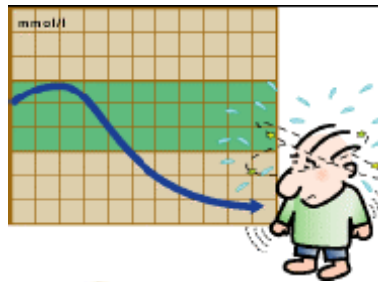


Hipoglucemia

Hipoglucemia se define cuando la glucemia en sangre se encuentra por debajo de 60 mg/dl., con o sin síntomas. Las reacciones hipoglucémicas suelen ser diferentes de una persona a otra.

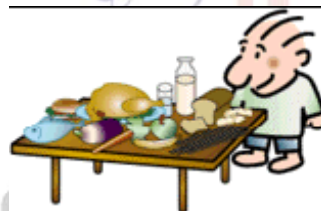


Tanto los pacientes que reciben insulina como aquellos que toman hipoglucemiantes orales del grupo de las sulfonilureas son susceptibles de tener hipoglucemias.

Causas que pueden producir hipoglucemia:

- Relacionadas con la Alimentación:

No cumplir con el horario del Plan Alimentario (saltar comidas).
Comer poco, especialmente alimentos con pocos hidratos de carbono.



- Relacionadas con la Medicación:

Excesivas dosis de insulina.
Excesivas dosis de hipoglucemiantes orales.

Casa de la Diabetes

- Relacionadas con la Actividad Física:

Aumento de la Actividad Física: Excesivo deporte
Incremento de la actividad pesada



- Las bebidas alcohólicas también pueden producir hipoglucemia.



¿Cuáles son los síntomas y signos de alarma de la hipoglucemia?

Hambre - Dolor abdominal



Temblores – Sudoración - Piel fría y húmeda
Palpitaciones (su corazón late más rápido)
Cansancio – Confusión - Mal humor



Inquietud - Ansiedad – Irritabilidad
Dolor de cabeza – Mareos - Visión borrosa
Hormigueo o tumefacción en lengua o alrededor de la boca
Pérdida de conocimiento



¿Qué hay que hacer cuando se reconocen estos síntomas y signos?

1. Si tiene tiras reactivas para determinar la glucemia (nivel de glucosa en sangre), analícese para confirmar la hipoglucemia.
2. Si se encuentra consciente y en condiciones de tragar puede tomar o comer **alguna** de las siguientes opciones:

- ½ vaso de jugo de frutas (no dietético) o ½ vaso de gaseosa (no dietética)
- 2 cucharadas de mermelada, jalea o miel (no dietética)
- 2 ½ cucharadas de azúcar disueltas en agua (ó 2 sobres de azúcar, ó 5 terrones chicos de azúcar, ó 2 terrones grandes de azúcar)
- 3 a 4 tabletas de glucosa
- 4 caramelos (no dietéticos)

Espere de 10 a 15 minutos, si no se siente bien, y continúa con la sensación de hipoglucemia, vuelva a ingerir lo anteriormente aconsejado. Cuando se retiren los

síntomas y si falta para su próxima comida puede ingerir 20 grs. de galletitas o de pan o 1 fruta.

3- Si el paciente se encuentra inconsciente o no puede tragar, un familiar o amigo puede inyectar **Glucagón** mientras se llama a un servicio de emergencias médicas.

El glucagón es una hormona producida por las células alfa del páncreas, cuya función en el organismo, entre otras, es elevar la glucemia. En la caja vienen: 1 frasco con agua (líquido transparente) para diluir 1 frasco con un polvo blanco.

Debe preparar el glucagón pasando el líquido transparente con una jeringa de insulina al frasco, mezclar hasta que esté bien disuelto el polvo en el líquido, volver a cargar la jeringa.

Una vez preparado debe ser inyectarlo por vía subcutánea o intramuscular.

En adultos: 1mg = 1 ampolla

En niños con un peso menor a 20 kg: ½ mg = ½ ampolla

El glucagón debe ser preparado en el momento y utilizado de inmediato

Conservación: deben guardarse (diluyente y polvo) a una temperatura por debajo de 25 grados. No congelar.

Es aconsejable que el paciente y familiares estén familiarizados con la técnica de la preparación e inyección antes que se presente una emergencia.

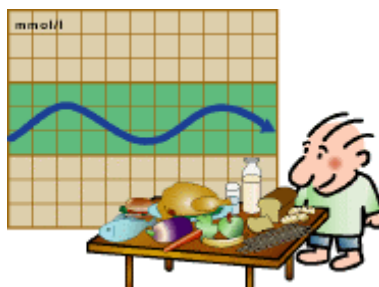
A los 10 minutos de haber inyectado el glucagón el paciente despertará y debe comenzar a tomar o comer lo sugerido anteriormente. Si no despierta y no ha llamado a un sistema de emergencias médicas debe ir al hospital.

Recuerde:

1. Siempre lleve con usted azúcar o caramelos o tabletas de glucosa.
2. Siempre lleve con sus documentos una **"tarjeta de identificación"** que informe que es diabético.
3. Tenga en su casa **glucagón**.

Prevención de la hipoglucemia:

1- Cumplir con el Plan Alimentario en forma estricta (en cantidad, calidad y horarios).



2- Cumplir con la dosis y horarios de la medicación hipoglucemiante que fue prescrita por su médico.

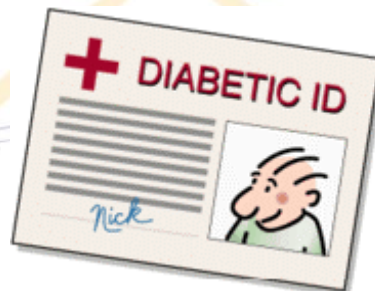
3- Si va realizar actividad física debe ajustar la medicación y/o el plan alimentario. Consulte con su médico.



4- Realizar automonitoreo o controles periódicos.



Para tarjeta de identificación:



“Si me encuentra en estado de confusión o inconsciente, o parezco embriagado o intoxicado, puede deberse a mi diabetes o al tratamiento de la misma. ”

Fundación
MEDICUS

Casa de la Diabetes