



Guía de Reconocimiento de Hipoglucemia

La complicación más peligrosa de la insulina. Compártela con tu familia.

Reconoce los signos

- | | |
|---|--|
| ☐ Sudoración fría | ☐ Confusión o irritabilidad |
| ☐ Temblor y palpitaciones | ☐ Mareo |
| ☐ Hambre repentina e intensa | |

Qué hacer (regla de los 15-15)

Con glucosa confirmada bajo 70 mg/dl: consume una fuente de azúcar de acción rápida. Espera 15 minutos y vuelve a medir. Si sigue baja, repite. Si la persona pierde la conciencia, no des nada por boca — es una urgencia médica inmediata.

Por qué pasa (causas frecuentes)

Saltarte una comida después de tu dosis.
Ejercicio sin ajuste.
Inyección en una zona que absorbe más rápido de lo esperado.

Cuándo consultar

Hipoglucemias repetidas, aunque las resuelvas bien tú mismo.
2 o más episodios bajo 70 mg/dl en una semana.
Confusión importante o pérdida de conciencia: urgencia inmediata.