

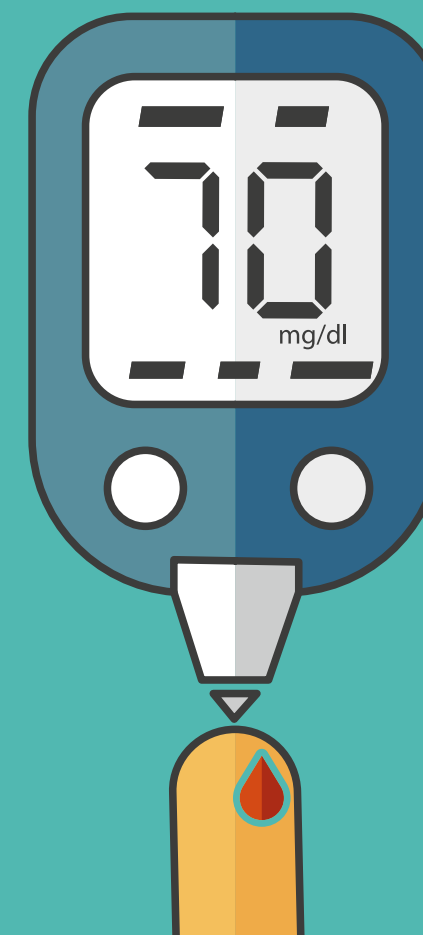
¿Cómo prevenirla?

- ✓ Comer la cantidad y el número de veces al día recomendados. Que todas las comidas incluyan hidratos de carbono.
- ✓ No saltar comidas.
- ✓ Comer una colación antes de hacer actividad física (yogurt, cereales, fruta).
- ✓ Controlar la glucemia si fue indicado por el equipo de salud.
- ✓ Llevar sobres de azúcar, lata de gaseosa azucarada o jugo azucarado para consumir en caso de hipoglucemia.
- ✓ Limitar el consumo de alcohol. Este favorece la aparición de hipoglucemias y puede enmascarar los síntomas.

Mantener en forma continua el tratamiento acordado con el equipo de salud.

argentina.gob.ar/salud
0800.222.1002

¿Qué es? La Hipoglucemia



Argentina **unida**



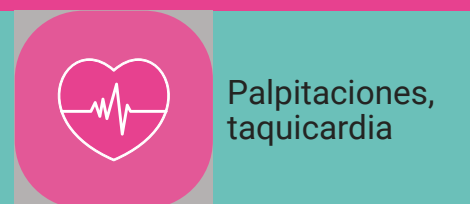
Ministerio de Salud
Argentina

¿Qué es la hipoglucemia?

GLUCOSA o AZÚCAR en sangre menor o igual a 70 mg/dl CON O SIN SÍNTOMAS.

Pueden presentarla sobre todo las personas que reciben insulina y aquellas que toman algunos medicamentos por boca.

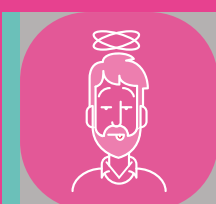
Algunos **síntomas** son:



Palpitaciones, taquicardia



Pérdida de conciencia



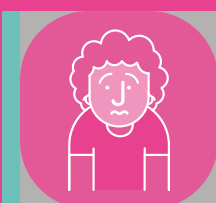
Mareos



Hambre excesiva



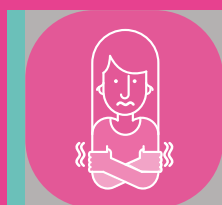
Dolor de cabeza



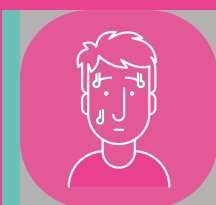
Sensación de debilidad



Visión doble
visión borrosa



Temblores

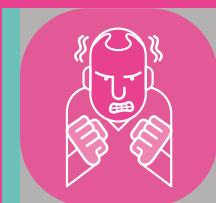


Transpiración fría

- ✓ Cada persona puede notar los síntomas de distinta forma.
- ✓ Recordar que aunque no se tengan síntomas, igual se debe tratar la hipoglucemia.



Confusión



Irritabilidad o agresividad

¿Qué hacer ante una hipoglucemia (glucosa o azúcar en sangre menor o igual a 70mg/dl)?

1. SI PODÉS INGERIR ALIMENTOS:

≤ 70 mg/dl

Consumí 15 gramos de hidratos de carbono (HC) de absorción rápida y esperá 15 minutos en reposo.



Un vaso de agua con 3 sobres o 3 cditas tamaño té colmadas de azúcar.



1 vaso pequeño (150cc) de gaseosa o jugo azucarado.

VOLVÉ A MEDIR LA GLUCOSA:

≤ 70 mg/dl

Si los valores siguen debajo de 70 mg/dl, repetí la ingesta de 15g de HC de absorción rápida y esperá 15 minutos para volver a medir la glucosa.



Un vaso de agua con 3 sobres o 3 cditas tamaño té colmadas de azúcar.



1 vaso pequeño (150cc) de gaseosa o jugo azucarado.

> 70 mg/dl

Si los valores dan por encima de 70 mg/dl (superada la hipoglucemia) ingerí hidratos de absorción lenta.



1 fruta pequeña



1 rodaja de pan



1 pote de yogur

2. EN CASO DE NO PODER TRAGAR, ESTAR INCONSCIENTE O TENER CONVULSIONES:



Que alguien te aplique Glucagon intramuscular o subcutáneo.



Que te lleven o llamen a un servicio de emergencia porque podés necesitar glucosa por vena.

No tratar la hipoglucemia a tiempo puede acarrear problemas cardíacos y neurológicos de gravedad.