



AULA VIRTUAL

Controlando la diabetes

para proteger el corazón

3. CONVIVE



Autores

José Carlos Fernández García

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Regional Universitario de Málaga.

Manuel Antonio Botana López

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Lucus Augusti de Lugo.



Convive con una persona con diabetes

- Cada experiencia de **cuidar** es única. Las características no sólo de la persona afectada, sino también del cuidador, hacen que cada relación de ayuda sea completamente diferente.
- Asumir el rol de cuidador puede resultar una experiencia satisfactoria y enriquecedora.
- En este apartado explicaremos en detalle cómo prevenir, detectar y tratar la aparición de una **hipoglucemia** en el paciente con diabetes.



Índice

- 1. ¿Qué es una hipoglucemia?
- 2. Síntomas y signos de una hipoglucemia
- 3. Clasificación de las hipoglucemias
- 4. ¿Cómo actuar ante una hipoglucemia?
- 5. ¿Cómo prevenir y evitar las hipoglucemias?

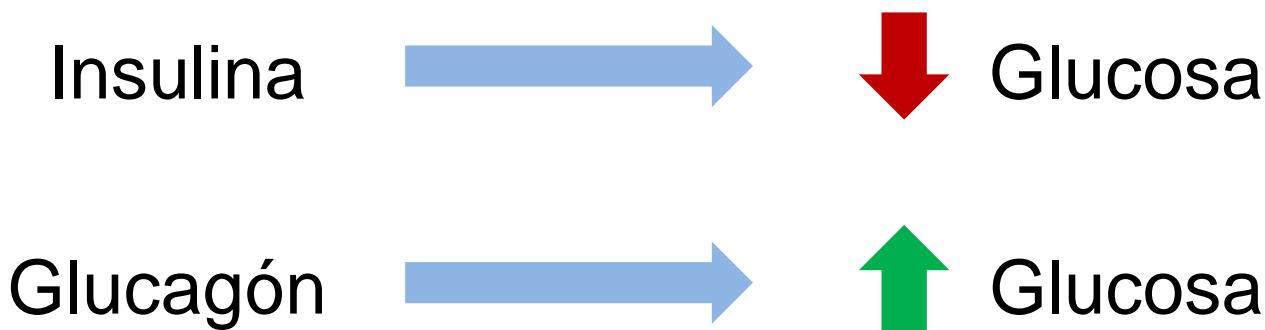


1.- ¿Qué es una hipoglucemia?



1. Hipoglucemia

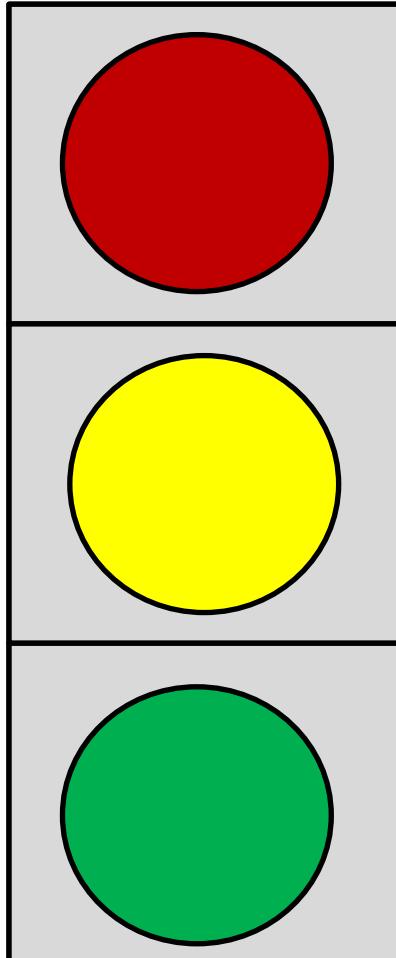
- Los **niveles de glucemia** en el ser humano están regulados de una manera **estricta y precisa**, dado que la glucosa es el **combustible** principal que utiliza nuestro **cerebro**.
- Los niveles de glucemia se mantienen en un estrecho margen (70-100 mg/dl) fundamentalmente por la acción de **dos hormonas** producidas en el páncreas:





1. Hipoglucemia

La hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre) es la complicación aguda más frecuente en la persona con diabetes.



Se produce fundamentalmente con el tratamiento con insulina



Poco frecuente con algunos fármacos orales como **sulfonilureas o glinidas**



El resto de fármacos antidiabéticos NO producen por si mismos hipoglucemias



1. Hipoglucemia

- **Hipoglucemia:** Se define como valores de **glucemia <70 mg/dl**.
- Las **hipoglucemias** se relacionan con **arritmias cardíacas**, mayor riesgo de **enfermedad cardiovascular** y mayor **mortalidad** a largo plazo.
- Uno de los **objetivos** en el **tratamiento de la diabetes** es **evitar** la aparición de las **hipoglucemias**.





2.- Síntomas y signos de una hipoglucemia



2. Signos y síntomas de hipoglucemia

- Los **signos y síntomas de la hipoglucemia** pueden ser **diferentes** en cada **persona** y pueden aparecer a **diferentes concentraciones** de glucosa en sangre.
- En general, cuanto **menores** son los niveles de glucosa en sangre, los **signos y síntomas** que se desarrollan pueden ser **más graves**.
- Ante la **sospecha de hipoglucemia**, lo fundamental es realizar **autoanálisis de glucemia** y, en caso de confirmarse, hay que **tratarla lo antes posible**.





