

HIPOGLUCEMIA

Bajo nivel de glucosa (azúcar) en la sangre < 70mg/dl

CAUSAS: Demasiada insulina, pocos carbohidratos, excesivo ejercicio físico y actividades sin planificar.

SÍNTOMAS

 temblor	 pulso acelerado	 ansiedad	 hambre
 sudor	 visión borrosa	 irritabilidad	 dolor de cabeza
	 decaimiento	 confusión y mareo	

¿QUÉ PUEDE HACER? ¡Actuar rápidamente!

Volver a controlar la glucosa en 15 min.
Si todavía está < 70 mg/dl repita el paso 2

1. Controlar su glucosa en sangre



2. Si < 70mg/dl

Tomar 15 g de carbohidratos de acción rápida



Ejemplos:
- 1 cucharada de azúcar diluida en 1/2 vaso de agua
- 1 cucharada de miel
- 1/2 vaso de jugo de naranja

3. Si > 100mg/dl

Dar 15 g de carbohidratos de acción lenta



O seguir con un refrigerio o comida, si corresponde.

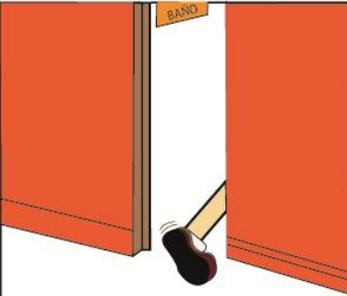
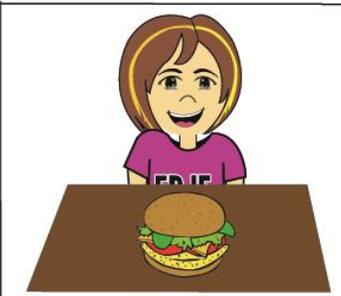
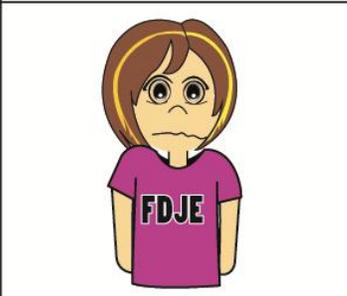
Ejemplos:
- 1 tajada de pan
- 3 galletas María
- 1 vaso de leche o yogurt

HIPERGLUCEMIA

Exceso de glucosa (azúcar) en sangre >200 mg/dl (*)

CAUSAS: Poca insulina, comer demasiados carbohidratos, enfermedad o infecciones.

SÍNTOMAS

 <p>orinar con frecuencia</p>	 <p>demasiada sed</p>	 <p>piel seca</p>	 <p>hambre</p>
 <p>visión borrosa</p>	 <p>dolor de estómago</p>	 <p>irritabilidad</p>	

¿QUÉ PUEDE HACER ?

<p>1 Medir el azúcar en sangre, y repetir el test en 2 horas.</p> 	<p>2 Inyectar insulina rápida de corrección</p> 	<p>3 Tomar agua</p> 	<p>4 Si la glucosa es > 200 mg/dl en varias pruebas o por 2 días. Llamar al médico.</p> 
--	--	---	---

Es importante informar a tu médico si el nivel de azúcar en sangre se mantiene elevado a lo largo de varios días.

(*) Los valores de hiperglucemia pueden variar de persona a persona. Consulta con tu médico tus metas y valores personalizados.