



Hipoglucemia

Glucosa en la sangre menor a 70 mg/dl

Este folleto explica lo que es la hipoglucemia, qué la causa, los síntomas comunes y qué hacer si usted la tiene. También da una lista de carbohidratos de acción rápida para el tratamiento de la hipoglucemia.

¿Qué es la hipoglucemia?

La *hipoglucemia* es el bajo contenido de azúcar (glucosa) en la sangre, normalmente menos de 70 mg/dl. Ocurre con mayor frecuencia en personas que reciben insulina. También puede presentarse en personas que toman medicamentos que hacen que el páncreas libere más insulina.

El nivel ideal de glucosa en la sangre para su edad, si usted tiene enfermedad cardíaca, o si no puede determinar cuándo está bajo su nivel de azúcar en la sangre. Consulte a su proveedor de atención a la diabetes acerca de los niveles ideales de glucosa en su sangre.

Infórmele a su proveedor si el nivel de glucosa en su sangre es con frecuencia menor a 70 mg/dl. Es posible que se tengan que modificar sus medicamentos.

Síntomas de la hipoglucemia

- Sentirse tembloroso y/o sudoroso
- Náusea
- Apetito extremo
- Confusión, no puede pensar claramente
- Latidos cardíacos fuertes o rápidos
- Visión borrosa
- Falta de energía
- Sentir que “algo no está bien”

Causas

Algunas causas de la hipoglucemia son:

- Comer muy poco o retrasar una comida
- Tomar medicamentos adicionales para la diabetes
- Actividad física no planificada o adicional
- Beber alcohol, especialmente con el estómago vacío



Controle el nivel de glucosa en su sangre si no tiene la seguridad de que está bajo.

Si usted considera que tiene hipoglucemia

Recuerde la “Regla de 15”:

1. Controle el nivel de glucosa en su sangre. Si el nivel de glucosa en su sangre es:

¿Qué debe hacer una persona si un ser querido se desmaya por causa de la hipoglucemia?

- **Llame al 9-1-1.**
- **No trate de darle a la persona nada por vía oral.**
- **Si tiene un equipo de glucagón y sabe cómo utilizarlo, podría administrarle glucagón a la persona.**

- Menos de 70 mg/dl: Trate con 15 gramos de carbohidratos.
 - Menos de 50 mg/dl: Trate con 30 gramos de carbohidratos.
2. Vuelva a controlar la glucosa en su sangre después de 15 minutos.
 3. Si el nivel de glucosa en su sangre es todavía menor a 70 mg/dl, repita el tratamiento.
 4. Una vez que la glucosa en su sangre vuelva al nivel normal, coma un pequeño refrigerio con proteína si su próxima comida será después de 1 hora. Este refrigerio podría ser una rebanada de queso y 4 a 6 galletas o un sándwich pequeño de mantequilla de maní.

Precauciones acerca de conducir

- **Controle siempre el nivel de glucosa en su sangre antes de conducir.** La hipoglucemia puede ser muy peligrosa si ocurre mientras usted está conduciendo.
- Si el nivel de glucosa en su sangre está por debajo de ____ mg/dl, coma un refrigerio antes de conducir.

Fuentes rápidas de 15 gramos de carbohidratos

Esta tabla proporciona las fuentes de alimentos para tratar rápidamente la hipoglucemia. **NO** trate la hipoglucemia con alimentos de alto contenido de grasa, tales como caramelos, galletas o helados. La grasa retrasa la rapidez con la que el cuerpo puede usar los carbohidratos en los alimentos.

| Fuente de carbohidratos | Cantidad | Carbohidratos | Calorías |
|--|--------------|----------------|----------|
| Tabletas de Glucosa* 1 tableta = aproximadamente 4 gramos de carbohidratos; consulte la etiqueta | 4 tabletas | 16 gramos | 60 |
| Jugo de fruta | 1/2 taza | 15 gramos | 60 |
| Refrescos (no de dieta) | 1/2 lata | 20 gramos | 70 |
| Azúcar 1 cucharilla = 4 gramos de carbohidratos | 1 cucharada | 12 gramos | 40 |
| Bebidas deportivas | 1 taza | 15 gramos | 60 |
| Leche, sin grasa | 1 taza | 12 gramos | 90 |
| Leche, 1% | 1 taza | 12 gramos | 105 |
| Lifesavers 1 unidad = 1.7 gramos de carbohidratos | 6 unidades | 15 gramos | 60 |
| Sweet Tarts* 1 unidad = 1.7 gramos de carbohidratos | 8 | 14 gramos | 60 |
| SweetTarts masticables* 1 unidad = 0.5 gramos de carbohidratos | 30 | 15 gramos | 60 |
| Skittles 1 unidad = 0.9 gramos de carbohidratos | 15 | 15 gramos | 60 |
| Fruit Roll-Ups 1 rollo = 1/2 onza; lea la etiqueta | 1 | 12 a 15 gramos | 50 a 75 |
| Pasas de uva | 2 cucharadas | 15 gramos | 60 |

