

# Niveles bajos de azúcar en la sangre

## Low Blood Sugar

Low blood sugar means not having enough sugar, also called glucose, in the blood. Low blood sugar is also called hypoglycemia, insulin shock or insulin reaction. Glucose is needed by the body's cells. A normal blood sugar level is 70 to 100. A blood sugar level below 70 is low.

### Causes

Sometimes the cause is not known, but it may be from:

- Too much insulin or diabetes pills
- Meals that are skipped or late
- Too much exercise or unplanned exercise

### Signs

There may be no warning signs or you may:

- Feel dizzy, shaky, nervous, weak or tired
- Sweat
- Feel hungry
- Feel moody or grumpy or not think clearly
- Not be able to speak
- Have blurred vision
- Feel a fast heart beat
- Feel numb around the mouth or lips
- Have a headache

Un nivel bajo de azúcar en la sangre significa no tener azúcar (también llamada glucosa) suficiente en la sangre. Esto también se llama hipoglucemia, coma hipoglucémico o reacción a la insulina. Las células del organismo necesitan la glucosa. Un nivel normal de azúcar en la sangre es de 70 a 100. Un nivel inferior a 70 es bajo.

### Causas

Algunas veces no se conoce la causa, pero puede deberse a lo siguiente:

- demasiada insulina o píldoras contra la diabetes;
- saltarse las comidas o comer tarde;
- demasiado ejercicio o ejercicio no planificado.

### Síntomas

Es posible que no haya señales de advertencia, o puede:

- sentirse mareado, tembloroso, nervioso, débil o cansado;
- sudar;
- tener hambre;
- sentirse de mal humor o no pensar claramente;
- no ser capaz de hablar;
- tener vista borrosa;
- sentir un ritmo cardíaco acelerado;
- sentir adormecimiento alrededor de la boca o los labios;
- tener dolor de cabeza.

## Your Care

When your blood sugar is low, you need to eat or drink food with sugar. **Do not eat too much.** Your blood sugar may go too high. Eat or drink one of these:

- ½ cup or 120 milliliters of juice or soda (no diet, sugar free or calorie free drinks)
- 3 or 4 glucose tablets
- 1 tablespoon or 15 milliliters of sugar
- 1 cup or 240 milliliters of milk

Check your blood sugar in 15 minutes. If you blood sugar is still less than 70 or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.

When your blood sugar is 70 or more, you still need to eat something to keep your blood sugar from dropping again.

- If it is time for your next meal soon, eat your normal meal.
- If your next meal is more than an hour away, eat a snack. Try one of these:
  - Half a sandwich and 1 cup or 240 milliliters of milk, **or**
  - 3 crackers, 2 ounces of cheese and a small apple

## To Prevent Low Blood Sugar

- Follow your meal plan. Eat meals and snacks at the same time each day. Do not miss or delay meals.

## Cuidados

Cuando su nivel de azúcar en la sangre es bajo, es necesario que coma o beba alimentos con azúcar. **No coma demasiado.** Su nivel de azúcar en la sangre puede subir demasiado. Coma o beba uno de estos alimentos:

- 1/2 taza o 120 mililitros de jugo o gaseosa (no tome bebidas dietéticas, sin azúcar o sin calorías).
- 3 o 4 tabletas de glucosa.
- 1 cucharada o 15 mililitros de azúcar.
- 1 taza o 240 mililitros de leche.

Controle la glucosa en la sangre en 15 minutos. Si el nivel de azúcar en la sangre todavía es inferior a 70 o si no se siente mejor, coma o beba otra porción de alimento o bebida de la lista.

Cuando el nivel sea al menos de 70, aún será necesario que coma algo para evitar que el nivel de azúcar vuelva a bajar.

- Si pronto le toca su próxima comida, cómlala normalmente.
- Si su próxima comida es en más de una hora, coma un refrigerio. Pruebe una de las siguientes opciones:
  - Coma medio sándwich y una taza o 240 mililitros de leche **o**
  - 3 galletas saladas, 2 onzas de queso y una manzana pequeña

## Para evitar un nivel bajo de azúcar en la sangre

- Siga su plan de alimentación. Coma sus comidas y refrigerios a la misma hora todos los días. No se salte ni retrase sus comidas.

- Check and record your blood sugar levels. If you have low blood sugars more than 2 times in a week, call your doctor or diabetes educator. Changes may need to be made to your diet, medicine or exercise routine.
- Take your diabetes medicine as directed. Do not take extra diabetes medicine without your doctor's advice.
- Exercise regularly.
- Controle y registre sus niveles de azúcar en la sangre. Si tiene niveles bajos de azúcar en la sangre más de 2 veces en una semana, llame a su médico o educador de diabetes. Será necesario cambiar su dieta, medicamento o rutina de ejercicios.
- Tome su medicamento para la diabetes tal como le indicaron. No tome medicamentos adicionales para la diabetes sin consultarlo con su médico.
- Haga ejercicio regularmente.

## To Stay Safe

- Keep glucose tablets and food such as crackers and juice with you at all times.
- Tell other people who work or live with you that you have diabetes and how to treat low blood sugar.
- Wear a medical bracelet or necklace to tell others that you have diabetes during a medical emergency.
- If you have Type 1 diabetes, people close to you should learn how to give a glucagon shot. Glucagon is a hormone used to raise blood sugar when a person is not alert or awake. A nurse can teach them how to give a glucagon shot.
- Call your doctor when you have frequent low blood sugars or wide swings from high to low blood sugar levels.

## Para permanecer seguro

- Lleve siempre consigo tabletas de glucosa y alimentos como galletas, gelatinas y jugo.
- Dígale a las demás personas que trabajan o viven con usted que tiene diabetes y cómo debe tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Use un brazalete o collar de alerta médica para indicarle a los demás que tiene diabetes en caso de una urgencia médica.
- Si tiene diabetes tipo 1, las personas cercanas a usted deben aprender a administrar una inyección de glucagón. Esta es una hormona que se usa para aumentar el nivel de azúcar en la sangre cuando la persona no está alerta o consciente. Una enfermera puede enseñarles a inyectar el glucagón.
- Llame a su médico cuando tenga niveles bajos de azúcar en la sangre de manera frecuente o grandes cambios de un nivel alto a un nivel bajo de azúcar en la sangre.

- Talk with your doctor and dietitian **before** starting a weight loss diet.
- Keep all your appointments with your doctor, diabetes nurse and dietitian.
- Call your doctor, nurse or dietitian with any questions or concerns.
- Converse con su médico y nutricionista **antes** de comenzar una dieta para bajar de peso.
- Asista a todas las citas con su médico, enfermera de diabetes y el nutricionista.
- Llame a su médico, enfermera o nutricionista si tiene alguna pregunta o inquietud.