

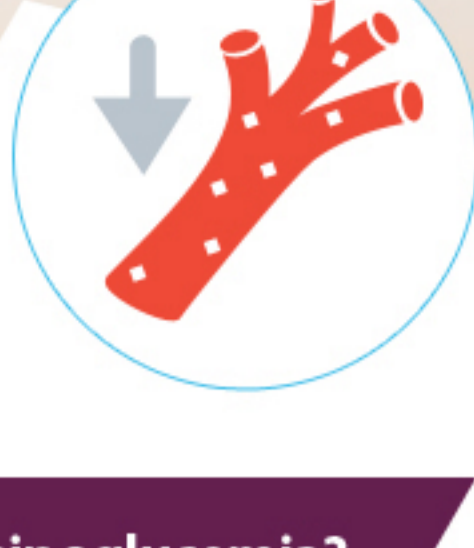


Tratamiento de la Hipoglucemia

A Hipoglucemia, ¿qué es?

Se produce una hipoglucemia cuando los niveles de glucosa en sangre (glucemia) son igual o inferiores a 70 mg/dl, con o sin síntomas.

Glucemia \leq 70 mg/dl



B ¿Cómo se debe tratar una hipoglucemia?

SI NO HAY PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO



Cuando una persona sufre una hipoglucemia **sin pérdida de conocimiento**, para restablecer los valores de glucosa en sangre, se debe de **aplicar la "regla del 15"**.

Regla del 15

Lo correcto para tratar una hipoglucemia en adultos es **ingerir 15g de hidratos de carbono (HC) de rápida absorción y esperar 15 minutos** en reposo a que se restablezcan los niveles de glucemia.



Ejemplos:

- 1 sobre y medio de azúcar (para facilitar la ingesta se puede diluir en un vaso de agua)
- Un vaso pequeño (150cc) de bebida refrescante (cola, naranjada, tónica...)
- Un vaso (200cc) de zumo de fruta comercial
- Un vaso de bebida isotónica
- Glucosa en formato gel (un sobre de 15g) o pastillas (2-3 unidades)



No se deben ingerir HC de absorción lenta (bollos, caramelos, dulces,...) porque, aunque llevan azúcar, contienen también **grasa** (además de calorías innecesarias). Esto hace que su digestión sea más lenta:

- El azúcar tarda más tiempo en llegar a la sangre
- Se retrasa, por tanto, el tiempo en restablecerse los valores de glucemia

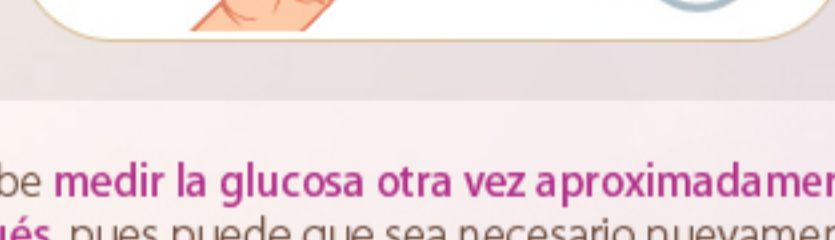
Tampoco conviene superar los 15g indicados porque podrían llevar a un efecto "rebote", con **hiperglucemia** en las horas posteriores.

> 15g HC

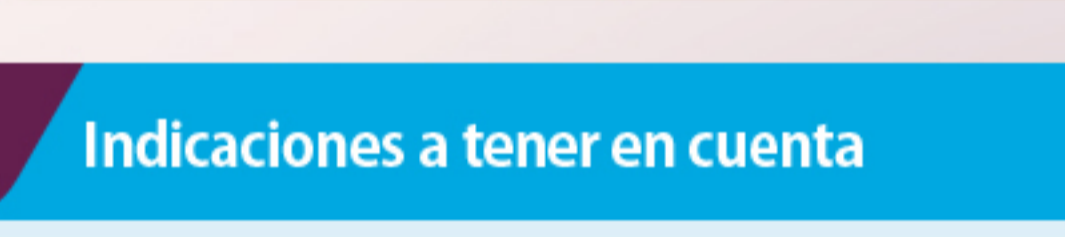
2a La respuesta al tratamiento de la hipoglucemia debe ser evidente a los 15 minutos. En caso de que **después de esos 15 minutos de espera no haya mejorado la situación**, se deberá **ingerir otros 15g de HC**.



3a Una vez **superada la cifra de hipoglucemia** se considerará si es necesario tomar algún HC más, en esta ocasión **de absorción lenta**.



