



DiabetesSisters es conocido por trabajar con una amplia variedad de organizaciones, empresas, instituciones, sistemas de salud, agencias gubernamentales, foros de diabetes y comunidades en línea que ayudan a las personas con diabetes a través de nuestros mensajes de vida saludable y apoyo.

Patrocinado por:



Ninguna mujer debería estar sola en su lucha contra la Diabetes.

Más de 15 millones de mujeres en los Estados Unidos y 181 millones de mujeres en todo el mundo actualmente viven con diabetes. Las mujeres sufren en silencio el desafío que enfrentan el día a día, como son los cambios radicales del azúcar en la sangre debido al embarazo, menstruación y menopausia. Las mujeres con diabetes también se enfrentan a mayores riesgos de salud por razones desconocidas como las enfermedades del corazón, depresión, desórdenes alimenticios, osteoporosis y cetoacidosis. Ellas también reportan niveles más altos de la soledad y el aislamiento.



Nuestra Misión

Mejorar la salud y calidad de vida de las mujeres con/o en riesgo de diabetes, y abogar por ellas.

Nuestra Visión

Un mundo donde mujeres estén completamente capacitadas para controlar su diabetes con eficacia.



info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org



HYPOGLYCEMIA



MUJERES

DIABETES

VIDA

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una afección que se caracteriza por la incapacidad del cuerpo de producir insulina o de usar correctamente la glucosa en la sangre (GS), lo que produce un aumento en el nivel de glucosa en la sangre (hiperglucemia).

Diabetes tipo 1: el páncreas deja de producir insulina y, por lo tanto, la glucosa en la sangre no puede ingresar en las células para ser utilizada como energía. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan insulina para poder vivir. Se desconoce la causa de la diabetes tipo 1, pero se sabe que tiene mayor incidencia en las personas cuyos padres o hermanos padecen de este tipo de diabetes.

Diabetes tipo 2: el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar la insulina de manera apropiada. Las personas con diabetes tipo 2 pueden controlar la enfermedad a través de varios tratamientos, como medicación, un régimen de alimentación y actividad física. La causa de la diabetes tipo 2 es el resultado de diversos factores, incluidos antecedentes familiares, la edad, la inactividad física, el exceso de peso, la diabetes gestacional y la raza/etnia.

¿Qué es la hipoglucemia?

La hipoglucemia, conocida como bajo nivel de glucosa en la sangre, ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre cae por debajo de lo normal. En las personas con diabetes, la hipoglucemia se diagnostica cuando el nivel de glucosa en la sangre está por debajo de 70 mg/dL. La hipoglucemia severa ocurre cuando el nivel de glucosa cae por debajo de 55 mg/dL y puede requerir una intervención médica de urgencia.

¿Quién tiene riesgo de experimentar un episodio de hipoglucemia?

Las personas con diabetes tienen riesgo de experimentar un episodio de hipoglucemia. Los medicamentos que ayudan a bajar el nivel de glucosa en la sangre, como la insulina y algunos medicamentos orales, pueden contribuir al comienzo de un nivel bajo de glucosa en la sangre.

Los síntomas de la hipoglucemia incluyen, entre otros:

- Hambre
- Temblores
- Sudoración
- Palidez
- Irritabilidad
- Somnolencia
- Ritmo cardíaco acelerado
- Mareos
- Debilidad
- Movimientos torpes descoordinados
- Problemas de concentración/Confusión



¿Cómo se trata la hipoglucemia?

El tratamiento inmediato incluye el consumo de 15 gramos de carbohidratos de acción rápida, por ejemplo tabletas de glucosa, miel, caramelos duros o jugo de frutas. La regla general es que cuando el nivel de glucosa en la sangre está por debajo de 70 mg/dL, se deben consumir 15 gramos de carbohidratos, esperar 15 minutos y luego volver a controlar el nivel de glucosa en la sangre. Esta regla se conoce comúnmente como la "Regla 15/15". Si el nivel de glucosa en la sangre continúa siendo alto, se debe repetir esta regla.

En caso de una hipoglucemia severa (cuando el nivel de glucosa está por debajo de 55 mg/dL), las personas con diabetes pueden necesitar asistencia de emergencia o una terapia de rescate. El personal de emergencia aplicará una inyección de glucagón; al inyectarse directamente en el torrente sanguíneo, es de acción rápida para aumentar el nivel de glucosa en la sangre. Luego de la experiencia con el personal de emergencia, es importante hacer un seguimiento con el equipo médico para analizar los pasos a seguir, hacer preguntas y modificar los métodos de tratamiento.

Si usted tiene diabetes:

- Lleve con usted algún tipo de carbohidrato de acción rápida.
- Tenga a mano carbohidratos de acción rápida en su lugar de trabajo, en la escuela, cuando viaja o donde pasa gran parte del tiempo.
- Explíquelo a las personas que pasan tiempo con usted en el lugar de trabajo, en la escuela o en su hogar cuáles son los signos y síntomas de los niveles bajos, o peligrosamente bajos, de glucosa en la sangre. Infórmeles dónde guarda sus provisiones
- Use alguna alhaja con una identificación médica que diga "diabetes" y los medicamentos que toma, por ejemplo, insulina.

Si usted comparte tiempo con alguien que tiene diabetes:

- Recuerde que una persona con diabetes puede tener episodios de niveles bajos, o peligrosamente bajos, de glucosa en la sangre en cualquier momento.
- Pregúntele si tiene provisiones de carbohidratos de acción rápida para estos casos y dónde se encuentran.
- Observe si la persona comienza a presentar algunos de los signos o síntomas antes mencionados.
- Si es posible, ayude a la persona a controlar su nivel de glucosa en la sangre y a beber o ingerir algo dulce.
- Si la persona no puede ingerir una bebida o alimentos, o si se desmaya, comuníquese al 911 de inmediato para solicitar asistencia médica.
- No le de comida ni bebidas a una persona que está inconsciente.

Diabetes Sisters 

info@diabetessisters.org • www.diabetessisters.org