

# Diabetes

## Hipoglucemia

**Glucosa < 70mg/dL**

Situaciones de **riesgo**:

Ayuno prolongado, retraso en el horario de comidas, consumo de alcohol, ejercicio intenso, o durante el sueño



Algunos **síntomas** son temblores, irritabilidad, confusión, taquicardia, hambre.

**¿Qué hago?**

Come **15g de hidratos de carbono simples**, como 120ml de jugo, o 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe.

Espera **15 minutos y mide tu glucosa**.

Repite el proceso hasta tener glucosa > 70mg/dL.

