



REGLA 15-15 PARA PERSONAS CON DIABETES, ¿EN QUÉ CONSISTE Y CÓMO PUEDES SEGUIRLA?

Cualquiera puede experimentar **hipoglucemia (baja azúcar en sangre)**, pero es particularmente común entre las personas con diabetes que toman **insulina**.

Los **profesionales médicos a menudo recomiendan tratar los niveles bajos de azúcar sanguínea siguiendo la regla del 15**, también conocida como la **regla 15-15**.

En concreto, recomiendan seguir la regla 15-15 cuando el nivel de azúcar en la sangre se encuentra entre 55 y 69 mg/dL.

Así es como puedes seguir esta regla:

- Consume 15 g de carbohidratos simples, como tabletas de glucosa o jugo de naranja.
- Espera 15 minutos y vuelve a medir tus niveles de azúcar en sangre.
- Si tu nivel de azúcar sanguínea todavía está entre 55 y 69 mg/dL, consume otros 15 g de carbohidratos.
- Sigue repitiendo lo anterior hasta que tu nivel de azúcar en sangre esté por encima de 70 mg/dL.

Se recomienda esperar 15 minutos antes de volver a medir el nivel de glucosa en la sangre porque 15 minutos es aproximadamente el tiempo que tarda el azúcar en llegar al torrente sanguíneo.

Los **niños pequeños generalmente no necesitan 15 g de carbohidratos. De acuerdo con la Asociación Estadounidense de la Diabetes:**

- Los bebés podrían necesitar solo 6 g
- Los niños pequeños podrían necesitar solo 8 g
- Los niños mayores podrían necesitar solo 10 g

El equipo de diabetes de tu hijo(a) puede ayudarte a desarrollar un plan óptimo para tu niño(a).

RECUERDA: No se debe seguir la regla del 15 cuando el nivel de azúcar en sangre está por debajo de 55 mg/dL; en ese caso, te recomendamos comunicarte inmediatamente con tu proveedor de atención médica y/o acudir a un servicio de urgencias.

Si tienes más dudas sobre esta regla, consulta a tu médico.

ClickSalud