

# Tratamiento de la hipoglucemia

Las personas diabéticas tienen hipoglucemia, también conocida como hipo, que se produce cuando el nivel de glucemia baja a menos de 4mmol/L. Las personas diabéticas que usan insulina u otros tipos de medicamentos para bajar la glucosa suelen tener hipoglucemias.

## ¿Cuáles son las principales causas de la hipoglucemia?

Las hipoglucemias pueden ser causadas por uno o más de los siguientes factores:

- » usar demasiada insulina u otro medicamento para bajar la glucosa;
- » postergar o saltarse una comida;
- » no comer suficientes alimentos que contienen carbohidratos;
- » realizar actividad física no planeada;
- » realizar ejercicios más intensos de lo habitual;
- » tomar demasiado alcohol;
- » tomar alcohol sin comer suficientes alimentos que contienen carbohidratos.



## ¿Cuáles son los síntomas de la hipoglucemia?

Si bien los síntomas varían de persona a persona, las sensaciones comunes son:

- » debilidad, temblor o sacudidas;
- » transpiración;
- » aturdimiento/ mareo;
- » dolor de cabeza;
- » falta de concentración/ cambio en la conducta;
- » lagrimeo/ llanto;
- » irritabilidad;
- » hambre;
- » adormecimiento alrededor de los labios y de los dedos de las manos;
- » taquicardia;
- » visión nublada.

Si tiene alguno de estos síntomas, controle los niveles de glucemia. Si no lo puede hacer, trate estos síntomas como si tuviera una hipoglucemia para asegurarse de que la glucemia se encuentra en un nivel adecuado.

## ¿Cómo se trata la hipoglucemia?

Es importante tratar la hipoglucemia rápidamente para evitar que los niveles de glucemia bajen aún más. Las hipoglucemias no tratadas pueden ser peligrosas y pueden ponerlo en riesgo de perder el conocimiento.

Lo primero que debe hacer es estar seguro de que está a salvo. Por ejemplo, si está manejando un vehículo, deténgase al costado del camino.

## PASO 1 - ¡Lo más importante!

Consuma carbohidratos de fácil absorción (que sean fáciles de tragar), por ejemplo:

- » comprimidos de glucosa equivalentes a 15 gramos de carbohidratos ○
- » 6 o 7 caramelos “jellybeans” normales o 4 cuatro “jellybeans” de glucosa grandes ○
- » 1 tubo de gel de glucosa de administración oral (equivalente a 15 gramos de carbohidratos) ○
- » 1/2 lata (150mL) de gaseosa normal (no ‘dietética’) ○
- » 100mL de Lucozade® ○
- » 3 cucharadas de té de azúcar o miel ○
- » 1/2 vaso (125mL) de jugo de frutas.

Después de 10 o 15 minutos, vuelva a controlar el nivel de glucemia para asegurarse de que subió por encima de 4mmol/L. Si esto no ocurrió, repita el paso 1.

Si está tomando algún medicamento para la diabetes que puede causar hipoglucemia en combinación con un medicamento llamado acarbose (Glucobay®), debe tratar la hipoglucemia con glucosa pura: comprimidos de glucosa, gel de glucosa o Lucozade®.



## PASO 2

Una vez que el nivel de glucemia se encuentre por encima de 4mmol/L, será necesario que coma más carbohidratos. Si faltan 20 minutos para su próxima comida, coma algún alimento que contenga carbohidratos, como por ejemplo:

- » 1 rodaja de pan ○
- » 1 vaso (250mL) de leche o leche de soja ○
- » 1 fruta ○
- » 4 damascos secos ○
- » 1 cucharada de pasas de uva ○
- » 1 pote pequeño (100g) de yogur con frutas.

Para obtener asesoramiento personalizado sobre cómo tratar la hipoglucemia, consulte con su médico o profesional de la salud especializado en diabetes.

**Bombas de insulina:** si utiliza una bomba de insulina, consulte con los profesionales de la salud especializados en diabetes sobre cómo tratar las hipoglucemias.

