



Lo que debes saber sobre la hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre)

Para mantenerse sanas, las personas con diabetes tipo 1 (DT1) procuran mantener sus niveles de glucosa en sangre en un rango objetivo de entre 70 mg/dL a 180 mg/dL. La **hipoglucemia**, también conocida como nivel bajo de glucosa en sangre, ocurre cuando **los niveles de glucosa en sangre caen por debajo de 70 mg/dL** y pueden llegar a un nivel **peligrosamente bajo muy rápidamente**. Es imperativo tomar medidas inmediatas para elevar los niveles de glucosa en sangre a un rango seguro.

Los niveles bajos de glucosa en sangre pueden ser causados por diferentes factores, incluidos algunos que están fuera de mi control. Estas son algunas de las razones más comunes por las que mi nivel de glucosa en sangre puede bajar:



Administrarme demasiada insulina para lo que como o tomo



Esperar demasiado para comer después de administrarme insulina



Actividad física

Si mi nivel de glucosa en sangre cae por debajo de 70 mg/dL, estos son algunos de los síntomas que podría experimentar:

- Sudoración
- Temblores
- Mareo
- Falta de coordinación
- Visión borrosa
- Dificultad para concentrarme
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Hambre
- Náuseas
- Comportamiento errático

Debo medir mi nivel de glucosa en sangre y tomar medidas inmediatas para elevarlo de las siguientes maneras:

- Comer o tomar **15 gramos** de carbohidratos de acción rápida, como por ejemplo:
 - 3-4 pastillas de glucosa o un paquete de gel de glucosa
 - 4 onzas de jugo o un paquete pequeño de gomitas de frutas
 - 4 onzas de gaseosa regular
- Descansar y volver a medir mi nivel de glucosa en sangre en 15 minutos

Si tengo una convulsión o pierdo el conocimiento, ¡necesito TU ayuda de inmediato!

MANTÉN LA CALMA

Trata con una dosis de glucagón y ponme de lado

Llama al 911 y quédate conmigo hasta que lleguen

Llama a mis padres o cuidadores

Con tu apoyo, estamos creando un movimiento para mejorar y cambiar la calidad de la vida con DT1 mediante el avance de descubrimientos que buscan la cura.

Para obtener más información sobre recursos y soporte, visita BreakthroughT1D.org.