

## Pautas para el tratamiento de una reacción de niveles bajos de glucosa (azúcar) en la sangre

### ¿Qué es la hipoglucemia?

El nivel bajo de glucosa en la sangre a menudo se denomina hipoglucemia. La hipoglucemia ocurre cuando la glucosa en sangre **cae por debajo de 70 mg / dL**. Algunas personas pueden tener síntomas de un nivel bajo de glucosa en la sangre con niveles superiores a 70 mg / dL.

### ¿Cómo puedo saber si mi nivel de glucosa en sangre es bajo?

Los síntomas de un nivel bajo de glucosa en la sangre incluyen:

- Sudoración
- Ponerse tembloroso
- Sentirse hambriento
- Dolor de cabeza o mareo
- Estar irritable o de mal humor
- Sentirse débil
- Visión borrosa

Si no se trata su nivel bajo de glucosa en la sangre, éste bajará más y puede:

- Sentirse confundido
- Sentirse muy cansado
- Quedar inconsciente (desmayarse)

### ¿Cómo puede mi nivel de glucosa en la sangre bajar demasiado?

El nivel bajo de glucosa en la sangre puede ocurrir cuando toma medicamentos orales o insulina para reducir la glucosa en la sangre y tratar la diabetes. La glucosa en la sangre puede bajar demasiado cuando:

- Toma demasiada insulina o pastillas para la diabetes.
- No come suficiente comida.
- Come más tarde de lo habitual.
- Se salta una comida.
- Hace ejercicio sin comer.
- Bebe alcohol.

### ¿Cómo puedo tratar un nivel bajo de glucosa en la sangre?

No espere para tratar un nivel bajo de glucosa en la sangre. Si siente que su nivel de glucosa en la sangre es bajo, debe tratarlo lo antes posible. Comience por checar su nivel de glucosa en la sangre con su medidor. Si se siente bajo y no puede checar su nivel de glucosa en la sangre rápidamente, trate el nivel de glucosa bajo en la sangre de todos modos. Es mejor que su nivel de glucosa en la sangre suba un poco a que baje demasiado.

Debe tratar su nivel bajo de glucosa en la sangre de inmediato. Coma o beba algo que contenga 15 gramos de carbohidratos de acción rápida (azúcar). 15 gramos de carbohidratos elevarán su glucosa en sangre 50-60 mg / dL en 10-15 minutos.

Algunas opciones buenas de 15 gramos de carbohidratos de acción rápida son:

- ½ taza de jugo de manzana
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel o jarabe
- 2 cucharadas de pasas
- ½ taza de gelatina regular
- 6 terrones de azúcar
- 1 cucharada de azúcar de mesa
- Caramelos suaves y masticables
- 3-4 tabletas de glucosa
- ½ (80 gramos) frasco de glucosa
- ½ (31 gramos) tubo de glucosa instantáneo

Puede comprar tabletas de glucosa, frascos de glucosa instantánea y tubos en su farmacia local.

### **¿Qué debo hacer a continuación?**

Después de comer o beber el carbohidrato de acción rápida, espere de 10 a 15 minutos y vuelva a checar su glucosa en la sangre.

Si aún siente que su nivel de glucosa en la sangre es bajo o si su nivel de glucosa en la sangre todavía está por debajo de 70 mg / dl, repita los pasos anteriores. Trate de comer otros 15 gramos de carbohidratos hasta que su nivel de glucosa en la sangre sea superior a 100 mg / dl, o se sienta mejor. Trate de comer una comida bien balanceada con una fuente de granos integrales, verduras y proteínas magras (pollo, pescado, huevos o productos lácteos bajos en grasa) dentro de la próxima hora.

Si su próxima comida está a más de una hora de distancia, coma una merienda saludable con una fuente de carbohidratos y proteína magra o grasa saludable.