2. Signos y síntomas de hipoglucemia

Tremor



Pulso acelerado



Mareo/Dolor de cabeza



Debilidad/Cansancio



Sudoración



Hambre



Visión Borrosa



Irritabilidad





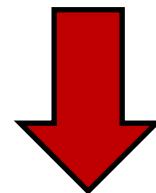
3.- Clasificación de las hipoglucemias



3. Clasificación de las hipoglucemias

- **Leve/moderada:** El paciente percibe los síntomas y es capaz de tratar la hipoglucemia por él mismo.
- **Grave:** El paciente necesita la ayuda de otra persona para resolverla.

En la hipoglucemia grave, el paciente puede tener dificultad para hablar, confusión, agresividad, visión doble, somnolencia, convulsiones, pérdida de conocimiento o coma.



Tratamiento urgente y precoz!!



4.- ¿Cómo actuar ante una hipoglucemia?



4.- ¿Cómo actuar ante una hipoglucemia?

Hipoglucemia leve/moderada

Paciente **consciente** y con **capacidad de ingerir**



Regla del 15



Administrar 15 gramos de glucosa y esperar 15 minutos



Glucemia <70 mg/dl

Repetir la regla del 15



Glucemia ≥ 70 mg/dl

Tomar hidratos de carbono de absorción lenta para evitar nueva hipoglucemia



4.- ¿Cómo actuar ante una hipoglucemia?

□ Hipoglucemia grave

Paciente **inconsciente**



Glucagón intramuscular o intranasal



Vídeo de uso de glucagón intramuscular



<https://www.youtube.com/watch?v=ZpmiNeZMldQ>

Tras recuperación de conciencia

Tomar hidratos de carbono de absorción lenta para evitar nueva hipoglucemia



Vídeo de uso de glucagón intranasal



<https://www.youtube.com/watch?v=uTWKxAovnuc>

Nunca dar de comer a una persona inconsciente, por riesgo de broncoaspiración (aspiración accidental de sólidos o líquidos por la vía aérea)



4.- Tratamiento de la hipoglucemia leve/moderada

□ **Primera fase (resolución de hipoglucemia), 15 gramos de hidratos de carbono, acción rápida:**

- Preparados comerciales (Gluc Up® o Diabalance Expert Absorción Rápida®, por ejemplo)
- 2 sobres de azúcar o 3 cucharillas de azúcar.
- 175 ml de refresco azucarado o zumo.
- 300 ml de leche.





4.- Tratamiento de la hipoglucemia leve/moderada

□ **Segunda fase (tras recuperación de la hipoglucemia), 15 gramos de hidratos de carbono, acción lenta:**

- Preparados comerciales (Diabalance Expert Efecto Sostenido®, por ejemplo)
- 30 gramos de pan
- 3 galletas tipo María
- 1 pieza de fruta





5.- ¿Cómo prevenir y evitar las hipoglucemias?



5.- Consejos para prevenir y evitar hipoglucemias

- La persona con diabetes en tratamiento con fármacos que produzcan hipoglucemias (**insulina** y/o **sulfonilureas/glinidas**) debería llevar siempre consigo un **medidor de glucemia**, para poder comprobar sus niveles de glucemia en todo momento.
- Asimismo, debería **llevar siempre hidratos de carbono de acción rápida** por si se produjera una hipoglucemia, para resolverla precozmente.
- Tras una hipoglucemia, es importante recapitular porqué se ha producido, para evitar nuevos episodios de hipoglucemia.





5.- Consejos para prevenir y evitar hipoglucemias

- La mayor parte de las hipoglucemias son evitables, y son debido a los siguientes factores:
 - Errores en la administración de insulina: Excesiva cantidad o equivocación en el tipo de insulina.
 - Ingesta insuficiente de hidratos de carbono: Por escasa ingesta, retraso en la misma o por ayuno.
 - Actividad física imprevista o de mayor intensidad/duración de lo habitual.
 - Consumo excesivo de alcohol.





6.- Enlaces de interés sobre hipoglucemia

- Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición:
https://dmhospitalaria.saedyn.es/block01.html#subportadilla_hipoglucemia
- Federación Española de Diabetes (FEDE):
<https://fedesp.es/diabetes/complicaciones/hipoglucemia/>
- Asociación Americana de Diabetes (ADA):
<http://archives.diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/tratamiento-y-cuidado/el-control-de-la-glucosa-en-la-sangre/hipoglucemia.html>
- Fundación de la Sociedad Española de Diabetes:
https://fundacion.sediabetes.org/wp-content/uploads/2019/04/210515_013922_0825714607.pdf



Glosario

- **Arritmia cardíaca:** Situación en la cual los impulsos eléctricos que coordinan los latidos cardíacos no funcionan adecuadamente, lo que hace que el corazón late demasiado rápido, demasiado lento o de manera irregular.
- **Sulfonilureas/Glinidas:** Son fármacos antidiabéticos orales que producen un aumento de la producción de insulina por el páncreas, por lo que pueden producir hipoglucemias.
- **Enfermedad cardiovascular:** Es aquella enfermedad que afecta tanto al sistema circulatorio, como al corazón. Entre las enfermedades cardiovasculares destacan la enfermedad coronaria, la enfermedad valvular cardiaca, la hipertensión arterial, el accidente cerebrovascular (trombosis o derrame cerebral) o el infarto de miocardio.



Advertencia

- Este material informativo y educativo se ha diseñado con la intención de que aumente el conocimiento sobre la hipoglucemia, su tratamiento y cómo evitarla en el paciente con diabetes.
- En caso de que tenga dudas con los materiales y protocolos presentados, consulte con su equipo de Atención Primaria/Endocrinología y Nutrición.
- El conocimiento de la enfermedad por parte del paciente y su implicación en el tratamiento mejoran el control de la misma y su calidad de vida.



¡Muchas gracias!