

## BLANCO Y NEGRO

# mujer

## ¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?

**Conocida como «bajón de azúcar», la hipoglucemia radica en un descenso de los niveles normales de glucosa en la sangre, es decir, de 60 mg/l. Aunque no es un trastorno exclusivo de los diabéticos, son ellos quienes la padecen con más frecuencia, a causa de una dosis excesiva de insulina, de tabletas hipoglucemiantes, ingestión insuficiente de hidratos de carbono o ejercicio físico inadecuado. Sudores, mareo, hambre, palpitaciones, debilidad y vértigo son los primeros síntomas. Las medidas básicas de prevención que ningún diabético debe olvidar son: ajustar las dosis de los medicamentos a sus necesidades reales, mantener un horario de comidas lo más regular posible, tomar cantidades moderadas de hidratos de carbono antes de realizar ejercicios extraordinarios y llevar siempre azúcar consigo. Cuando aparecen los primeros signos, hay que tomar azúcar, galletas o beber un vaso de alguna bebida que contenga hidratos de carbono de absorción rápida, como zumos, cola, etc. Los síntomas suelen pasar en 5 ó 10 minutos.**