Las opciones de meriendas saludables incluyen:

- Manzana o plátano pequeño y 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- ½ sándwich con pan integral
- 6 galletas integrales con 1 oz de queso
- 3 tazas de palomitas de maíz y 2 cucharadas de nueces
- 1 tortilla de 6" con ¼ de taza de hummus o guacamole
- 5-6 oz de yogur griego bajo en grasa
- 1 taza de verduras crudas y ¼ de taza de hummus

### **Evite el tratamiento excesivo**

Los alimentos utilizados para tratar los niveles bajos de glucosa en la sangre son alimentos adicionales que no forman parte de su plan de alimentación. Las "golosinas" no deben considerarse como alimentos utilizados para tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre. Los chocolates no son una buena opción porque **no** producirán un aumento **rápido** de la glucosa en la sangre.

### **Evite los niveles bajos de glucosa en la sangre**

Si tiene niveles bajos de glucosa en la sangre con frecuencia, piense por qué puede estar sucediendo esto. Pregúntese:

- ¿Me estoy saltando comidas y/o meriendas?
- ¿Estoy contando los carbohidratos correctamente?
- ¿Me estoy poniendo demasiada insulina o tomando mis pastillas para la diabetes de manera incorrecta?
- ¿Estoy haciendo ejercicio sin saber mi nivel de glucosa en la sangre?

Si tiene problemas para averiguar el motivo, asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención médica, quien tal vez pueda ayudarlo.

### **¿Cómo puedo prevenir los niveles bajos de glucosa en la sangre?**

- Coma aproximadamente a la misma hora todos los días. No se salte las comidas.
- Tome la cantidad correcta de insulina o medicamentos orales para la diabetes.
- Coma un refrigerio antes de hacer ejercicio y antes de conducir largas distancias (si no ha comido durante 2-3 horas).
- Sepa cuándo alcanzará su nivel máximo de insulina.

- Lleve siempre consigo una forma de glucosa de acción rápida para tratar los niveles bajos de glucosa en la sangre.

Si tiene diabetes y se queda inconsciente o no puede tragar, alguien tendrá que administrarle glucagón en lugar de intentar obligarlo a comer o beber. El glucagón es una inyección que se administra en un músculo grande. Aumentará los niveles de glucosa en la sangre en su cuerpo.

**Enseñar de nuevo:**

¿Qué es lo más importante que aprendió de este folleto?

¿Qué cambios hará en su dieta/estilo de vida, en función de lo que aprendió hoy?

Si usted es un paciente de UW Health y tiene más preguntas, comuníquese con UW Health en uno de los sitios que se enumeran a continuación. También puede visitar nuestro sitio web [awww.uwhealth.org/nutrition](http://awww.uwhealth.org/nutrition).

Puede comunicarse con las clínicas de nutrición para el Hospital y Clínicas de UW (UWHC) y el Hospital de Niños American Family (AFCH) al: **(608) 890-5500**.

Las clínicas de nutrición para la Fundación Médica de UW (UWMF) pueden ser contactadas al: **(608) 287-2770**.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 3/2019. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#259s

## Guidelines for Treating a Low Blood Glucose (Sugar) Reaction

### What is hypoglycemia?

Low blood glucose is often called hypoglycemia. Hypoglycemia is when blood glucose **falls below 70 mg/dL**. Some people may have symptoms of low blood glucose at levels greater than 70 mg/dL.

### How would I know if my blood glucose is low?

Symptoms of low blood glucose include:

- Sweating
- Becoming shaky
- Feeling hungry
- Headache or light-headed
- Irritable or crabby
- Feeling weak
- Blurry vision

If you do not treat your low blood glucose, it will fall lower and you may become:

- Confused
- Very tired
- Unconscious (pass out)

### How can my blood glucose go too low?

Low blood glucose can happen when you take oral medicine or insulin to lower blood glucose and treat diabetes. Blood glucose can go too low when you:

- Take too much insulin or diabetes pills
- Do not eat enough food
- Eat a meal later than usual
- Skip a meal
- Exercise without eating
- Drink alcohol

### How do I treat low blood glucose?

Do not wait to treat low blood glucose. If you feel your blood glucose is low, you need to treat it as soon as you can. Start by checking your blood glucose with your blood glucose meter. If you feel low and are

not able to check your blood glucose quickly, treat the low blood glucose anyway. It is better to have your blood glucose go a little high than to have it go too low.

