

Hipoglucemia: qué tomar en una bajada

Una bajada de azúcar (sudor, temblor, mareo, hambre) se corrige con **azúcar de absorción rápida**. Aplica la **regla del 15**: 15 g de azúcar, espera 15 minutos y vuelve a medir.



Zumo de fruta (medio vaso)

Recomendado

Azúcar rápido ideal para subir la glucosa ya.



Azúcar disuelto en agua (2 sobres)

Recomendado

15 g de azúcar rápido; la opción clásica.



Refresco azucarado normal (no light)

Recomendado

Sirve para corregir una bajada.



Tabletas de glucosa

Recomendado

La forma más rápida y medida de corregir.



Miel o azúcar (una cucharada)

Recomendado

Azúcar de acción rápida.



Caramelos de azúcar (no sin azúcar)

Recomendado

Para corregir; mástcalos bien.



La regla del 15: corrige rápido y reevalúa

Ante una bajada: toma 15 g de azúcar rápido (medio vaso de zumo, 2 sobres de azúcar o tabletas de glucosa), espera 15 minutos y mide otra vez. Si sigue baja, repite. Cuando se recupere, toma un hidrato lento para que no vuelva a bajar.

Hipoglucemia: qué tomar en una bajada

Una bajada de azúcar (sudor, temblor, mareo, hambre) se corrige con **azúcar de absorción rápida**. Aplica la **regla del 15**: 15 g de azúcar, espera 15 minutos y vuelve a medir.

Tras corregir: un hidrato lento



Recomendado

Pan o galletas para que no vuelva a bajar.

Fruta (plátano) tras la subida



Recomendado

Estabiliza la glucosa después de corregir.

Leche con galletas (después)



Recomendado

Evita la recaída tras la subida inicial.

Llevar siempre azúcar encima



Recomendado

Ten glucosa a mano en bolso, coche y mesilla.

Avisar a quien tengas cerca



Recomendado

Que sepan ayudarte si te baja el azúcar.

Medir la glucosa antes y después



Recomendado

Confirma la bajada y la recuperación.



La regla del 15: corrige rápido y reevalúa

Ante una bajada: toma 15 g de azúcar rápido (medio vaso de zumo, 2 sobres de azúcar o tabletas de glucosa), espera 15 minutos y mide otra vez. Si sigue baja, repite. Cuando se recupere, toma un hidrato lento para que no vuelva a bajar.

Hipoglucemia: qué tomar en una bajada

Alimentos que **NO sirven** para corregir una bajada porque la grasa retrasa la subida del azúcar, o porque no llevan azúcar (light/sin azúcar).



Chocolate para corregir

Evitar

La grasa retrasa la subida del azúcar; no sirve para hipos.



Bollería para corregir

Evitar

Demasiada grasa; tarda en subir la glucosa.



Refrescos 'light' o 'zero'

Evitar

No llevan azúcar: no corrigen la hipoglucemia.



Frutos secos para corregir

Evitar

Grasa y proteína; no suben rápido la glucosa.



Helado para corregir

Evitar

La grasa frena la absorción del azúcar.



Quesos o embutidos

Evitar

No tienen azúcar rápido; no corrigen.



Lo que NO corrige una hipoglucemia

El chocolate, la bollería, el helado o los frutos secos llevan grasa que retrasa la subida del azúcar: no sirven para corregir. Los productos 'light' o 'sin azúcar' tampoco. Usa siempre azúcar rápido y no esperes 'a ver si pasa'.

Hipoglucemia: qué tomar en una bajada

Alimentos que **NO sirven** para corregir una bajada porque la grasa retrasa la subida del azúcar, o porque no llevan azúcar (light/sin azúcar).



Esperar 'a ver si pasa'

Evitar

Una hipoglucemia hay que corregirla ya.



Sobrecorregir comiendo de todo

Con moderación

Toma 15 g, espera 15 min y vuelve a medir (regla del 15).



Alimentos 'sin azúcar'

Evitar

Los polioles no sirven para subir la glucosa.



Pan o galletas como única corrección

Con moderación

Tardan más; primero azúcar rápido.



Conducir con una hipo

Evitar

Corrige y espera a recuperarte antes de conducir.



Ignorar los síntomas

Evitar

Temblor, sudor y mareo: actúa de inmediato.



Lo que NO corrige una hipoglucemia

El chocolate, la bollería, el helado o los frutos secos llevan grasa que retrasa la subida del azúcar: no sirven para corregir. Los productos 'light' o 'sin azúcar' tampoco. Usa siempre azúcar rápido y no esperes 'a ver si pasa'.