


# Tratamientos para Niveles de Azúcar Bajo en la Sangre (Hipoglucemia)

Recomendaciones para el tratamiento de la hipoglucemia en personas con diabetes y enfermedad renal crónica

**Renal Dietitians**  
a dietetic practice group of the  
**Academy of Nutrition and Dietetics**  




## Introduction

Baja azúcar en la sangre, también conocido como **hipoglucemia** ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre es bajo.

Por lo general, la hipoglucemia ocurre en personas que toman medicamentos para tratar la diabetes o los niveles de azúcar altos en la sangre. Estos medicamentos pueden ser en forma de pastillas que se toman por vía oral o por inyección, como la insulina.

●●● Normalmente, la glucosa en ayuno es **80-130 mg/dl** para la mayoría de las personas que tienen diabetes. Si su glucosa en la sangre cae a **70 mg/dl** o menos, usted puede desarrollar hipoglucemia.

## Síntomas de Hipoglucemia

Hipoglucemia comenzará con síntomas leves y si no se trata rápidamente puede llevar a hipoglucemia severa.

Los síntomas de la hipoglucemia no siempre son las mismas para todos. Los síntomas más comunes son:

### Hipoglucemia Leve

- Temblores
- Sudoración
- Visión borrosa
- Mareos/desvanecimiento
- Ansiedad/preocupación
- Debilidad/fatiga
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Poca concentración
- Náuseas
- Latidos cardíacos rápidos

### Hipoglucemia Severa

- Confusión
- Argumentativo / combativo
- Cansancio extremo/fatiga
- Ataques/convulsiones
- Pérdida del conocimiento

## Causas de Hipoglucemia

La hipoglucemia puede ocurrir por un número de razones, incluyendo lo siguiente:

- Tomar demasiada insulina o medicamentos para la diabetes
- Retrasar o saltarse una comida o merienda regular
- No comer su comida habitual o merienda antes o después de su tratamiento de hemodiálisis
- No comer suficientes carbohidratos en su comida o merienda
- Hacer ejercicio más largo o más duro de lo usual
- El consumo de alcohol sin alimentos

## Términos Que Debe Conocer

### ●●● glucosa:

el azúcar en la sangre.

### ●●● carbohidratos:

los alimentos se refiere con frecuencia como los azúcares o almidones, que el cuerpo usa para producir glucosa.

### ●●● hemodiálisis:

un tratamiento que limpia la sangre cuando los riñones no están funcionando correctamente.

### ●●● glucómetro:

un aparato que se utiliza para medir los niveles de glucosa (azúcar) en sangre.



# Tratamiento de la Hipoglucemia

## Siga la "Regla del 15" para Tratar la Hipoglucemia






Si usted tiene un glucómetro, revise su glucosa en sangre. Si es menos de 70 mg/dl, siga estos pasos:

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>1. Comer o beber 15 gramos de carbohidratos</b> (ver la lista recomendada más adelante). | <b>2. Espere 15 minutos</b> después de comer o beber carbohidratos. Esto es el tiempo que se necesita para comenzar a subir el azúcar en la sangre. | <b>3. Revise su azúcar en la sangre de nuevo.</b> Si la azúcar en la sangre no ha subido a más de 70 mg/dl, entonces repita el paso 1 y 2. | <b>4.</b> Si el azúcar en la sangre todavía no ha llegado a 70 mg/dl o más alto después de revisar tres veces, llame al 911. |
|---|---|--|--|

Si no puede comprobar el nivel de azúcar en la sangre con un glucómetro, comer o beber 15 gramos de carbohidratos para evitar hipoglucemia severa.

## Alimentos y Bebidas Recomendadas

Estos contienen 15 gramos de carbohidratos utilizando para tratar los niveles bajos de glucosa en sangre de las personas en diálisis:

<b>3 tabletas de glucosa</b> o 1 tubo de <b>gel de glucosa</b> 	1 cucharada (o 3 cucharaditas) de <b>azúcar</b> 	6 piezas de regular, <b>dulces duros</b> 	1/2 taza de <b>jugo de manzana, uva o arándano</b> 	1/2 taza regular de <b>limonada</b> 	1/2 taza regular de <b>refresco de lima-limón o soda de jengibre</b> 
--	---	--	--	---	--

Después de que su azúcar en la sangre sea tratada con éxito, asegúrese de comer una merienda o comida dentro de una hora para evitar que su azúcar vuelva a bajar demasiado nuevamente.

## Alimentos y Bebidas Que Se Deben Evitar

Las personas en diálisis deben **evitar el consumo de naranja, ciruela, o jugos de verduras**, ya que pueden ser muy altos en potasio. También, **trate de no comer dulces de chocolate**, ya que contienen mucha grasa y no deja que el azúcar en la sangre se eleve. Además, dulces de chocolate tiene potasio y fósforo, que los pacientes de diálisis deben limitar en su dieta.

# Prevención de la Hipoglucemia

Siempre es mejor prevenir bajo nivel de azúcar antes de tener que tratarla. Aquí están algunas sugerencias para evitar la hipoglucemia:

- Asegúrese de estar tomando la dosis correcta de medicamentos para la diabetes, incluyendo la dosis de insulina si se inyecta insulina.
- Revise su azúcar en la sangre antes y después del ejercicio.
- Si usted consume alcohol, evitar beber con el estómago vacío.
- Siempre comer sus comidas y meriendas a la misma hora cada día.
- Si viaja a través por zonas de cambio de horarios, comer comidas y bocadillos en su horario de casa.
- Lleve siempre una forma de azúcar de acción rápida con usted como tabletas de glucosa, gel de glucosa o dulces duros.



Si tiene preguntas o necesita información adicional, favor de contactar su dietista renal.