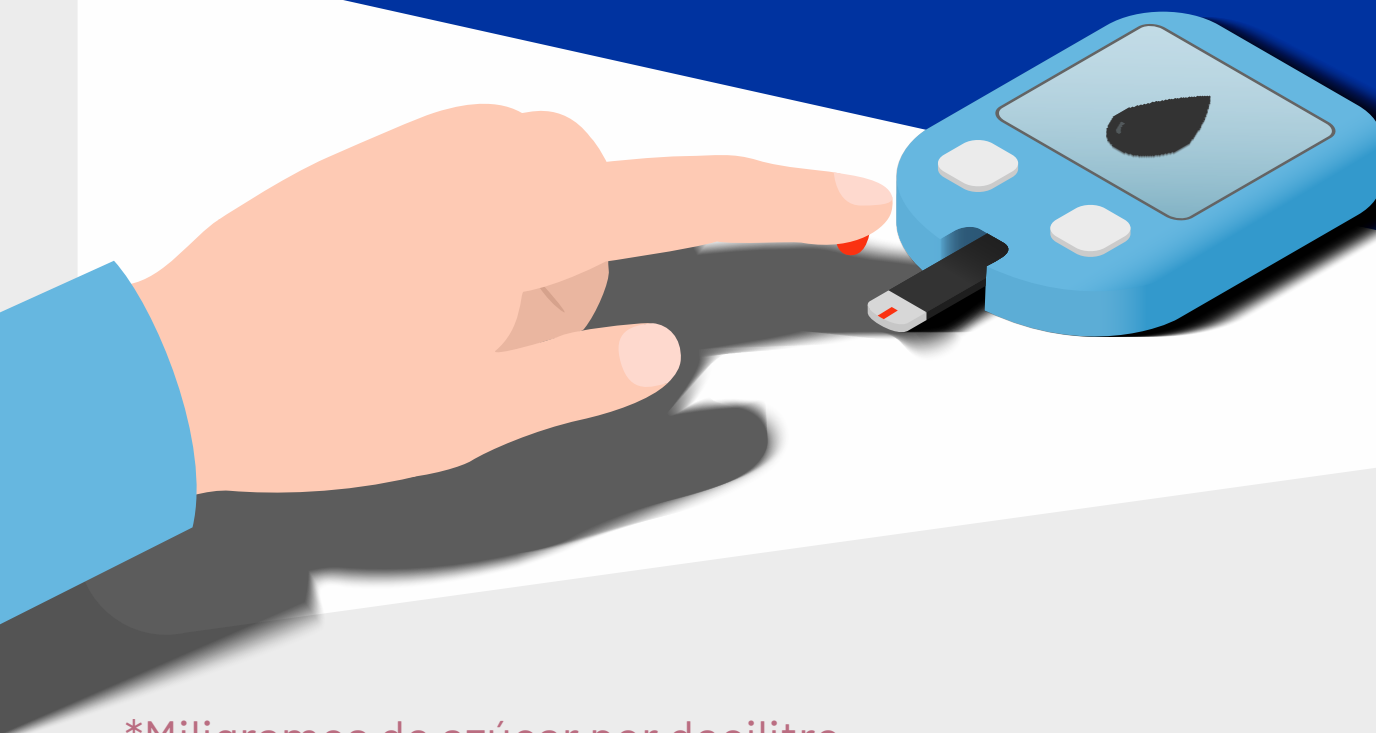


¿TE APLICAS INSULINA,  
**SABES QUÉ ES LA**  
**HIPOGLICEMIA**  
**Y CÓMO TRATARLA?**



Es la más frecuente de las complicaciones agudas. Ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre **están por debajo de 70 mg/dl\***.



\*Miligramos de azúcar por decilitro.

\*Cuando el glucómetro Glucoquick G50 indica "LO", indica que está por debajo de 20 mg/dl.

# SÍNTOMAS

- Temblor.
- Pulso acelerado, palpitaciones.
- Mareo o dolor de cabeza.
- Debilidad o cansancio.
- Sudoración.
- Hambre.
- Visión borrosa.
- Irritabilidad.
- Confusión o cambios de comportamiento.
- Caídas.
- Dolor de estómago.
- Convulsiones.
- Pérdida de conocimiento.



# ¿Qué podría causarte **UNA HIPOGLICEMIA?**



- **Retrasar** o descartar una comida.
- **Comer menos carbohidratos** de los recomendados para ti.
- **Realizar actividad física intensa o prolongada sin control de glucometría.**
- **Consumir alcohol.**
- **Aumentar la dosis de insulina** o pastillas antidiabéticas.
- **No seguir la técnica** para la aplicación de insulina.
- **Utilizar una aguja demasiado larga.**

***En mayores de 60 años, las hipoglicemias graves pueden presentarse sin síntomas y si tienen demencia, pueden tener mayor riesgo de hipoglicemias.***



# SÍ

- Revisa el nivel de glucosa en la sangre.
- Hazle caso a los síntomas y confirma con la glucometría.
- Prefiere los líquidos para tratarla, porque se absorben más rápido.



# Los sí y los no para tratarla

## NO

- Consumas golosinas, chocolates o galletas para estabilizarte.
- Tomes líquidos como leche.
- Comas alimentos que contengan grasas y proteínas, pues retrasan la digestión e impiden que la glucosa entre rápido en la sangre.

# Lo que puedes hacer en caso

## DE HIPOGLICEMIA

### Si tu glucometría está entre:

**50 mg/dl  
y 70 mg/dl**

**Consume 15 gramos**  
de carbohidratos  
que pueden ser:

- 3 sobres  
de azúcar/agua.
- 177 mililitros de  
gaseosa normal.
- 1 jugo de cajita.

**30 mg/dl  
y 50 mg/dl**

**Consume 30 gramos**  
de carbohidratos  
que pueden ser:

- 6 sobres de azúcar.
- 354 mililitros de  
gaseosa normal.
- 2 jugos de cajita.

**Es de 30 mg/dl  
o menos**

**Consume 45 gramos**  
de carbohidratos  
que puede ser:

- 9 sobres de azúcar.
- 532 mililitros de  
gaseosa normal.
- 3 jugos de cajita.



**En los tres casos prefiere los líquidos que se absorben más rápido. Hazte la glucometría a los 15 minutos, si es inferior a 70 mg/dl sigue las instrucciones según el nivel en el que te encuentres, repite la glucometría a los 15 minutos hasta llegar a un nivel mayor de 70 mg/dl.**

# RECOMENDACIONES



1

**Hazle seguimiento a tu glicemia** si vas a conducir, realizar ejercicio o actividad de riesgo.

2

Lleva siempre contigo **tres sobres de azúcar** para tratar una hipoglicemia donde quiera que estés.

3

Anota las hipoglicemias en tu registro de control, sin falta, y comunícale a tu equipo de salud si se repiten con frecuencia o si se producen sin causa.

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,  
**TÚ ERES LA PRIMERA**

[vivemas.segurossura.com.co](http://vivemas.segurossura.com.co)