You should treat your low blood glucose right away. Eat or drink something that contains 15 grams of quick-acting carbohydrate (sugar). 15 grams of carbohydrate will raise your blood glucose 50-60 mg/dL in 10-15 minutes.

Good choices of 15 grams of quick-acting carbohydrates are:

- ½ cup apple juice
- ½ cup orange juice
- 1 tablespoon honey or syrup
- 2 tablespoons raisins
- ½ cup regular gelatin
- 6 sugar cubes
- 1 tablespoon table sugar
- Soft, chewable candy
- 3- 4 glucose tablets
- ½ (80 gram) glucose bottle
- ½ (31 gram) instant glucose tube

You can buy glucose tablets, instant glucose bottles, and tubes at your local drug store.

### What should I do next?

After eating or drinking the quick-acting carbohydrate, wait 10 to 15 minutes and re-check your blood glucose.

If you still feel your blood glucose is low or if your blood glucose is still below 70 mg/dL, repeat the steps above. Try eating another 15 grams of carbohydrate until your blood glucose is higher than 100 mg/dl, or you feel better.

Try to eat a well-balanced meal with a source of whole grains, vegetables, and lean protein (chicken, fish, eggs, or low-fat dairy) within the next hour.

If your next meal is more than an hour away, eat a healthy snack with a source of carbohydrate and lean protein or healthy fat.

Healthy snack options include:

- Apple or small banana and 1 tablespoon peanut butter
- ½ sandwich on wheat bread
- 6 wheat crackers with 1 oz cheese
- 3 cups popcorn and 2 tablespoons of nuts
- 1 6" tortilla with ¼ cup of hummus or guacamole
- 5-6 oz container of low-fat Greek yogurt
- 1 cup of raw vegetables and ¼ cup of hummus

### **Avoid Over-Treatment**

Foods used in treating low blood glucose are extra foods that are not part of your meal plan. Foods used to treat low blood glucose should not be viewed as “treats.” Chocolate candy is not a good choice because it will **not** produce a **rapid** rise in your blood glucose.

### **Avoid Low Blood Glucose**

If you have low blood glucoses often, think about why this may be happening. Ask yourself:

- Am I skipping meals and/or snacks?
- Am I counting carbohydrates correctly?
- Am I giving myself too much insulin, or taking my diabetes pills incorrectly?
- Am I exercising without knowing my blood glucose?

If you have trouble figuring out why, be sure to ask your healthcare provider who may be able to help you.

### **How do I prevent low blood glucose?**

- Eat meals at about the same time each day. Do not skip meals.
- Take the correct amount of insulin or diabetes oral medicines.
- Eat a snack before exercise and before driving long distances (if you have not had a meal for 2-3 hours).
- Know when your insulin will peak.
- Always carry a form of quick-acting glucose to treat low blood glucose.

If you have diabetes and you become unconscious or not able to swallow, someone will need to give you glucagon rather than trying to make you eat or drink. Glucagon is a shot given into a large muscle. It will increase the blood glucose levels in your body.

### **Teach Back:**

What is the most important thing you learned from this handout?

What changes will you make in your diet/lifestyle, based on what you learned today?

If you are a UW Health patient and have more questions, please contact UW Health at one of the sites listed below. You can also visit our website at [www.uwhealth.org/nutrition](http://www.uwhealth.org/nutrition).

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children’s Hospital (AFCH) can be reached at: **(608) 890-5500**.

Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at: **(608) 287-2770**.