

# ¿Qué hacer cuando tengo los signos o síntomas de hipoglicemia o hiperglicemia

## ¿Qué es la Hiperglucemia?

El alto nivel de azúcar en sangre.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas?

- Pérdida de apetito
- Náuseas
- Vómitos
- Fatiga y/o Debilidad
- Dificultad respiratoria
- Dolor estomacal o generalizado
- Aumento en la frecuencia de necesidad de orinar
- Aumenta la Sed.



## ¿Cómo prevenirla?

- Seguir su plan de comidas
- Mantenerse físicamente activo
- Tomar sus medicamentos como se le indicó
- Usted y su médico: fijarán una meta para lograr mantener los niveles de azúcar adecuados.

Si su nivel de azúcar en la sangre es alto, usted necesita saber cómo bajarlo y pensar qué fue lo que le ocasionó que le subiera tanto.

## ¿Qué es la Hipoglucemia?

Es el bajo nivel de azúcar en sangre, o sea, cuando la azúcar está por debajo de los 70.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas?

- Sudor frío
- Mareos
- Desmayos
- Dolor de cabeza
- Palpitaciones
- Temblor/ nerviosismo
- Visión borrosa



## ¿Qué hacer en caso que tenga la azúcar baja?

1. Coma algo que tenga azúcar: 3 tabletas de glucosa, 1/2 taza (4 onzas) de jugo de fruta o refresco regular, 5 o 6 barras de caramelo, 1 cucharada de azúcar, sola o disuelta en agua, 1 cucharada de miel.
2. Espere aproximadamente 15 minutos. Tenga cuidado de no exagerar comiendo demasiado.
3. Revise su nivel de azúcar otra vez.