

INFORMACIÓN A PACIENTES Y FAMILIARES

Las personas con diabetes tratadas con insulina o fármacos orales hipoglucemiantes pueden presentar episodios de hipoglucemia.

Este documento, se ha elaborado para que, sus familiares más cercanos y usted mismo, puedan reconocer los síntomas derivados de una hipoglucemia, sepan cómo actuar y conozcan los medios para superarla.

✚ ¿QUÉ ES UNA HIPOGLUCEMIA?

La hipoglucemia se corresponde a un nivel bajo de glucosa en la sangre.

Se dice, que existe hipoglucemia, cuando la glucemia es menor de 70 mg/dl.

Debemos de considerar a una hipoglucemia como una urgencia sanitaria, por lo que se debe actuar de forma rápida y eficaz.

Cuando de forma repentina una persona con diabetes manifiesta de forma verbal: “EMPIEZO A ENCONTRARME MAL O NO ME SIENTO BIEN” los familiares deben sospechar una HIPOGLUCEMIA.



✚ ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Las causas son diversas. Podemos destacar las siguientes:

- 1) Demasiada insulina.
 - a. Error en la dosificación.
 - b. Equivocación con el tipo de insulina.
- 2) Comer menos de lo normal o alterar los horarios de las comidas.
- 3) Realizar más ejercicio de lo habitual.

✚ ¿CÓMO SE IDENTIFICA?

Depende del grado de hipoglucemia que presente, y de las condiciones particulares de cada paciente.

Podemos clasificar las hipoglucemias en leves-moderadas y graves

Es importante que cada paciente aprenda a reconocer los síntomas de hipoglucemia y sepa cómo actuar de forma eficaz.

★ HIPOGLUCEMIAS LEVES-MODERADAS

Son aquellas que el paciente puede solucionar por sí mismo sin ayuda de terceras personas. La sintomatología más típica que suele aparecer de forma inicial es la siguiente:

Sintomatología:

- Nerviosismo, cambio de humor
- Temblores, palpitaciones
- Sensación de hambre, debilidad
- Sudoración fría, mareo, náuseas

★ HIPOGLUCEMIAS GRAVES

Son aquellas en que el paciente necesita ayuda de terceras personas (familiares, amigos, profesionales sanitarios... etc.).

Los síntomas en estas situaciones suelen estar muy relacionados con la alteración del sistema nervioso central. No debemos olvidar, que uno de los órganos más sensible a la glucosa es el cerebro.



**ESTA FASE PUEDE
CONFUNDIRSE CON
EMBRIAGUEZ**

Sintomatología:

- Dolor de cabeza
- Dificultad para hablar, alteración de la visión
- Convulsiones y pérdida de conciencia (coma)

En esta situación el paciente no sabe lo que dice ni lo que hace. En un principio puede sentirse lento, confundido, nerviosos o presentar un comportamiento agresivo.

🚑 ¿QUÉ PASOS A SEGUIR?

1º.) determinar la glucemia capilar

Con un glucómetro si es posible.

En caso de duda, actuar como si se tratase de una hipoglucemia

2º.) abandonar lo que se está haciendo

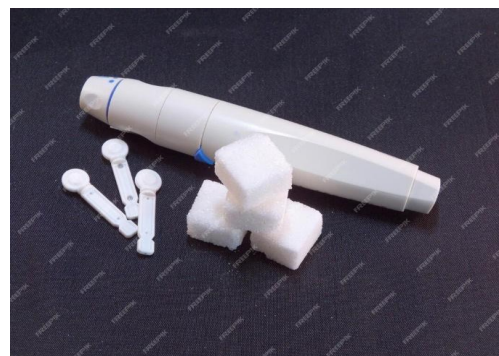
3º.) seguir la "Regla del 15" que consiste en:

Tomar 15 gramos de azúcar

(dos sobres de azúcar disueltos en agua, un zumo de unos 125ml azucarado o un vaso de coca cola normal).

Esperar 15 minutos.

Repetir la glucemia capilar.



Si la glucemia capilar continua inferior a 70 mg/dl repetir el proceso previo.

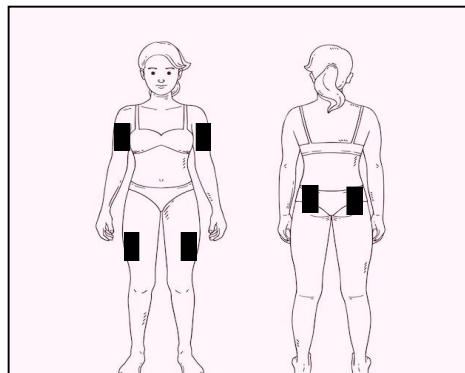
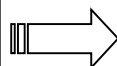
Si por el contrario la glucemia capilar es superior a 70 mg/dl, optaremos por un hidrato de carbono de absorción más lenta, como puede ser un vaso de leche o una pieza de fruta, si no tiene previsto comer en poco tiempo.

En las situaciones donde el paciente ha perdido el conocimiento (como hipoglucémico) y no puede valerse por sí mismo actuaremos de la siguiente manera.

✚ ¿QUÉ PASOS A SEGUIR?

- 1. Primero:** llame al servicio de urgencia, advirtiéndole que se trata de una persona con diabetes.
- 2. Segundo:** inyecte **Glucagón** en nalga, brazo o muslo. Recuerde que en coma **hipoglucémico derivados de la ingesta de alcohol** el glucagón **no funciona**. En este caso, colocar en posición de seguridad y llamar a los servicios de emergencia.

**ZONAS OSCURAS
RECOMENDABLES
DE INYECCIÓN.**



- 3. Tercero:** una vez recuperado el sentido, administrar líquidos azucarados hasta la llegada de los servicios de urgencia.

✚ ¿CÓMO EVITARLAS? Una serie de medidas pueden ayudar a evitar hipoglucemias y disminuir su gravedad:

- Intentar regular horarios de comidas, administración de insulina y ejercicio (no atrasar ni saltarse comidas)
- Tomar suplementos de hidratos de carbono y/o disminuir la dosis de insulina antes de realizar la actividad física extraordinaria.
- Mantener la técnica y dosis correcta de insulina.
- Llevar siempre azúcar
- Tener siempre glucagón a mano y enseñar a las personas más cercanas a usarlo.
- Realizarse auto-análisis siguiendo las indicaciones de su médico o educador en diabetes

CONDICIONES ESPECIALES.

- **Hipoglucemia y conducción** Las personas con diabetes que conduzcan automóviles tienen que tomar las siguientes precauciones:
Analizar la glucemia antes de iniciar viaje.
Llevar siempre azúcar y si es posible alimentos.
En los viajes "largos" parar cada 2-3 horas y tomar hidratos de carbono si fuera necesario.
- **Hipoglucemia y alcohol**
La ingesta de alcohol facilita la aparición de hipoglucemias, especialmente si no se acompaña de comida suficiente.
- **Hipoglucemia recurrente.**
Si padece frecuentemente hipoglucemias consulte a su médico o educador.