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.

TMF Health Quality Institute

Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • www.tmf.org

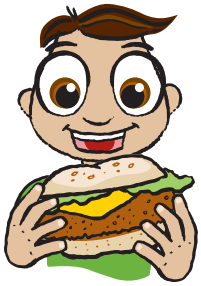
Illustrations by Missi Jay, Gigglebox Studios, Austin, Texas

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:

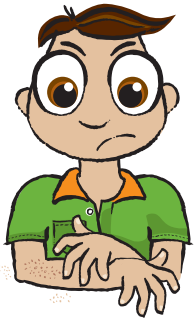
Muy sediento



Hambre

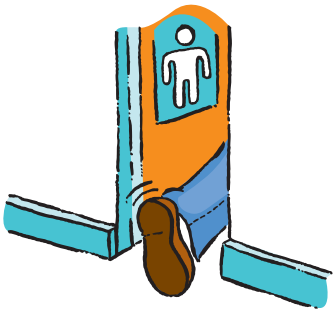
Debilidad/Fatiga

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. ¿Ingirió 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 todos los días.
- Tome su medicina como se le indica.
- Revise sus azúcares en la sangre todos los días

TMF Health Quality Institute

Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • www.tmf.org

Illustrations by Missi Jay, Gigglebox Studios, Austin, Texas