



## FRECUENCIA DE LAS COMIDAS Y AZÚCAR EN SANGRE BAJA

### ¿Con qué frecuencia debo comer?

Comer cada 3 o 4 horas contribuye a que no caigan sus niveles de azúcar en sangre. Planifique 3 comidas y adopte los refrigerios para llenar esos espacios en los que no pueda comer una comida equilibrada. Los refrigerios deben contener 1 o 2 porciones de carbohidratos y una fuente de proteína y un grupo lácteo magros.

No todos reaccionamos igual si nos baja el azúcar en sangre; por eso, conocer sus propias señales y síntomas del azúcar en sangre baja es útil para controlar la diabetes.

Las señales comunes del azúcar en sangre baja incluyen temblores, nervios o ansiedad, sudor, escalofríos o sudoración, confusión, irritabilidad, latidos irregulares, mareos o vértigo, hambre, náuseas, debilidad o poca energía, visión borrosa o disminuida, dolor de cabeza, problemas de coordinación, torpeza y palidez.

### ¿Qué hago si tengo baja el azúcar en sangre?

Siga la regla 15/15 (se explica a continuación)

<b>PASO 1</b>	Coma 15 g carbohidratos (o 1 porción de carbohidratos)
<b>PASO 2</b>	Espere 15 a 20 minutos
<b>PASO 3</b>	Mídase el azúcar
<b>PASO 4</b>	en sangre Si el azúcar sigue siendo menos de 70 mg/dL*, repita los pasos de 1 a 3
<b>PASO 5</b>	Continúe con las comidas regularmente para evitar una baja del azúcar en sangre

*\*Si ya superó 70 mg/dL, pero sigue con síntomas de que el azúcar en sangre está baja, llame a su médico. Siempre trabaje junto a su equipo de atención de la diabetes para determinar el rango de azúcar en sangre deseado.*

Cuando el azúcar en sangre es baja, quizás quiera seguir comiendo hasta sentirse mejor. Sin embargo, es importante aplicar la regla 15/15 para evitar que el azúcar en sangre suba demasiado.

Si desea más información y consejos, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense de Diabetes ([diabetes.org](http://diabetes.org))