

HIPOGLUCEMIA: Mitos Y Realidades

Ante una hipoglucemia...

MITO:

Me dejo caer en la tentación y aprovecho para comer unos cuantos dulces.



REALIDAD:

Para evitar posteriores hiperglucemias, la ADA (American Diabetes Association) recomienda 15 gramos de glucosa.

MITO:

Sigo ingiriendo glucosa hasta que desaparezcan los síntomas.

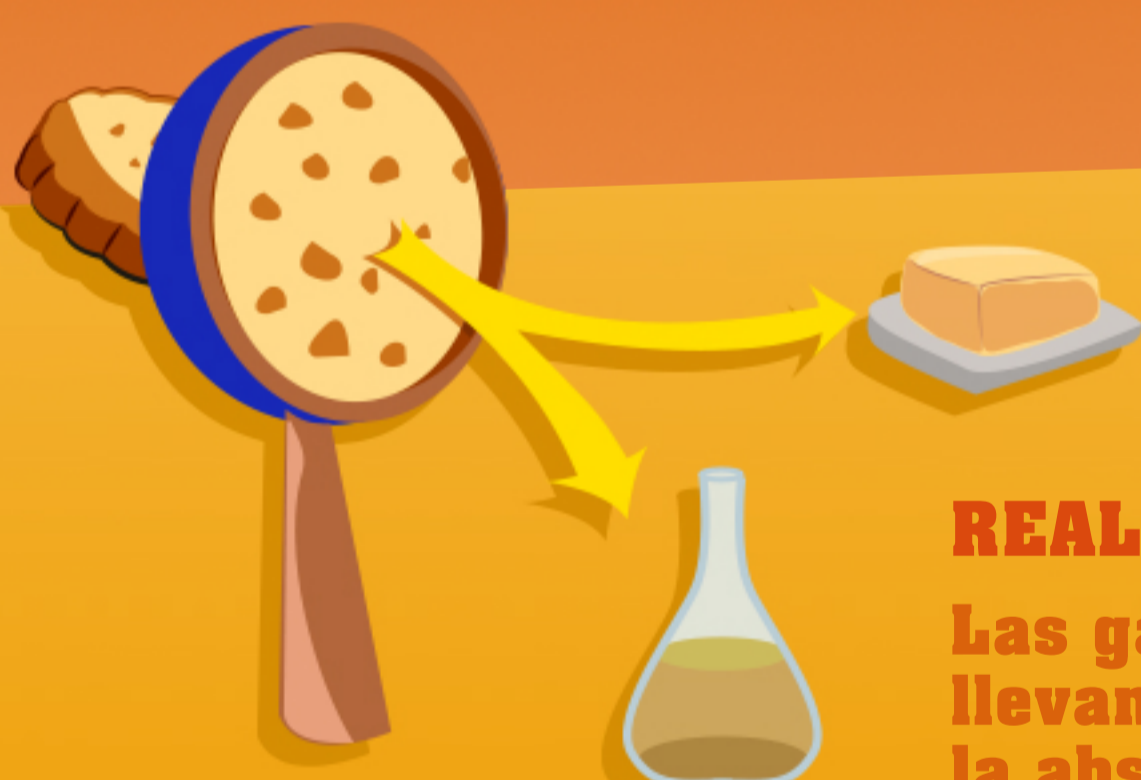


REALIDAD:

Recuerda la Regla del 15*: toma 15 gramos de glucosa y espera 15 minutos antes de tomar otra medicación.

MITO:

Me tomo un par de galletas que llevo siempre a mano.

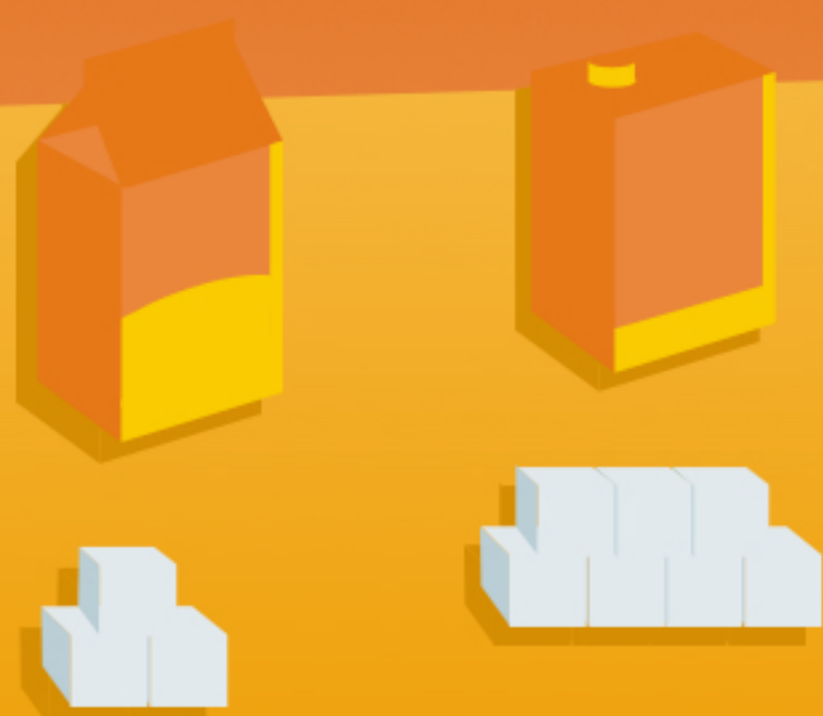


REALIDAD:

Las galletas y otros dulces llevan grasas que ralentizan la absorción de glucosa. Es mejor una solución de glucosa en stick tipo Gluc Up 15.

MITO:

Nada mejor y más saludable que un brick de zumo para remontar una hipoglucemia.



REALIDAD:

Los zumos no son recomendables porque contienen fructosa, que dificulta la absorción, y la cantidad de azúcar varía de una marca a otra.

**Y sobre todo, siempre con cabeza.
¡Una hipoglucemia mal tratada puede generar muchas complicaciones!**

* La Regla del 15 es el método para remontar hipoglucemias recomendado por la ADA.

