

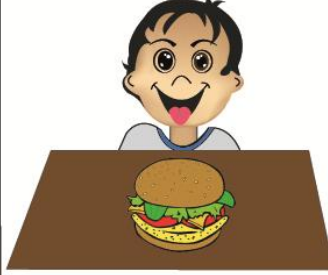





# HIPOGLUCEMIA

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

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

## SÍNTOMAS

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

### ¿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**

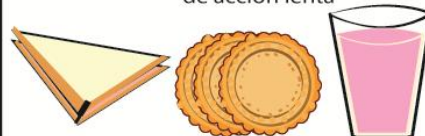
Tomar 15 g de carbohidratos de acción rápida



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><b>1</b> Medir el azúcar en sangre, y repetir el test en 2 horas.</p> 	<p><b>2</b> Inyectar insulina rápida de corrección</p> 	<p><b>3</b> Tomar agua</p> 	<p><b>4</b> Si la glucosa es &gt; 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.