

La regla de los 15

The Rule of 15

1. Si el nivel de azúcar en la sangre o la lectura del CGM es menor de **70** o en **respuesta a una alerta urgente del CGM** bajo, trate la condición con una de las siguientes opciones de carbohidratos de acción rápida de 15 gramos:

½ taza (o 4 onzas) de jugo regular	3 mentas blandas
½ taza (o 4 onzas) de refresco regular	15 Skittles
1 taza de bebida deportiva regular	3 a 4 tabletas de glucosa (<i>lea la etiqueta de los alimentos</i>)
15 gramos de gel de glucosa	1 cucharada de miel (si tiene más de 2 años)

2. **ESPERE 15 MINUTOS**, luego vuelva a medir el **nivel de azúcar en la sangre**.

- Si su nivel de azúcar en la sangre está **por debajo de 70**, repita los pasos 1 y 2.

3. Una vez que el nivel de azúcar en la sangre esté por encima de 70:

- **Durante el día**, continúe con el cuidado normal de la diabetes.
- **Antes de acostarse o durante la noche**, considere dar 15 gramos de carbohidratos con proteínas/grasas.

Ejemplos de 15 gramos de carbohidratos con proteína/grasa:

- Medio sándwich
- Paquete de 4 galletas de mantequilla de maní
- Paquete de 4 galletas de queso
- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1 manzana pequeña (del tamaño de una pelota de tenis) y un palito de queso