

Center for Children with Special Needs

¿Qué es azúcar baja en la sangre? Hipoglucemia

Para niños y familias

Este folleto explica las causas, síntomas y tratamiento para las bajas de azúcar en la sangre en la diabetes. Al azúcar baja en la sangre también se le llama **hipoglucemia**.

¿Qué es azúcar baja en la sangre?

Tu nivel de azúcar en la sangre está bajo si es menos de 80mg/dl (usando un monitor para glucosa basado en suero). Al monitor para glucosa también se le llama **glucómetro**. Una baja de azúcar en la sangre puede ocurrir rápidamente. Si no es tratado podrías desmayarte (quedar inconsciente) o tener un ataque (convulsión).

¿Qué causa la baja de azúcar en la sangre?

La baja de azúcar puede ser causada por:

- No comer lo suficiente o no comer a la hora adecuada.
- Administrar demasiada insulina.
- Hacer actividades o ejercicio extra.

(Continúa)

Center for Children with Special Needs
A Program of

Children's
Hospital & Regional Medical Center
Seattle, Washington

 Washington State Department of
Health
Children with Special Health Care Needs Program

¿Cuáles son los síntomas azúcar baja en la sangre?

Encierra en un círculo o señala cualquiera de los síntomas que has tenido y aprende a reconocerlos tempranamente. Los síntomas de baja azúcar en la sangre pueden ser:



Latido de corazón acelerado



Sudor



Temblor



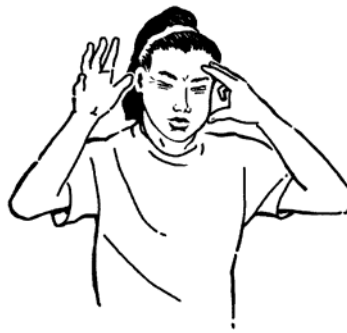
Dolor de cabeza



Escalofríos y sudor frío



Hambre



Problemas de visión



Nausea



Sentirse de malas, triste o con ganas de llorar



Sentirse mareado o aturdido



Sentirse nervioso o ansioso



Sentirse débil o cansado



Sentir cosquilleo o adormecimiento en los labios o lengua

¿Cómo trato la baja de azúcar en la sangre?

Sigue estos pasos para tratar la baja de azúcar en la sangre:

1. Verifica tu nivel de azúcar para ver si se encuentra menor de 80mg/dl.
2. Come o bebe algo que contenga azúcar. Un **carbohidrato** simple contiene azúcar. Los carbohidratos son un tipo de azúcar o almidón los cuales son la principal fuente de energía para el cuerpo humano.
Los productos que proporcionan de 10 a 15 gramos de carbohidratos simples para que los comas o bebas cuando tu azúcar se encuentra baja, están mencionados en el número 5. Ésta es la cantidad de carbohidratos necesaria para ayudar a que suba el nivel del azúcar en la sangre cuando baje demasiado.
3. Espera alrededor de 15 minutos y después verifica tu nivel de azúcar.
4. Si tu azúcar en todavía sangre se encuentra demasiado baja (o si no te sientes mejor), tómate otra porción de 10 a 15 gramos de carbohidratos y después de 15 minutos verifica el nivel otra vez.
5. Una vez que tu nivel de azúcar empiece a regresar a lo normal, cómete un bocadillo extra. Tu bocadillo debe incluir un carbohidrato y una proteína (como por ejemplo, queso con galletas saladas).

Alimentos y bebidas que contienen de 10 a 15 gramos de carbohidratos simples:

- ½ - ¾ de taza de jugo de frutas
- ½ - ¾ de taza de soda que contenga azúcar
- 4-6 cubitos de azúcar
- 5-6 pastillas de dulce “Lifesavers”
- 2-3 tabletas de glucosa
- 1 cucharada de betún para pasteles (o tipo gel) del que viene en tubo.
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharada de miel de maíz

Si el nivel de azúcar de su niño está tan bajo que no es capaz de beber o pasar alimentos, use el Equipo de emergencia de Glucagón y llame al 911.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Children's Resource Line (206) 987-2500 or (866) 987-2500 *línea gratuita para Washington, Alaska, Idaho y Montana.*
- Su proveedor de atención a la salud
- Juvenile Diabetes Research Foundation International:
(*Fundación Internacional para la Investigación de la Diabetes Juvenil*)
120 Wall Street
New York, NY 10005-4001
1-800-533-CURE (2873)
www.jdf.org
- American Diabetes Association:
(*Asociación Americana de la Diabetes*)
1701 North Beauregard Street
Alexandria, VA 22311
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)
www.diabetes.org

El Hospital Children's hará disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicación al (206) 987-5205.

Este folleto ha sido revisado por personal clínico en el Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o fiarse de esta información por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño. Adaptado con permiso del Manual Instructivo de Diabetes en Niños y la pieza en Niveles Bajos de Azúcar del Hospital Denver y la Autoridad Sanitaria y por el Centro para Niños con Necesidades Especiales, un programa del Hospital Children's con fondos del Programa para Niños con Necesidades Especiales para la Salud del Departamento de Salud del Estado de Washington. www.cshcn.org

Center for Children with Special Needs
A Program of
Children's
Hospital & Regional Medical Center
Seattle, Washington
www.cshcn.org

