

HIPOGLUCEMIA

¿Qué es la hipoglucemia?:

Es un descenso brusco de la cantidad de azúcar (glucosa) en sangre hasta por debajo de 60 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 siempre 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...

SUDOR - TEMBLOR - PALPITACIONES - MAREO

¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?:

Deje lo que esté haciendo y tome rápidamente 2 raciones de Hidratos de Carbono, 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**

Si entre 10-15 minutos no mejoran los síntomas repita la toma indicada.

¡Lleve siempre un sobre de azúcar, caramelos, fruta,... para tratar una hipoglucemia en cualquier lugar o situación!

Nota importante: Si está en tratamiento con **Acarbosa** (Glucobay®, Glumida®,...) 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.

¿Es grave tener hipoglucemias?:

Sufrir una hipoglucemia ligera no es alarmante ni necesita consulta médica, aunque si no la tratara rápidamente podría progresar a una hipoglucemia grave, y perder el conocimiento. En caso de presentar hipoglucemias frecuentes o con pérdida de conocimiento (hipoglucemia severa) consulte siempre a su equipo médico.

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.

Recomendaciones generales:

- Siga las indicaciones de su equipo sanitario.
- Lleve siempre encima alimentos o bebidas para prevenir o tratar la hipoglucemia.
- Lleve un carnet que le identifique como diabético y el tipo de tratamiento que realiza.
- NO CONDUZCA si nota síntomas de hipoglucemia. Pare e ingiera los alimentos indicados y no conduzca hasta sentirse recuperado.
- Tenga cuidado con el alcohol. El alcohol bloquea las defensas naturales que tiene el organismo para recuperar una hipoglucemia.
- Pida información sobre programas de educación en diabetes dirigidos a personas con diabetes y sus familiares.