

ANEXO 3. Recomendaciones para el autocuidado

#AndaluciaTECUIDA

¿Qué hacer ante una hipoglucemia?

Se trata de un descenso brusco de la glucosa en sangre (por debajo de 70 mg/dl en diabéticos con tratamientos de insulina o algunas pastillas).



Si no se corrige puede perder el conocimiento, por lo que es

importante tratarla pronto.



Síntomas: sudor, palpitaciones, temblor, debilidad, hambre, cambios de comportamiento.

Se debe tomar:

-3 cucharaditas de azúcar

-Un zumo o

bebida azucarada

-Una fruta

-Una cucharadita de miel

-2 o 3 comprimidos de glucosa.



Si falta más de una hora para la comida: Tome

20 - 40 gramos de pan o 3 o 4 galletas tipo maría o un yogur o un vaso de leche.

Lleve siempre consigo algún producto azucarado.



Si los síntomas no mejoran transcurridos unos 10-15 minutos, vuelva a tomar lo mismo.



No se salte comidas.

Use correctamente la medicación.

Aprenda el autocontrol de glucemias.

Tome precauciones con el ejercicio físico intenso.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

+info
SaludResponde
955 545 060