* El primer ingrediente en estos productos es la dextrosa. Este tipo de azúcar eleva la glucosa en la sangre con mayor rapidez que otras azúcares.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Centro de Atención Endocrina y de Diabetes:
206.598.4882

Hypoglycemia

Blood glucose less than 70 mg/dL

This handout explains what hypoglycemia is, what causes it, common symptoms, and what to do if you have it. It also gives a list of quick-acting carbohydrates to treat hypoglycemia.

What is hypoglycemia?

Hypoglycemia is low blood sugar (glucose), usually less than 70 mg/dL. It occurs most often in people who take insulin. It can also occur in people who take a medicine that makes their pancreas release more insulin.

Your ideal blood glucose targets depend on your age, if you have heart disease, or if you cannot tell when your blood sugar is low. Ask your diabetes care provider for your blood glucose targets.

Tell your provider if your blood glucose level is often less than 70 mg/dL. You may need to have your medicine adjusted.

Symptoms of Hypoglycemia

- Feeling shaky and/or sweaty
- Nausea
- Extreme hunger
- Confusion, not able to think clearly
- Heart pounding or racing
- Blurred vision
- Having no energy
- Feeling “not right”

Causes

Some causes of hypoglycemia are:

- Eating too little or delaying a meal
- Taking extra diabetes medicine
- Unplanned or extra physical activity
- Drinking alcohol, especially on an empty stomach



Check your blood glucose if you are not sure if your levels are low.

If You Think You Have Hypoglycemia

Remember the “**Rule of 15**”:

1. Check your blood glucose. If your blood glucose level is:

What should someone do if a loved one passes out from hypoglycemia?

- **Call 9-1-1.**
- Do **not** try to give the person anything by mouth.
- If you have a glucagon kit and know how to use it, you may give the person glucagon.

- Less than 70 mg/dL: Treat with 15 grams of carbohydrate.
 - Less than 50 mg/dL: Treat with 30 grams of carbohydrate.
2. Check your blood glucose again after 15 minutes.
 3. If your blood glucose level is still less than 70 mg/dL, repeat treatment.
 4. Once your blood glucose returns to normal, eat a small snack with protein if your next meal is more than 1 hour away. This snack could be a slice of cheese and 4 to 6 crackers or a small peanut butter sandwich.

Cautions About Driving

- **Always check your blood glucose before driving.** Hypoglycemia can be very dangerous if it occurs while you are driving.
- If your blood glucose is under _____ mg/dL, eat a snack before you drive.

Quick Sources of 15 Grams of Carbohydrate

This table gives food sources to treat hypoglycemia quickly. Do **NOT** treat hypoglycemia with high-fat foods such as candy, cookies, or ice cream. Fat slows how quickly your body can use the carbohydrates in the food.

| Carbohydrate Source | Amount | Carbohydrate | Calories |
|---|-----------|----------------|----------|
| Glucose Tablets* 1 tablet = about 4 grams carbohydrate; check the label | 4 tablets | 16 grams | 60 |
| Fruit Juice | ½ cup | 15 grams | 60 |
| Soft Drinks (not diet) | ½ can | 20 grams | 70 |
| Sugar 1 tsp. = 4 grams carbohydrate | 1 Tbsp. | 12 grams | 40 |
| Sport Drinks | 1 cup | 15 grams | 60 |
| Milk, nonfat | 1 cup | 12 grams | 90 |
| Milk, 1% | 1 cup | 12 grams | 105 |
| Lifesavers 1 piece = 2.5 grams carbohydrate | 6 pieces | 15 grams | 60 |
| Sweet Tarts* 1 piece = 1.7 grams carbohydrate | 8 | 14 grams | 60 |
| Chewy Sweet Tarts* 1 piece = 0.5 grams carbohydrate | 30 | 15 grams | 60 |
| Skittles 1 piece = 0.9 grams carbohydrate | 15 | 15 grams | 60 |
| Fruit Roll-Ups 1 roll = ½ ounce; check the label | 1 | 12 to 15 grams | 50 to 75 |
| Raisins | 2 Tbsp. | 15 grams | 60 |

** The first ingredient in these items is dextrose. This type of sugar raises blood glucose more quickly than other sugars.*

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Endocrine & Diabetes Care Center:
206.598.4882