

# Hypoglycemia or 'Hypo'

Hypo = Too Low

Sugar level  
less than 70mg/dl



Common symptoms of low sugar levels:



Sweating



Shaking



Tired



Headache



Pale skin



Hungry



Moody

Very low blood sugar levels:

When your blood sugar falls too low, it can keep your brain from working well.



Confused



Seizures (fits)



Loss of consciousness  
(cannot wake up)

## Causes of low sugar levels:



Too much diabetes medicine



Too much exercise



Not enough carbohydrates



Alcohol

## Treating low blood sugar levels

### Rule of 15



4 glucose tablets

15 grams of fast acting sugar



1/2 cup juice

and



1/2 can regular soda (not diet)

Re-check your blood sugar in 15 minutes



Chew 3-4 pieces hard candy

**Treat it again** if your blood sugar is less than 70mg/dl

# Hipoglicemia o 'Hipo'

Hipo = Muy bajo

Niveles de azúcar  
menos de 70mg/dl



Señales de nivel muy bajo de azúcar en la sangre:



Sudores



Temblores



Cansancio



Dolor de cabeza



Piel pálida



Hambre



Temperamental

## Niveles de azúcar muy bajos:

Cuando el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado, podría ser que su cerebro no funcione muy bien.



Confusión



Convulsiones (ataques)



Perdida del conocimiento  
(No puede despertar)

## Causas de nivel bajo de azúcar:



Mucha medicina para la diabetes



Mucho ejercicio



Pocos carbohidratos



Alcohol

## Tratando sus niveles de azúcar bajos

### Regla del 15



4 tabletas de glucosa

15 gramos azúcar de acción rápida



Mitad de taza de jugo

y



Mitad de lata de soda regular

Vuelva a medirse su azúcar en 15 minutos



Mastique 3-4 mentas

Revise otra vez si su azúcar es menos 70 mg/dl