

Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)

Durante el embarazo



¿Qué es la hipoglucemia?

Hipoglucemia significa nivel bajo de azúcar en la sangre. Durante el embarazo, se considera hipoglucemia a cualquier nivel de azúcar en la sangre inferior a 70 mg/dl (con o sin presencia de síntomas).



¿Cuáles son los síntomas?

Algunos de los primeros síntomas son:

- temblores
- hambre
- sudor frío
- debilidad
- irritabilidad
- ritmo cardíaco acelerado
- mareo
- dolor de cabeza

Sin tratamiento, la hipoglucemia puede provocar síntomas peores, entre los que se incluyen: dificultad para pensar claramente, dificultad para hablar, inestabilidad al caminar, cambios en la visión y enojo. En los casos graves, se puede producir pérdida del conocimiento.



Causas

- Comer muy poco.
- Usar insulina y esperar mucho tiempo para comer.
- Comer demasiado tarde (saltarse las comidas o los refrigerios, o comer tarde).
- Usar demasiada insulina o ciertos tipos de medicamentos por vía oral para la diabetes.
- Hacer más ejercicio de lo habitual

Cómo tratar la hipoglucemia (la Regla del 15)

1. Revise su nivel de azúcar en la sangre y registre el resultado. Si no puede revisarlo, considere que es bajo y realice el tratamiento.
2. Coma o beba **15 gramos de carbohidratos** sin grasas añadidas.

Ejemplos de 15 gramos de carbohidratos:

 - 1 taza de leche descremada
 - ½ taza de jugo de fruta (4 onzas), como jugo de manzana, naranja o piña
 - ½ lata (6 onzas) de refresco regular (no de dieta)
 - 3 o 4 tabletas de glucosa
 - 1 tubo de gel de glucosa
 - 16 gomitas (jelly beans)
 - 1 cucharada de azúcar, miel, mermelada o jalea normal
3. Vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre **15 minutos** después de comer los carbohidratos.
 - Si su nivel de azúcar en la sangre sigue estando a menos de 70 mg/dl, repita el tratamiento anterior y comuníquese con la enfermera de consulta.
 - Si su nivel de azúcar en la sangre está a más de 70 mg/dl, coma algo con carbohidratos, proteínas y grasa dentro de 30 a 60 minutos.

Ejemplos de refrigerios:

- ½ sándwich de carne, queso o mantequilla de cacahuate
- 5 galletas saladas con queso o mantequilla de cacahuate
- fruta con 1 onza de queso
- requesón y fruta
- 1 taza de leche o de 6 a 8 onzas de yogur

Cómo prepararse

- Asegúrese de tener siempre algún tipo de carbohidrato (en su bolso, mochila, automóvil, escritorio de la oficina, casillero, etc.).
- Preste atención a los signos de hipoglucemia, especialmente si come tarde, hace más ejercicio de lo normal o usa insulina u otro medicamento para la diabetes que pueda provocar la disminución del nivel de azúcar en la sangre.
- Enséñeles a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo cómo reconocer y ayudarla a tratar los síntomas del nivel bajo de azúcar en la sangre. No deben darle jugo, líquidos ni azúcar si no está totalmente consciente, porque podría ahogarse. Si usted está inconsciente, deben llamar al 911. *Kaiser Permanente no avala los productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación.*

Si no mejora con el tratamiento, llame a la Sala de partos (Labor & Delivery) al 503-571-2229, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.