

REGLA DE LOS "15"

¿Qué es?

Técnica que permite corregir **hipoglucemias** (condición que se caracteriza por concentraciones bajas de glucosa en sangre).



Causas:



Insuficiente ingesta de alimentos.



Demasiada insulina u otros medicamentos para la diabetes.



Ejercicio excesivo.

HIPOGLUCEMIA: GLUCOSA < 70 mg/dL

Síntomas:



TEMBLOR



PULSO ACELERADO



MAREO / DOLOR DE CABEZA



DEBILIDAD / CANSANCIO



SUDORACIÓN



HAMBRE



VISIÓN BORROSA



IRRITABILIDAD

¿Qué hacer?

1 Mide tu glucosa en sangre.



2 Si se encuentra <70 mg/dL consume 15 g de hidratos de carbono simples. Elige una de las siguientes opciones:



½ vaso de jugo comercial



½ vaso de refresco (no dieta)



2 cucharaditas de mermelada



10 gomitas

3 Espera 15 minutos y mide otra vez tu glucosa en sangre.

1 Si es <100 mg/dL
→ Repite el paso 2.

2 Si es >100 mg/dL
→ ¡Listo! Ya no tienes que repetir los pasos anteriores.