

# Tratamiento de la hipoglucemia

La hipoglucemia, también conocida como hipo, se produce en las personas con diabetes cuando el nivel de glucemia baja a menos de 4 mmol/L. Las personas con diabetes 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;
- » inyectar insulina en piel que tiene bultos producidos por colocar inyecciones de manera repetida en la misma área (llamado lipohipertrofia);
- » 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;
- » vahídos o mareos;
- » cefalea;
- » falta de concentración o cambio en la conducta;
- » lagrimeo o 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.

## ¿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 g de carbohidratos ○
- » 6 o 7 caramelos “jellybeans” normales o 4 “jellybeans” de glucosa grandes ○
- » 1 tubo de gel de glucosa de administración oral (equivalente a 15 g de carbohidratos) ○
- » 1/2 lata (150 ml) de gaseosa normal (no ‘dietética’) ○
- » 100 ml de Lucozade® ○
- » 3 cucharadas de té de azúcar o miel ○
- » 1/2 vaso (125 ml) 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 4 mmol/L. Si esto no ocurrió, repita el paso 1.

**Si está tomando medicamentos para la diabetes que pueden provocar una hipoglucemia junto 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 4 mmol/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 (250 ml) de leche o bebida de soja ○
- » 1 fruta ○
- » 4 damascos deshidratados ○
- » 1 cucharada de pasas de uva ○
- » 1 pote pequeño (100 g) 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, control continuo de glucosa (CGM, continuous glucose monitoring) y control rápido de glucosa (Flash CGM):** si utiliza una bomba de insulina, CGM o Flash GM consulte con los profesionales de la salud especializados en diabetes sobre cómo tratar y manejar 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.
- » Déle 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 conciencia 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 conciencia de la hipoglucemia, dado que para el momento en que se da 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 4 mmol/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, por ejemplo, comiendo más de la cantidad de carbohidratos recomendada, dado que esto puede elevar demasiado los niveles de glucemia y 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 utilizando un medidor 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 conducir para asegurarse de que está apto para hacerlo. Para obtener más información, consulte el folleto del NDSS: Diabetes and driving.



## El NDSS y usted

Se encuentra disponible una amplia gama de servicios y de apoyo a través del NDSS para ayudarlo(a) a controlar su diabetes. Esto incluye información sobre el tratamiento de la diabetes mediante la línea de ayuda y el sitio web del NDSS. Los productos, servicios y programas de educación disponibles pueden ayudarlo(a) a mantenerse al corriente de su diabetes.