

HIPOGLUCEMIA (nivel bajo de azúcar en sangre)

1. Cheque su nivel de azúcar en sangre si se siente débil, mareado, tembloroso, sudoroso o irritable.

2. Si su nivel de azúcar en sangre está por debajo de 60, entonces:

- Beba medio vaso de jugo de frutas (naranja, uva, manzana, etc.)

O

- Tome 15 gramos de tabletas de glucosa (generalmente 3 tabletas de glucosa).

Estos

Las tabletas de glucosa son tabletas de azúcar y se pueden comprar en cualquier farmacia.

O

- Si no tienes nada de esto contigo, come algun cosa que tengas a tu alrededor que tenga azúcar (1 cucharada de azúcar pura, media barra de chocolate, 2-3 caramelos duros, 15-20 M&M o Jelly beans (un tipo de dulce), etc).

3. Espere 15 minutos.

4. Vuelva a checar su nivel de azúcar en la sangre.

5. Repita el proceso hasta que su nivel de azúcar en sangre esté por encima de 70.