

# Conozca los signos de la hipoglicemia

Nivel bajo de azúcar en sangre

La reacción de cada persona a un nivel bajo de azúcar en sangre es diferente. Conozca sus propios signos y síntomas, y aprenda más consejos para el autocontrol de la diabetes hablando con su proveedor de atención médica, y en [www.avanzandojuntosportudiabetes.com](http://www.avanzandojuntosportudiabetes.com)



Sudoración



Temblores



Mareos



Cambios de estado de ánimo / Confusión



Hambre



Dolores de cabeza



Visión borrosa



Latidos cardíacos acelerados



Cansancio extremo y palidez

## Pasos para controlar el nivel bajo de azúcar en sangre<sup>1</sup>

1. Ingiera 15 gramos de glucosa o carbohidratos simples, como los que se encuentran en:
  - 1 cucharada de azúcar, miel, o sirope de maíz
  - 4 oz (1/2 taza) de jugo o gaseosa regular (no dietética)
  - Tabletas o gel de glucosa (siga las instrucciones del paquete)
2. Espere 15 minutos y vuelva a medir su nivel de azúcar en sangre.
3. Repita hasta que el nivel de azúcar en sangre se encuentre dentro del rango normal.
4. Una vez dentro del rango, coma un snack o comida en el lapso de 1 hora.

Es posible que no tenga síntomas, así que mida el nivel de azúcar en sangre según la frecuencia recomendada por su proveedor de atención médica.

En caso de emergencia, comuníquese con:

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Si tiene una emergencia médica real, llame siempre al 911.

<sup>1</sup>Hipoglicemia (nivel bajo de azúcar en sangre). Sitio web de la Asociación Americana de Diabetes. <https://diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

# Conozca los signos de la hiperglicemia

Nivel alto de azúcar en sangre

Obtenga más información sobre consejos de autocontrol de la diabetes hablando con su proveedor de atención médica, y en [www.avanzandojuntosportudiabetes.com](http://www.avanzandojuntosportudiabetes.com)



Boca seca



Sed extrema



Somnolencia



Micción frecuente



Dolor de estómago/  
náuseas



Micciones frecuentes  
en la cama

## Pasos para controlar el nivel alto de azúcar en sangre<sup>2</sup>

Hable con su proveedor de atención médica si presenta cualquiera de los síntomas de hiperglicemia indicados arriba.

El proveedor podría ajustar su:

- Plan de comidas
- Rutina de actividad física
- Medicamentos

Consulte a su proveedor de atención médica para determinar la frecuencia con que debe medir su nivel de azúcar en sangre. Es posible que no tenga síntomas así que mida el nivel de azúcar en sangre según la frecuencia recomendada por su proveedor de atención médica.

En caso de emergencia, comuníquese con:

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Si tiene una emergencia médica real, llame siempre al 911.

<sup>2</sup>Hiperglicemia (nivel alto de azúcar en sangre). Sitio web de la Asociación Americana de Diabetes. <https://diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hyperglycemia>