

HIPOGLUCEMIA

¿Cómo evitar la hipoglucemia?

- Coma después de poner la dosis de insulina 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.
- Tome un suplemento extra en caso de ejercicio intenso: añada una pieza de fruta o 2-3 tostadas,...
- Aprenda a realizar autocontroles en sangre de glucemia capilar
- Enseñe el tratamiento a sus familiares y personas cercanas
- 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.

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.