Un vaso de agua con 3 sobres o 3 cditas de azúcar.



1 vaso pequeño (150cc) de gaseosa o jugo azucarado.

VOLVÉ A MEDIR LA GLUCOSA:

≤ 70 mg/dl

Si los valores siguen debajo de 70 mg/dl, repetí la ingesta de 15g de HC de absorción rápida y esperá 15 minutos para volver a medir la glucosa.



Un vaso de agua con 3 sobres o 3 cditas de azúcar.



1 vaso pequeño (150cc) de gaseosa o jugo azucarado.

> 70 mg/dl

Si los valores dan por encima de 70 mg/dl (superada la hipoglucemia) ingerí hidratos de absorción lenta.



1 fruta pequeña

1 rodaja de pan

1 pote de yogur

2. EN CASO DE NO PODER TRAGAR, ESTAR INCONSCIENTE O TENER CONVULSIONES:



Que alguien te aplique Glucagon intramuscular o subcutáneo.



Que te lleven o llamen a un servicio de emergencia porque podés necesitar glucosa por vena.

No tratar la hipoglucemia a tiempo puede producir problemas cardíacos y neurológicos de gravedad.