

Hipoglucemia

Hipoglucemia o azúcar baja en la sangre es cuando su azúcar en la sangre está en menos de 70 mg/dl.

Si usted tiene estos síntomas:



Tembloroso



Ansioso



Sudando



Mareado



Hambre



Palpitaciones
rápidas



Visión Borrosa



Debilidad/
Fatiga



Dolor de
Cabeza



Irritable

Revise su azúcar en la sangre. Si es menos de 70 mg/dl:

- 1** Coma o beba un azúcar simple tal como miel, azúcar, jugo de fruta o 1/2 taza de soda regular.
- 2** Espere 15 minutos y luego revise su azúcar en la sangre otra vez.
- 3** Si su azúcar todavía está en menos de 70 mg/dl tome otra porción de azúcar simple y
- 4** Después coma un refrigerio de carbohidratos complejos, tal como queso y galletas, o la mitad de un sándwich.



**Si su familia o sus amigos le encuentran “dormido(a)”
y no le pueden despertar, asegúrese de que ellos saben llamar al 9-1-1.**

Cómo Prevenir la Hipoglucemia

- Coma a horas regulares todos los días.
- Tome las medicinas como se le indica
- No salte las comidas.
- Revise su azúcar en la sangre todos los días.

**Si continúa teniendo azúcar baja en la sangre,
consulte su médico tan pronto como le sea posible.**

Hiperglucemia

Hiperglucemia o azúcar de sangre alta es cuando el azúcar en la sangre está en más de 200 mg/dl.

Si tiene estos síntomas:



Muy sediento



Hambre



Debilidad/Fatiga



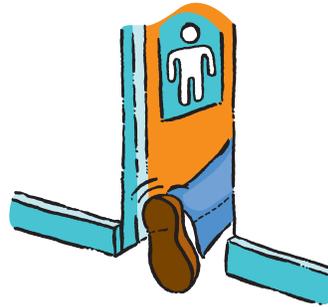
Visión borrosa



Piel seca



La herida no está sanando



Orinando con frecuencia



Náusea

Revise el azúcar de su sangre. Si está por encima de los 200 mg/dl:

- 1** ¿Ingerió usted mucho alimento? *Si sí, beba 1 vaso con agua o una bebida libre de azúcar cada hora.*
- 2** ¿Se le olvidó tomar su medicina? *Si sí, tome su medicina.*
- 3** ¿Tiene usted una infección? ¿La gripe? ¿Estrés?

Si usted tiene azúcares altos > 200 mg/dl por más de tres días, llame a su médico.

Cómo Prevenir la Hiperglucemia

- Cuide cuánto come.
- Haga ejercicio o muévase todos los días.
- Tome su medicina como se le indica.
- Revise sus azúcares en la sangre todos los días