

## Cómo prevenir las hipoglucemias

Con la **edad** aumenta la probabilidad de sufrir **hipoglucemias**, es decir, de tener **niveles de glucosa en sangre por debajo de lo normal**. Además, es frecuente que las hipoglucemias no vayan acompañadas de síntomas, por lo que prevenirlas es la mejor estrategia.

### ¿Cómo evito sufrir una hipoglucemia?

#### 1 Con un buen control glucémico

Tomando la **medicación** pautaada por tu doctor/a, en las **dosis y horas** establecidas, tendrás **menos fluctuaciones** en tu glucemia y menor riesgo de sufrir hipoglucemias.



#### 2 Midiendo tu glucemia regularmente si tomas medicamentos con riesgo hipoglucemiante



Controlando que se mantiene **dentro del rango** fijado por tu doctor/a y tomando las **medidas** necesarias si tus **niveles están bajando**. Mide tu glucemia:

- Antes y después de las **comidas**.
- Antes y después de **hacer tus ejercicios**.
- Antes de **irte a la cama**.

#### 3 Siguiendo las recomendaciones de dieta y ejercicio

Los **hábitos saludables** te ayudarán a mantener la glucemia bajo control. Además de controlar **tus alimentos**, es importante mantener la **rutina en tus comidas**, haciendo 4 ó 5 comidas al día y siempre a la misma hora, ya que así tendrás **menos fluctuaciones** en tu glucemia.



### ¿Y si ya estoy sufriendo una hipoglucemia?

En ocasiones, a pesar de seguir todas las recomendaciones, **puede aparecer una hipoglucemia**. En estos casos, es importante saber **identificar lo síntomas** y **tomar las medidas adecuadas** para tratar tu hipoglucemia.

#### Síntomas de hipoglucemia

- Sentirse **tembloroso**
- Estar **nervioso** o **ansioso**
- **Sudoración**, **escalofríos** y sensación de frío
- **Irritabilidad** o **impaciencia**
- **Confusión**
- **Latidos rápidos** del corazón
- Sensación de **mareo** o **vértigo**
- **Hambre**
- **Náuseas**
- Pérdida de color de la piel (**palidez**)
- Sensación de **sueño**
- Sensación de **debilidad** o **falta de energía**
- **Visión borrosa/deficiente**
- **Hormigueo** o **adormecimiento** de los labios, la lengua o las mejillas
- **Dolores de cabeza**
- Problemas de **coordinación**, **torpeza**
- **Pesadillas** o llantos durante el sueño
- **Convulsiones**



### Para tratar la hipoglucemia, sigue la regla del 15-15



Ingiere 15 g de hidratos de carbono



Repite este ciclo hasta tener una glucemia normal



Espera 15 minutos



Mide tu glucemia



**Recuerda, para prevenir las hipoglucemias, lo mejor es tener un buen control de tu diabetes y seguir todas las recomendaciones de estilo de vida.**

**Si tienes cualquier duda sobre cómo evitar o controlar las hipoglucemias, consulta con tu doctor/a, y acude a urgencias si no logras controlarla.**