

Recomendaciones generales

- ✓ Lleve siempre encima alimentos o bebidas para prevenir o tratar la hipoglucemia.
- ✓ Lleve un carnet que le identifique como diabético y el tratamiento que realiza.
- ✓ El alcohol bloquea las defensas naturales que tiene el organismo para recuperar una hipoglucemia

Recomendaciones generales

- ✓ Coma después de poner la dosis de insulina 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.
- ✓ Tome un suplemento extra en caso de ejercicio intenso: añada una pieza de fruta o 2-3 tostadas,...
- ✓ Aprenda a realizar autocontroles en sangre de glucemia capilar.
- ✓ Enseñe el tratamiento a sus familiares y personas cercanas.

Modelo: F172.02
Edición: 00
Editado: Unidad Técnica de Comunicación
Autor: Unidad de Diabetes. Servicio de Medicina Interna

Fecha de elaboración: mayo, 2009
Fecha de revisión: mayo, 2010
Revisado por: Grupo de Trabajo de Gestión de Procedimientos
Aprobado: Comisión de Dirección, junio de 2009
Difusión/despliegue: Unidad de Diabetes/CAPMU



"Compromiso asistencial impregnado de valores"



HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARIO
REINA SOFÍA DE MURCIA

HIPOGLUCEMIA

Unidad de Diabetes



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
y Consumo

gapmu
GERENCIA DE ATENCIÓN
PRIMARIA DE MURCIA



¿Cuáles son las causas de hipoglucemia?

- ✓ Disminución o retraso en la ingesta de alimentos.
Aumento de la actividad física.
- ✓ Errores en las dosis de pastillas o insulina o mala técnica de inyección.
- ✓ Abuso de alcohol.
- ✓ Interacciones con otros medicamentos.
- ✓ Enfermedades que disminuyen las necesidades de insulina: insuficiencia renal, hepática, déficit hormonal.



¿Cuáles son sus síntomas?

- ✓ Estando previamente bien, de forma brusca puede notar sudor frío, temblor, palpitaciones, mareo, falta de coordinación, visión borrosa...

Sudor - temblor - palpitaciones - mareos

Confirmar siempre con la medición de la glucemia capilar, que será inferior a 60 mg/dl.



¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?

- ✓ **Comprobar la glucemia capilar, si es posible.**
- ✓ **En caso de duda, actuar como si fuera una hipoglucemia.**
- ✓ **Deje lo que esté haciendo y tome rápidamente 2 raciones de hidratos de carbono, mejor diluidos:**
Un vaso de zumo de naranja (u otra fruta), o
Un vaso de agua + 2 azucarillos, ó
Un vaso de leche entera con azúcar, o
Un vaso de cola.
- ✓ **Si entre 10-15 minutos no mejoran los síntomas, repita la toma indicada.**
- ✓ **Después, comer azúcares de absorción lenta (una fruta o 30 g. de pan), para evitar que se repita.**



¡Nota importante: Si está en tratamiento con Acarbosa (Glucobay®, Glumida®,...) o Miglitol (Diastabol®, Plumarol®) y presenta hipoglucemia debe de tomar **Glucosa pura** (2 comprimidos de **Glucosport®**) o **zumo (fructosa)**, pues el azúcar de mesa, la lactosa de la leche y otros disacáridos no son eficaces en este caso.

Tratamiento de la hipoglucemia severa

- ✓ No hay que dar ningún alimento por boca a personas con pérdida de conciencia.
- ✓ Sus familiares y/o amigos podrán utilizar **GLUCAGON – GEN HYPOKIT® 1 MG** intramuscular o subcutáneo, pinchado en muslos, nalgas, abdomen o antebrazos; hará que su azúcar en sangre suba y pueda reponerse.
- ✓ Una vez recuperada la conciencia, tome un zumo de fruta o similar y póngase en contacto con su equipo médico.