

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · GENERAL

Azúcar baja en la sangre (hipoglucemia)

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias porque el azúcar en la sangre estaba demasiado bajo. Se le ha tratado y ahora está en un nivel seguro. Esta hoja explica por qué ocurre, cómo tratarlo rápidamente y cómo evitar que vuelva a pasar.

¿Qué es?

El azúcar bajo ocurre con más frecuencia en personas que usan insulina o algunas pastillas para la diabetes. Entre las causas están saltarse o retrasar una comida, comer menos de lo habitual, hacer más ejercicio, el alcohol o tomar demasiado medicamento para la diabetes. Los primeros signos son temblor, sudor, hambre, latidos rápidos del corazón y nerviosismo. Más tarde puede haber confusión, somnolencia o comportamiento extraño. Un azúcar muy bajo puede causar convulsiones o pérdida del conocimiento.

Cómo cuidarse en casa

- Si nota signos de azúcar baja, mídase el azúcar si puede y tome enseguida una bebida azucarada, zumo, pastillas de glucosa o caramelos.
- Vuelva a medirse el azúcar a los 15 minutos. Si sigue baja, tome más azúcar.
- Cuando se sienta mejor, coma un tentempié o una comida con almidón, como pan, arroz o galletas.
- Mídase el azúcar con más frecuencia durante los próximos días, sobre todo antes de conducir y al acostarse.
- No conduzca hasta que el azúcar se haya normalizado y se sienta completamente bien.
- Lleve siempre azúcar de acción rápida y enseñe a su familia o amigos cómo ayudarle.
- No beba alcohol con el estómago vacío.

Medicamentos

- Siga tomando sus medicamentos para la diabetes como se los recetaron, salvo que el médico de urgencias le haya dicho que los cambie.
- No cambie usted mismo la insulina ni las pastillas. Pregunte a su médico o a su equipo de diabetes si ha tenido una bajada de azúcar.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia, centro de salud o equipo de diabetes en 1 semana para revisar sus medicamentos.
- Si tuvo azúcar baja con algunas pastillas para la diabetes, puede que necesite una vigilancia más prolongada. Siga lo que el médico le dijo hoy.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **El azúcar bajo no mejora después de tomar azúcar dos veces**
- **Confusión, mucho sueño o dificultad para despertarse**
- **Una convulsión (ataque) o pérdida del conocimiento: llame a una ambulancia**
- **No puede comer ni beber, o tiene vómitos**
- **El azúcar bajo sigue volviendo durante el día siguiente**
- **Debilidad nueva, dificultad para hablar o dolor en el pecho**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.