

## O que é uma Hipoglicemia

A hipoglicemia é quando os valores de açúcar no sangue estão abaixo do normal:

**Hipoglicemia  $\leq 70$  mg/dl**

Se o valor for muito baixo pode acontecer aparecer LO no visor do glucometro.

### Os sintomas mais frequentes são:

- Dor de cabeça;
- Suores frios;
- Pulsação acelerada;
- Ansiedade/ nervosismo;
- Fome extrema;
- Irritabilidade;
- Fraqueza/ fadiga;
- Tremores.

### O que fazer **Avaliar a glicemia e corrigir imediatamente!**

- Comer 15g de açúcar (2 pacotes de açúcar);
- Aguardar 15 minutos e voltar a medir o valor de glicemia;
- Se a glicemia se mantiver abaixo de 70mg/dl voltar a comer mais 2 pacotes de açúcar e voltar a medir após 15 minutos;
- Se a glicemia estiver acima de 70mg/dl comer hidratos de carbono de absorção lenta (2-3 bolacha maria; ½ pão de mistura ou a refeição).

