

HIPOGLUCEMIA EN EL PACIENTE DIABETICO ¿Qué es la hipoglucemia?

Es un descenso brusco de la cantidad de azúcar (glucosa) en sangre por debajo de 70 mg/dl. Puede aparecer en personas diabéticas tratadas con insulina y también en las tratadas con algunas clases de pastillas.

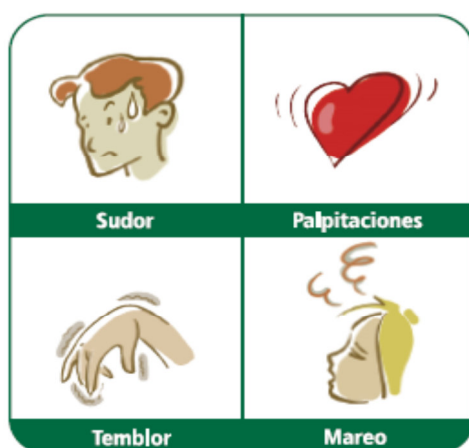
La insulina y algunas pastillas hacen bajar el azúcar en sangre. Ambas tienen que adaptarse a los horarios, hábitos de comida y actividad física que realice la persona con diabetes. A pesar de ello existe el riesgo de tener una hipoglucemia ligera.

¿Cuáles son las causas de hipoglucemia?

Disminución o retraso en la ingesta de alimentos, omisión de algún suplemento, aumento de la actividad física, errores en las dosis de pastillas o insulina, mala técnica en la inyección de insulina, abuso de alcohol, interacciones con otros medicamentos, enfermedades que disminuyen las necesidades de insulina: insuficiencia renal, hepática, déficit hormonales.

¿Cuáles son sus síntomas?

Estando previamente bien, de forma brusca puede notar sudor frío, temblor, palpitaciones, mareo, falta de coordinación, visión borrosa...



¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?

1. Deje lo que esté haciendo
2. Mida su glucemia.
3. Tome rápidamente 2 raciones de Hidratos de Carbono DE ABSORCIÓN RÁPIDA, mejor diluidos:
 - Un vaso de agua + 2 azucarillos, ó
 - Un vaso de leche entera con azúcar, ó
 - Un vaso de zumo de naranja (u otra fruta)
 - Un vaso de cola normal.

1 Ración HC de acción RÁPIDA:

- 2 y 1/2 cucharaditas de azúcar
- 2 terrones de azúcar
- 1 sobre de azúcar de cafetería
- Zumo de fruta (medio vaso)
- Refresco de cola dulce (medio vaso)
- 2 pastillas de Glucosa (Glucosport®)

1 Ración HC de acción LENTA:

- 1 vaso de leche
- 2 yogures
- 2-3 galletas María
- 20 gr de pan
- 50 gr de plátano

En 10-15 minutos repita la glucemia capilar y si continua en hipoglucemia repita la toma indicada.

- Si mejora tomar una ración de Hidratos de carbono de absorción lenta
- Si está en tratamiento con Acarbosa (Glucobay®, Glumida®,...) o Miglitol (Diastabol®, Plumarol®) combinada con insulina o sulfonilurea, y presenta hipoglucemia debe de tomar Glucosa pura (2 comprimidos de Glucosport®) pues el azúcar de mesa, la lactosa de la leche y otros disacáridos no son eficaces en este caso

EQUIVALENCIAS de 20 g de hidratos de carbono (aproximadamente)



1 vaso zumo



1 Fruta mediana



1 vaso agua
+ 2 azucarillos



1 taza de leche
+ 1 azucarillo



1 vaso bebida
refrescante
azucarada



2-3 pastillas
glucosa



1 lata de Isostar
o Aquarius

Tratamiento de la Hipoglucemia severa: *consejos para familiares y amigos*

1. Pida ayuda.
2. No hay que intentar dar ningún alimento por boca a personas con pérdida de conciencia. Sus familiares y/o amigos podrán utilizar GLUCAGÓN-GEN HYPOKIT 1 MG intramuscular o subcutáneo, que una vez preparado y pinchado en *muslos, nalgas, abdomen o antebrazos*, hará que su azúcar en sangre suba y pueda reponerse.
3. Una vez recuperada la conciencia, tome un zumo de fruta o similar y póngase en contacto con su equipo médico.

¿Cómo prevenir la hipoglucemia?

- Coma después de poner la dosis de insulina rápida o de tomar sus pastillas.
- No omita ninguna ingesta de alimento ni suplemento (en especial antes de acostarse).
- Siga los horarios indicados y no deje de comer nunca la cantidad de harinas (patata, pasta, guisantes, legumbre, arroz o pan), fruta y leche que le hayan recomendado en su plan de alimentación.
- Enseñe el tratamiento a sus familiares y personas cercanas.

LLEVE SIEMPRE CONSIGO EL GLUCOMETRO Y AZUCAR

Versión 1 Aprobada 2-7-2015

Documento imprimible para pacientes