Edición para pacientes

American Diabetes Association®

Directrices InSIGHT

Una guía visual de las directrices

Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre)

La hipoglucemia (glucosa baja en sangre) se clasifica en tres niveles según la glucosa en sangre (azúcar en sangre) y la intensidad de los síntomas.



NIVEL 1

La glucosa en sangre está por debajo de 70 mg/dL, pero es igual o mayor que 54 mg/dL



NIVEL 2

La glucosa en sangre es inferior a 54 mg/dL



NIVEL 3

La glucosa en sangre afecta su capacidad de pensar o controlar su cuerpo; por eso, necesita ayuda de alguien para tratarla.

¿Qué aumenta el riesgo de hipoglucemia grave?

- Usa ciertos medicamentos, como insulina, sulfonilurea o meglitinida. (por ejemplo, glibenclamida y glipizida)
- Ya ha presentado niveles bajos de glucosa en sangre.
- No percibe síntomas ni reconoce signos de glucosa baja en sangre.
- Padece enfermedad renal avanzada.
- Es una persona mayor.
- Presenta dificultades de memoria.

Síntomas de la hipoglucemia


hambre


sudor, escalofríos, piel pegajosa


sensación de temblor, nervios o ansiedad


ritmo cardíaco rápido


sentirse mareado o aturdido


confusión


pérdida de conciencia


convulsiones


coma

EVALÚE Y PREVENGA LA HIPOGLUCEMIA

- Tenga al día su kit de diabetes: tabletas o gel de glucosa, jugo, refresco regular, dulces y glucagón.
- Mida la glucosa en sangre como se le indique, sobre todo al hacer actividad física o si sus comidas y refrigerios cambian de horario respecto al habitual.



- Si usa insulina o tiene alto riesgo de glucosa baja en sangre, utilice un monitor continuo de glucosa.
- Siga las indicaciones de sus medicamentos, pero no use insulina cuando su glucosa en sangre esté baja.
- Ante un nivel bajo de glucosa en sangre, aplique de inmediato la regla 15-15.
- El alcohol eleva el riesgo de que baje la glucosa en sangre y puede ocultar ciertos síntomas; por ello, tenga precaución al beber.
- Revise su plan de tratamiento con su profesional de atención médica si:
  - Tiene glucosa baja en sangre de forma habitual.
  - El temor a la hipoglucemia afecta su salud mental.

CÓMO TRATAR LA HIPOGLUCEMIA

- Si tiene riesgo de hipoglucemia grave, pida una receta para glucagón. Este medicamento trata la hipoglucemia grave cuando no puede comer ni beber, o si pierde el conocimiento. Si no lo tiene, consulte con su profesional de atención médica si debería disponer de él. Orientaciones para usar el glucagón:
  - **Prefiera un glucagón sencillo y fácil de usar:** Los autoinyectores o el polvo nasal de glucagón listos para usar permiten ahorrar tiempo.
  - **Enseñe a sus allegados:** Muestre a sus familiares, colegas o compañeros de vivienda dónde se guarda el glucagón y cómo usarlo. Pueden dárselo de manera segura sin necesitar formación médica.



Llame al 911 sin demora. Si una persona está inconsciente y no hay glucagón o se desconoce su uso, llame al 911 de inmediato.

Consulte más en **diabetes.org** | 1-800-DIABETES (800-342-2383)

Asociación Americana de la Diabetes® (ADA)

Esta infografía sigue las recomendaciones de las ***Normas de Atención en Diabetes–2025*** de la ADA.