

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. Elige una de las siguientes opciones:



½ vaso de jugo comercial



½ vaso de refresco (no dieta)



10 gomitas



2 cucharaditas de mermelada

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.

Para saber más visita:

www.instituto.splenda.la Splenda® Profesionales de la Salud