

DESCOMPENSACIONES AGUDAS DE LA GLUCEMIA

Hipoglucemia en el paciente con diabetes

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Fernando Gómez Peralta. Unidad de Endocrinología y Nutrición. Hospital General de Segovia.

Cristina Abreu Padín. Unidad de Endocrinología y Nutrición. Hospital General de Segovia.

¿Qué es la hipoglucemia?

Es un descenso de la cantidad de glucosa en sangre, habitualmente por debajo de 70 mg/dl (3,9 mmol/l).

¿Cuáles son las causas de una hipoglucemia?

- Dosis excesiva de insulina o errores en su administración (mala técnica de inyección)
- Dosis excesiva de algunas pastillas
- Retrasos en las comidas
- Aporte insuficiente de hidratos de carbono en las comidas
- Aumento de la actividad física
- Abuso de alcohol
- Enfermedades que disminuyen las necesidades de insulina: insuficiencia renal, hepática, déficits hormonales

¿Cuáles son sus síntomas?

Cada persona puede reaccionar a la hipoglucemia de una forma diferente, por lo que es importante aprender a reconocer los síntomas:

- Sudoración
- Mareo
- Sensación de hambre
- Debilidad
- Nerviosismo
- Pulso acelerado o palpitaciones

Si no se corrige la hipoglucemia puede aparecer visión borrosa, alteración del habla y del comportamiento, confusión y pérdida de conocimiento.

¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?

Cuando se notan síntomas de hipoglucemia, hay que actuar con rapidez.

Siempre que sea posible, hay que comprobar el valor de azúcar en sangre mediante la realización de una glucemia capilar. Un valor por debajo de 70 mg/dl (3,9 mmol/l) confirmará que se trata de una hipoglucemia.

En el caso de que no se pueda realizar un control de glucemia capilar, ante la sospecha de una hipoglucemia hay que actuar como si lo fuera.

Primeras medidas:

Hipoglucemia en persona consciente:

1. **Hipoglucemia 54-70 mg/dL (3,0-3,9 mmol/l) asintomática.** Tomar 10 g de carbohidratos de absorción lenta (pueden adelantarse de la toma siguiente): 20 g de pan (preferible integral/multicereales), 100 cc de leche con 3 galletas, etc.
2. **Si aparecen síntomas o se trata de un paciente de riesgo:** añadir 5 g de carbohidratos de absorción rápida (sobre de azúcar o equivalente (100 ml de zumo o bebida de cola, caramelos o comprimidos de glucosa*)).
3. **Hipoglucemia de menos de 54 mg/dL (3,0 mmol/l):** administrar 10 g de carbohidratos de absorción rápida (sobre de azúcar o equivalente (100 ml de zumo o bebida de cola, caramelos o comprimidos de glucosa*)) + 10 g de carbohidratos de absorción lenta (pueden adelantarse de la toma siguiente: 20 g de pan (preferible integral/multicereales)).
4. **Si no es posible o segura la administración de hidratos de carbono por vía oral o glucosa i.v.:** un familiar o acompañante deberá administrar glucagón siguiendo las instrucciones de uso: Glucagen hipokit[®] por vía subcutánea (inyectándolo en las mismas zonas que la insulina), o Baqsimi[®] intranasal.

Hipoglucemia en persona inconsciente:

1. Un familiar o acompañante deberá administrar glucagón siguiendo las instrucciones de uso: Glucagen hipokit[®] por vía subcutánea (inyectándolo en las mismas zonas que la insulina), o Baqsimi[®] intranasal.
2. Intentar avisar a los servicios de emergencia para tener una vía venosa y administrar glucosa intravenosa y, si se requiere, el traslado a un centro sanitario.
3. Una vez recuperada la conciencia, se deben tomar hidratos de carbono siguiendo las indicaciones explicadas en el apartado anterior.

Repetir el control de glucemia capilar a los 20 minutos

Si se dispone de sensor de glucosa ver evolución y curva de tendencia cada 10 minutos.

Si persiste la hipoglucemia (glucosa <70 mg/dl (3,9 mmol/l)), volver a tomar 10 gramos de hidratos de carbono de absorción rápida.

Una vez resuelto el episodio de hipoglucemia

En general, se deben ingerir 10-20 gramos de hidratos de carbono de absorción lenta (un vaso de leche con 1-2 galletas, o 2-4 galletas, 20-40 gramos de pan (preferible integral/multicereales) o 2-3 rebanadas de pan tostado (preferible integral/multicereales), o adelantar la toma correspondiente.

Recomendaciones generales para prevenir las hipoglucemias

Para prevenir las hipoglucemias es importante:

- Saber reconocer los síntomas de una hipoglucemia.
- Realizar regularmente controles de glucosa en sangre (pinchase el dedo), si así se lo han indicado. Es recomendable llevar el glucómetro consigo. Preferiblemente usar un sensor (parche) continuo de glucosa.
- Intentar mantener unos horarios y hábitos regulares.
- Llevar siempre encima azúcar o productos que contengan hidratos de absorción rápida.
- Conocer las medidas que deben tomarse antes y después de realizar ejercicio físico.
- Informar al equipo sanitario para intentar corregir las causas de la hipoglucemia y/o ajustar el tratamiento.

*Productos comercializados que contienen glucosa: Glucosport[®] comprimidos (cada comprimido aporta 2,5 gramos de azúcar), o Glucosport[®] ampollas, o glucosa en gel Diabalance[®], o GlucoUp 15[®] (estos dos últimos contienen 15 gramos).