

# 15-15 Regla

## para la hipoglucemia

### Cuando el azúcar en la sangre baja $<70$ mg / dl TOMAR ACCIÓN:

- ✓ Elija 16 gramos de una fuente de carbohidratos de acción rápida que sea fácil de medir
- ✓ Coma o beba artículos, espere 15 minutos y vuelva a controlar su nivel de azúcar en la sangre
- ✓ Si el azúcar todavía está por debajo de 70 mg / dl, repita este proceso hasta que esté por encima de 70 mg / dl
- ✓ Una vez que se alcanza este nivel, coma una comida regular o un refrigerio equilibrado que incluya carbohidratos, proteínas y grasas para ayudar a prevenir otro evento.

### Consejos:

- Estar atento al azúcar en la sangre y actuar de inmediato
- Llevar un "kit de hipoglucemia" cuando salga de casa
- Mantenga siempre los suministros en su mesita de noche
- No elegir alimentos con grasa o proteína
- Elija carbohidratos de acción rápida no perecederos

**Los síntomas incluyen: temblores, sensación de nerviosismo, ritmo cardíaco agresivo, irritable, confundido, aturdido, náuseas, hambre, somnolencia**