4a Se debe **medir la glucosa otra vez aproximadamente 60 minutos después**, pues puede que sea necesario nuevamente un tratamiento adicional.



Indicaciones a tener en cuenta

A. Cuando una persona con diabetes pasa **BRUSCAMENTE**, en pocos minutos, de estar bien a estar mal, la persona o familiares deben pensar y **actuar como si se tratase de una hipoglucemia**.



B. Después del **ejercicio**, o **consumo de alcohol**, el riesgo de hipoglucemia puede aparecer incluso muchas horas después.

C. Ante una **situación de hipoglucemia previa a una comida**, se debe evitar ésta y tratar primero la hipoglucemia. Una vez resuelta, se hará la ingesta de la comida y podría ser adecuado poner la insulina al finalizar la misma.



D. Un episodio no grave puede pasar a **grave por un retraso en el tratamiento** de minutos.

En caso de **hipoglucemia grave** será necesaria para su recuperación de la **ayuda de otra persona** que administre **glucagón u otras medidas**.

SI HAY PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

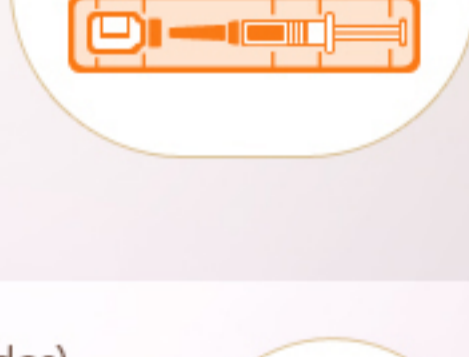
Una hipoglucemia grave, **con pérdida de conocimiento**, requiere para su recuperación de la **ayuda de otra persona**.

En estos casos, **se evitará la ingesta por boca** de cualquier bebida u alimento y se administrará **glucagón**.

¿Qué es el glucagón?

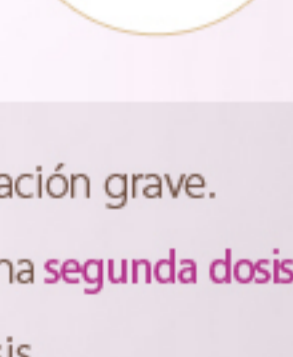
Es una hormona natural que tiene **el efecto contrario al de la insulina** en el organismo humano. Ayuda al organismo a convertir el glucógeno en glucosa en el hígado.

Se administra a través de un **medicamento** para tratar hipoglucemias graves de forma inmediata en casos de urgencia.



• Debe **guardarse en nevera** (entre 2 y 8 grados)

• A **temperatura ambiente** (por debajo de 25 grados) es **estable 18 meses**, en este caso es conveniente poner la fecha en el kit, para asegurarnos de que está en condiciones óptimas.

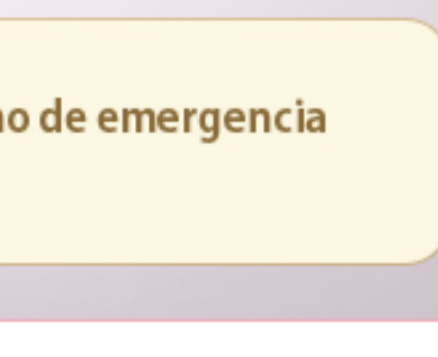


• Actúa liberando **glucógeno** del hígado, ante una situación grave.

• En caso de **no remontar en 10 minutos** podría ponerse una **segunda dosis**.

• En los **niños**, el profesional indicará a los padres la dosis.

• En caso de **hipoglucemia** unida a consumo de **alcohol**, el **glucagón no sería efectivo** y sería preciso llamar a una unidad de emergencia.



• **Toda persona que se administra insulina** debe de tener en casa **glucagón**.

Es importante llamar a un **teléfono de emergencia** si la situación no revierte.



Contenido elaborado por:
Mercedes Galindo Rubio

Asesora en Educación Terapéutica de la Fundación para la Diabetes
Enfermera Especialista en Educación Terapéutica en Diabetes,
Obesidad y Nutrición en Servicio de Endocrino y Nutrición
del Hospital Clínico San Carlos de Madrid



- /FUNDACIONPARALADIABETES
 - @FUNDIABETES
 - /FUNDIABETES
 - /FDIABETES
- WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG
INFO@FUNDACIONDIABETES.ORG

Con la colaboración de:



WWW.NOVONORDISK.COM