## ¿Qué sucede si no se tratan las hipoglucemias?

Si no se tratan, los niveles de glucemia continuarán bajando y esto puede provocar una hipoglucemia grave (inconsciencia o convulsiones). Una hipoglucemia grave es aquella que usted no puede tratar por sí mismo y, en consecuencia, necesita recurrir a la ayuda de otra persona. Es importante que su familia y sus amigos sepan que usted tiene diabetes, y qué hacer en caso de una hipoglucemia grave.

Su médico o educador en materia de diabetes pueden recomendarle que siempre lleve glucagón en caso de que tenga una hipoglucemia grave. Usted o los profesionales de la salud especializados en diabetes pueden mostrarles a su familia y a sus amigos cómo usarlo. El glucagón es una hormona que se administra por medio de una inyección que aumenta el nivel de la glucemia.

Si usted ha padecido una hipoglucemia grave, avísele al médico lo antes posible para conversar acerca de la causa de la hipoglucemia y revisar el plan de tratamiento de su diabetes. También puede preguntarle cuándo debería regresar a sus actividades normales, por ejemplo, conducir un vehículo.

## Qué hacer si una persona pierde el conocimiento, está mareada o no puede tragar.

**¡ESTO ES UNA EMERGENCIA!** No le dé alimento ni bebidas por boca.

- » Coloque a la persona de costado y asegúrese de que tenga las vías respiratorias libres.
- » Dele una inyección de glucagón si la tiene y si está capacitado para hacerlo.
- » Llame por teléfono a una ambulancia (marque 000) y explíqueles que la persona perdió el conocimiento y que tiene diabetes.
- » Quédese con la persona hasta que llegue la ambulancia.

## No tener consciencia de la hipoglucemia

Esto sucede cuando las personas no perciben los síntomas de advertencia precoces de una hipoglucemia y solo se dan cuenta de que la tienen cuando los niveles de glucemia bajan mucho o cuando controlan el nivel.

Si ha tenido diabetes e hipoglucemias durante varios años, es bastante probable que no perciba los síntomas de la hipoglucemia. Puede ser peligroso no tener consciencia de la hipoglucemia dado que, para el momento en que se dé cuenta que la tiene, ya puede resultarle difícil tratarla o puede perder el conocimiento.

Si tiene hipoglucemias sin síntomas o si los síntomas cambian, puede ser necesario que verifique los niveles de glucemia con más frecuencia. Siempre trate la hipoglucemia cuando el nivel de glucemia sea inferior a 4mmol/L, incluso si se siente bien. Si los niveles de glucemia son bajos y asintomáticos, será necesario que consulte con el médico o profesional de salud especializado en diabetes.

## Otras cosas para tener en cuenta

- » Use una identificación que diga que tiene diabetes.

- » Siempre lleve con usted el kit para el tratamiento de la hipoglucemia.
- » Tome nota de las hipoglucemias que haya tenido para que pueda consultarlas con el médico o con un profesional de la salud especializado en diabetes.
- » Es importante que no se exceda al tratar la hipoglucemia dado que esto puede dificultar el tratamiento de la diabetes.
- » Asegúrese de que las personas que lo rodean, como su familia, amigos, compañeros de trabajo, personal de la escuela o cuidadores, sepan cómo reconocer y tratar la hipoglucemia.
- » El alcohol puede aumentar el riesgo de tener hipoglucemias. Coma alimentos que contengan carbohidratos antes de beber alcohol, o coma refrigerios que contengan carbohidratos mientras bebe. Controle el nivel de glucemia y coma un refrigerio con carbohidratos antes de irse a la cama. Consulte con su médico o profesional de la salud especializado en diabetes acerca del alcohol y la diabetes.
- » Antes de conducir un vehículo, controle su nivel de glucemia y asegúrese de que esté por encima de 5 mmol/L. Si ha tenido una hipoglucemia, se recomienda que espere por lo menos 30 minutos antes de manejar para asegurarse de que está apto para hacerlo. Para obtener más información, consulte el folleto del NDSS: *Diabetes and Driving* (Diabetes y conducir un vehículo).



## El NDSS y usted

El NDSS le ofrece una amplia gama de servicios para ayudarlo a tratar la diabetes. Esto incluye nuestro sitio web y la Línea de información para asesorarlo sobre el tratamiento de la diabetes, los productos del NDSS y una amplia gama de programas de ayuda para que usted aprenda más sobre cómo controlar su diabetes.

Publicado: junio de 2016