

## Descubre Cómo Manejar la Hipoglucemia de Forma Efectiva

### ¿Qué es la Hipoglucemia?

Es cuando tu nivel de glucosa en sangre cae por debajo de 70 mg/dl, afectando tu bienestar.

- Puedes experimentar síntomas como:
  - Mucha hambre
  - Sudor frío
  - Debilidad
  - Temblores
  - Dolor de cabeza
  - Ansiedad
  - Sensación de lengua dormida
  - Cambios de humor inesperados

### Causas Comunes de Hipoglucemia:

- Exceso de insulina o medicación
- Ayuno prolongado o saltarse comidas
- Ejercicio no planificado o más intenso de lo esperado
- Consumo de alcohol sin control

### ¿Qué puedes hacer en Caso de Hipoglucemia?:

- Opta por alimentos que te den un impulso rápido de carbohidratos:
  - Tabletas de glucosa
  - Azúcar de emergencia

- Gomas salvavidas para tu glucosa
- Dulces como panditas
- Un toque de miel para reponerte
- Bebidas como jugos o refrescos

### Consejos Adicionales:

- Evita los alimentos grasos, como el chocolate, que se absorben lentamente
- Identifica la causa de tu hipoglucemia para prevenir futuros episodios y ajustar tu tratamiento con tu médico

### Hipoglucemia Severa:

- Puede llevar a síntomas más graves como confusión o pérdida de conocimiento
- Si la situación empeora:
  - Llama a emergencias inmediatamente al 911
  - No intentes dar alimentos o bebidas, podrías empeorar la situación
  - Usa glucagón si está disponible según lo prescrito por tu médico

Recuerda: Tu salud es lo más importante. Mantén siempre a mano los recursos necesarios para manejar la hipoglucemia de manera segura y efectiva.

