

## 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.

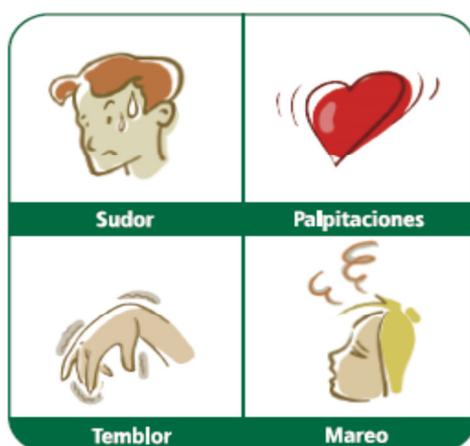
La insulina y algunas pastillas hacen bajar el azúcar en sangre. Ambas tienen que adaptarse a los horarios, hábitos de comida y actividad física que realice la persona con diabetes. A pesar de ello existe el riesgo de tener una hipoglucemia ligera.

### ¿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