



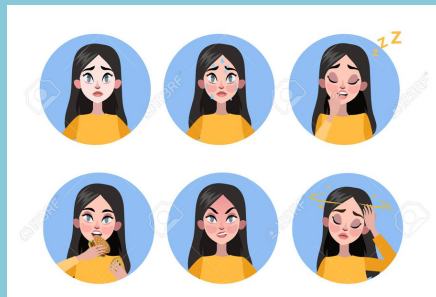
# HIPOGLUCEMIA

## REGLA DE LOS 15/15

### SI TIENES SÍNTOMAS DE HIPOGLUCEMIA

#### LEVE A MODERADA

1. Temblores o nerviosismo
2. Sudoración
3. Dolor de cabeza
4. Mareo
5. Confusión



#### SEVERA

1. Incapacidad para comer o beber.
  2. Convulsiones
  3. Pérdida del conocimiento
- ¡Ojo! Aquí se requiere ayuda de otra persona que te apoye.

### ¿QUÉ DEBES HACER?

#### PASO 1

Revisar tus niveles de glucosa con el glucómetro.



Si tu glucosa es **MENOR** de **70 mg/dl.** Tienes “**hipoglucemia**”.

PERO si tu glucosa es **MENOR** de **54 mg/dl.** Tienes “**Hipoglucemia grave**” vas directo al **PASO 6.**

### SIGUE LOS SIGUIENTES PASOS PARA LA REGLA DE LOS 15/15

#### PASO 2

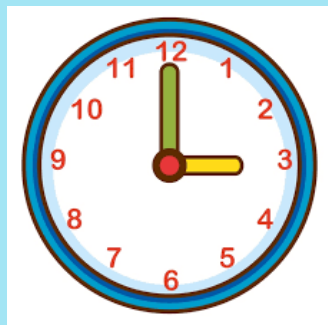
Consume **15 gramos** de hidratos de carbono como por ejemplo están las siguientes opciones y debes elegir sólo una de ellas:

- 125 mililitros de jugo embotellado
- 4 pastillas de glucosa.
- 1 cda. de miel o azúcar.



#### PASO 3

Espera **15 minutos** después de haber consumido los 15 gramos de hidratos de carbono.



#### PASO 4

Vuelve a medir tus niveles de glucosa.



Si los valores están a partir de **100 mg/dl.**

¡Has superado la hipoglucemia!

Si los valores están **DEBAJO** de 100 mg/dl. ve al paso 5.

#### PASO 5

Vuelve a repetir el paso 2 al 4.

#### PASO 6

Si la hipoglucemia persiste o es grave, consulta de inmediato atención médica.  
o  
Si tienes un cuidador capacitado para el manejo de glucagón, adelante, de cualquier manera necesitas atención médica.



### RECUERDA QUE...

- La hipoglucemia no siempre muestra síntomas claros, por eso es muy importante monitorearte.
- Es importante que lleves una bitácora de tus niveles de glucosa en tu día a día.
- Toma tus medicamentos respetando los horarios establecidos.
- La alimentación es parte fundamental del tratamiento, evita ayunos prolongados.
- Es importante tener tu kit de glucagón y capacitación de la persona cuidadora para utilizarlo en caso de hipoglucemia grave, de no saberlo usar, hay que llamar a servicios de emergencia.

