

AZUCAR BAJA EN LA SANGRE



AZUCAR BAJA EN LA SANGRE (Hipoglicemia)

Que nivel seria una baja de azúcar en la sangre?

- Para edades de 5 hacia abajo: Menos de 80 durante el día.
- Para edades de 6 en adelante: Menos de 70 durante el día.
- Para todas las edades: Menos de 100 a la hora de acostarse.

Que causa una baja de azúcar en la sangre?

- Comida insuficiente.
- Demasiada insulina.
- Demasiado ejercicio sin carbohidratos extras.
- Comer tarde una comida o merienda.

Cuáles son los síntomas de una azúcar baja en la sangre?

Mareo	Irritabilidad
Ansiedad	Hambre
Sudoración	Visión borrosa
Aumento ritmo cardíaco	Temblores
Dolor de cabeza	

Debemos enseñar a los niños a informar a un adulto si siente alguno de estos síntomas o se siente “raro”.

Siempre debemos estar preparados!!!!

La azúcar baja aparece rápidamente. Siempre debemos tener a mano un carbohidrato de rápida acción para las personas con diabetes. Mantén siempre alguno en tu bolsillo o cartera, en el colegio, en la casa y en el carro **TODO EL TIEMPO!**

Ejemplos de carbohidratos de rápida acción (15 gramos de carbohidratos):

- 4 onzas de jugo o refrescos regulares.
- 3 o 4 tabletas de glucosa.

Notas especiales en relación a la azúcar baja en la sangre

- Si tu hijo no esta respondiendo o tiene convulsiones llame al 911.
- Para glucosa menor a 100 a la hora de dormir, come un carbohidrato extra (que contenga grasa) y vuelve a verificar el nivel antes de acostarte.
- Después de una glucosa baja en la sangre, analiza si la misma se pudo haber prevenido haciendo las siguientes preguntas:
 - Se suministraron las comidas y meriendas debidas?
 - Las comidas y meriendas fueron ingeridas?
 - Se suministraron carbohidratos extra para ejercicios?
 - Se administraron las dosis correctas de insulina?
- El azúcar baja en la sangre es una emergencia. Si piensas que tienes tu glucosa baja y no tienes tu medidor, toma acciones correctivas
- Si una baja ocurre en el colegio, el niño debe ser llevado por alguien a la enfermería.
- Todas las personas cercanas a un niño con diabetes deben saber como reconocer y tratar una baja de azúcar. Como son:

Padres	Hermanos	Abuelos
Familiares	Amigos	Profesores

REPASEMOS

Un nivel de azúcar bajo en la sangre es:

- Para edades de 5 hacia abajo: Menos de 80.
- Para edades de 6 en adelante: Menos de 70.

Si el niño presenta signos de azúcar baja, verifica el nivel de azúcar de manera inmediata.

- Si el niño tiene la azúcar baja, adminístrale 15 gramos de carbohidrato de rápida acción.
- Espera 15 minutos y vuelve a verificar el nivel.
- Continúa tratando hasta que llegue al nivel normal.

Ejemplos de carbohidratos de rápida acción:

- Refresco regular.
- Jugo de naranja.
- Tabletas de glucosa.

Siempre se debe tener a mano un carbohidrato de rápida acción.

Llama al doctor si el nivel de azúcar no vuelve a lo normal después de 2 intentos.

Llama al 911 si el niño no puede tragar, o no esta respondiendo.