

## What is hypoglycaemia?

Hypoglycaemia refers to a low level of sugar in your blood.  
Low blood sugar is less than 4 (mmol/l).

### What are the signs of low blood sugar?

Signs that your blood sugar is low include:

- Sweating
- Headache
- Feeling shaky, light headed or faint
- Hunger

### What to do if you think your blood sugar is low?

If you measure your blood sugar level and it is less than 4 or if you have any of the symptoms listed above, you should:

#### 1. Eat or drink some quick acting sugar immediately

For example:

- 3 teaspoons of sugar, jam or honey
- 1 glass of fruit juice (fresh or bottled)
- 6-7 jelly beans or soft lollies/sweets



#### 2. Have a carbohydrate snack (ie 15 grams of carbohydrate) or your regular meal if it is due.

These snacks contain 15g of carbohydrate:

- 1 slice of bread
- 1 piece of fruit (for example an apple, orange, pear)
- 1 tub of 200ml of yogurt or 1 cup of yoghurt



#### 3. Measure your sugar level 10-15 minutes after you have eaten to make sure they have gone up. If you are not feeling better, have another one of the suggested quick acting sugars, plus one of the snacks containing 15g of carbohydrate in the list above.

#### 4. Identify what may have caused your low blood sugar level.

Did you:

- Not eat a meal
- Do too much physical activity or exercise
- Take too much insulin or diabetes tablets
- Drink alcohol

## IMPORTANT

Always carry quick acting sugar, like those listed in step 1, above when away from home, exercising or driving.

## ¿Qué es la hipoglicemia?

La hipoglicemia indica niveles bajos de azúcar en la sangre. Un nivel bajo es tener una concentración de glucosa en la sangre menor de 4 mmol/L

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas incluyen:

- Sudoración
- Dolor de cabeza
- Temblores, mareos o debilidad
- Apetito

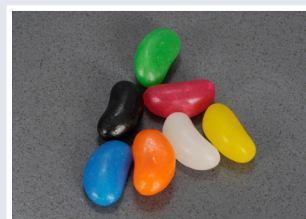
### ¿Qué debe hacer si piensa que tiene el nivel de azúcar bajo?

Si se controla el nivel de azúcar en la sangre y es menos de 4 o si tiene alguno de los síntomas anteriores, deberá:

#### 1. Comer o beber algo azucarado de efecto inmediato.

Por ejemplo:

- 3 cucharaditas de azúcar, dulce o miel
- 1 vaso de jugo de frutas, ya sea fresco o envasado
- 6 ó 7 caramelos "jelly beans" o blandos



#### 2. Coma una merienda que sea una porción equivalente a 15 gramos de hidratos de carbono, o la comida que le corresponda a ese horario.

Estas meriendas incluyen:

- 1 rodaja de pan
- 1 fruta (una manzana, naranja o pera)
- 1 pote o 1 taza de yogur de 200 ml



#### 3. Contrólese el azúcar después de 10 a 15 minutos de haber comido para asegurarse de que ha subido. Si no se siente mejor, ingiera otra porción de comida o bebida azucarada de efecto inmediato y una porción de comida que contenga 15 gramos de hidratos de carbono, como se indica en la lista anterior.

#### 4. Identifique qué le ha causado el bajo nivel de azúcar.

- ¿No comió?
- ¿Hizo demasiada actividad física y ejercicios?
- ¿Se inyectó demasiada insulina o tomó más pastillas para la diabetes?
- ¿Bebió alcohol?

## IMPORTANTE

Cuando sale, va a hacer ejercicios o cuando conduce un vehículo, siempre lleve consigo azúcares de efecto inmediato, como los que se enumeran en el paso N° 1, más arriba.