



AULA VIRTUAL

Controlando la diabetes para proteger el corazón

3. CONVIVE





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?



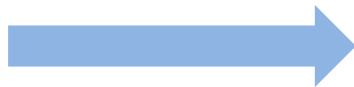
1.- ¿Qué es una hipoglucemia?



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:

Insulina



Glucosa

Glucagón

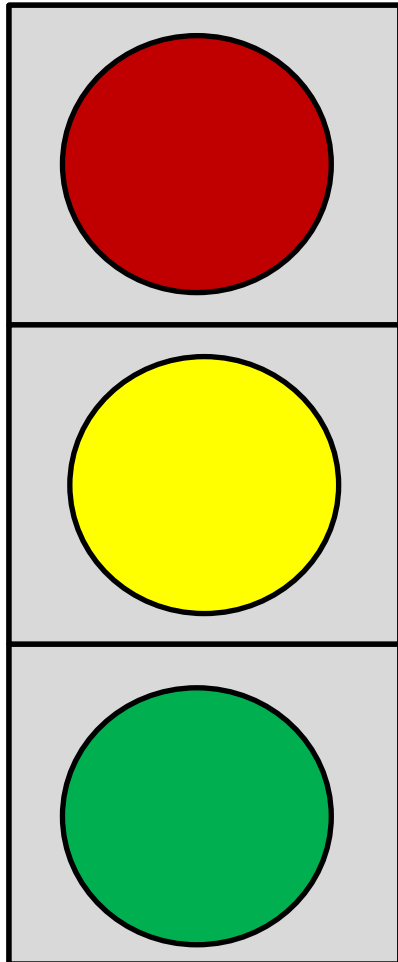


Glucosa



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

Temblor



Pulso acelerado



Mareo/Dolor de cabeza



Debilidad/Cansancio



Sudoración



Hambre



Visión Borrosa



Irritabilidad





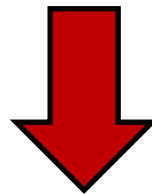
3.- Clasificación de las hipoglucemias



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!!

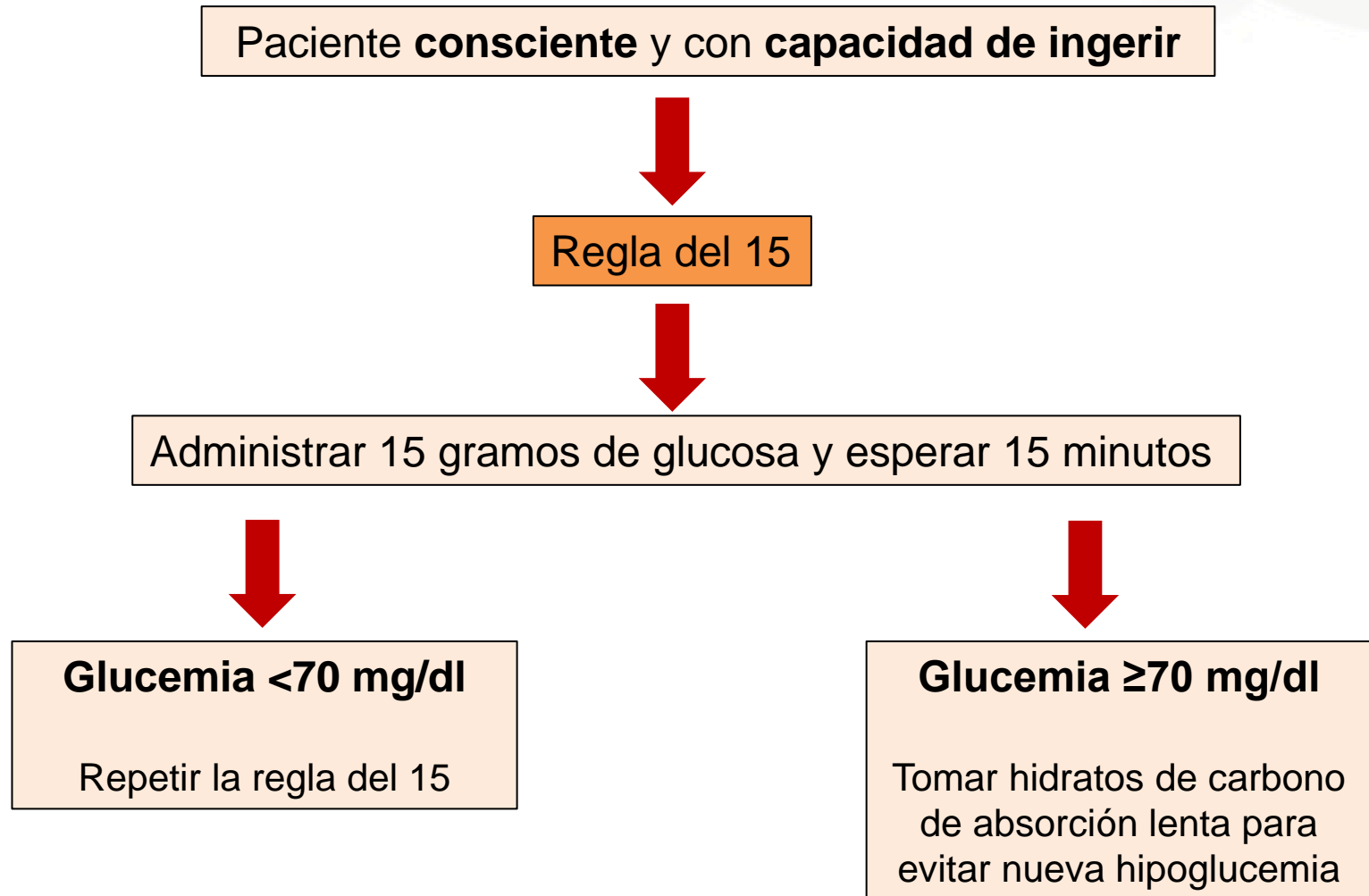


4.- ¿Cómo actuar ante una hipoglucemia?



4.- ¿Cómo actuar ante una hipoglucemia?

□ Hipoglucemia leve/moderada





4.- ¿Cómo actuar ante una hipoglucemia?

❑ Hipoglucemia grave

Paciente **inconsciente**



Glucagón intramuscular o intranasal



Tras recuperación de consciencia

Tomar hidratos de carbono de absorción lenta para evitar nueva hipoglucemia

Vídeo de uso de glucagón intramuscular



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



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 lata 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 cardíaca, 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!

