

# Hipoglucemia: Nivel bajo de azúcar en la sangre

Cuando el nivel de glucosa en sangre está por debajo de 70 mg/dL es considerado hipoglucemia.  
***Esta debe ser tratada inmediatamente.***

Es importante siempre tener disponible los artículos necesarios para tratar el nivel bajo de azúcar en sangre.



Carbohidrato de acción rápida- jugo de frutas o tabletas de glucosa

Merienda- galletas con queso o un sandwich



## ¿Cuáles son los síntomas del nivel bajo de glucosa en sangre?

Cansancio



Confusión y problemas para concentrarse



Temblores



Hambre



Palidez y sudoración



Cambio de humor y comportamiento errático



Mareos



## ***El tratamiento recomendado para la hipoglucemia es la regla 15/15***

1. Comer o beber **15 gramos** de carbohidratos de acción rápida:  
3 ó 4 tabletas de glucosa o 4 onzas de jugo de fruta o de 6 a 8 "lifesavers" (para niños mayores)  
➔ **ESTOS CARBOHIDRATOS DEBEN ELEVAR EL NIVEL DE AZUCAR UN MAXIMO DE 45mg/dL** ➔
2. Espere **15 minutos** y vuelva a controlar su azúcar.
3. **Cuando el nivel de azúcar en la sangre esté por encima de 70mg/dL**, si faltan más de 45 minutos para su próxima comida o merienda habitual, ofrezca una merienda liviana (ej. ½ sándwich).
4. **Si el azúcar en la sangre aún está por debajo de 70 mg/dL (o el punto de referencia que le indicó su médico)**, repita los 15 gramos de carbohidratos, espere 15 minutos y vuelva a hacer la prueba del nivel de azúcar en sangre.
5. **Si el nivel de azúcar en la sangre aún es menor que 70 mg/dL y el paciente parece no responder al tratamiento**, llame al 911.