

## DIABETES: COMPLICACIONES AGUDAS. HIPOGLUCEMIAS

La hipoglucemia es la complicación aguda que sucede de forma más frecuente en el paciente diabético, y se debe a la bajada brusca del azúcar (glucosa) en la sangre.

### ¿Qué cifras de azúcar (glucosa) en sangre se consideran bajas?

- En sangre capilar (la que se obtiene mediante “un pinchazo” en el dedo) por debajo de 50 mg/dl.
- En sangre procedente de una extracción de vena por debajo de 60 mg/dl.

### ¿Son iguales todas las hipoglucemias?

Existen diversos tipos de hipoglucemias, se clasifican de acuerdo con su gravedad desde un grado leve hasta una situación de pérdida de conciencia:

- *Leve-moderada*: el paciente nota los síntomas siendo capaz de percibirlo y tratarse él mismo.
- *Grave*: precisa la ayuda de otra persona para corregir la situación planteada.
- *Coma hipoglucémico*: el paciente está inconsciente (es una situación muy grave).

### ¿Cómo sentimos que estamos ante una hipoglucemia?

Los síntomas de hipoglucemia son muy diversos, no se presentan de la misma forma en todos los diabéticos ni en cada episodio.

Es importante que cada diabético, bien asesorado a través de la educación sanitaria proporcionada por los profesionales sanitarios, sea capaz de identificar cuándo se inicia una hipoglucemia y sus reacciones ante ella. Ello le permitirá solucionar por sí mismo esta alteración con rapidez.

Los síntomas pueden ser:

- Presentes en las hipoglucemias leves-moderadas: sudoración, cosquilleos, temblor, nerviosismo, ansiedad, palpitaciones, hambre, calor.
- Indican una hipoglucemia grave: confusión, alteración de la palabra y del comportamiento, convulsiones, somnolencia, coma.



### ¿Por qué se puede desencadenar una hipoglucemia?

- Por exceso de insulina, las cifras de azúcar en sangre son muy variables y depende de la rapidez con que se absorba y de lo que dure la acción de la insulina. Algunos tipos de pastillas para el tratamiento de la diabetes también pueden dar hipoglucemia.
- Por retrasar o disminuir el consumo de alimentos.
- Por aumentar el ejercicio físico.
- Otras causas: exceso de alcohol, enfermedades del hígado.

# Educación diabetológica

## ¿Qué podemos pensar de las hipoglucemias?

- Nunca deben ser causa de temor o negativa para recibir tratamiento con insulina o pastillas.
- Una hipoglucemia en un paciente adiestrado es fácil de corregir, por ello la educación sanitaria es muy importante.
- La falta de seguimiento en el horario y tipo de comidas es causa habitual de “bajadas de azúcar”.
- El ejercicio físico intenso y no planificado puede ser un responsable habitual.
- Siempre es preciso consultar a su equipo médico, si aparecen hipoglucemias tomando pastillas o presenta hipoglucemias de repetición, para revisar la causa de ello y corregir hábitos o modificar el tratamiento seguido.
- La presencia de hipoglucemias es algo muy asociado al tratamiento con insulina.
- Un mejor control de su diabetes acarrea un indudable beneficio a largo plazo, existen menos complicaciones tardías que compensa el riesgo de hipoglucemias.

## ¿Qué puedo hacer ante una sospecha de hipoglucemia?

- Si tengo posibilidad, hacer una glucemia capilar (en el dedo) con rapidez y actuar.
- En caso contrario, no esperar al resultado de la glucemia capilar y actuar como si existiera una hipoglucemia confirmada.
- Tomar sin demora alimentos (hidratos de carbono) que eleven la glucosa (azúcar) en la sangre con rapidez:
  - Un vaso de zumo natural o 2 terrones de azúcar o 1 sobre.
  - 2-3 cucharaditas de azúcar o 2 caramelos.
  - Un vaso de bebida de cola o 2 comprimidos de glucosa pura.
- Puede repetirse la toma al cabo de 15-30 minutos si persisten los síntomas.
- Posteriormente tomar alimentos (otro tipo de hidratos de carbono) que elevan la glucosa (azúcar) en la sangre de forma más lenta y prolongada para evitar las recaídas:
  - 1-2 piezas de fruta o 4-6 galletas María.
  - 20-40 gramos de pan o 2-3 rebanadas de pan tostado.
  - 2 vasos de leche o 1 vaso de leche con 2 galletas.
- Si el paciente ha perdido la conciencia no dar nunca alimentos por la boca, inyectarle glucagón y contactar con el equipo sanitario.
- Control a los 5-10 minutos y si no hay mejoría administrar glucagón de nuevo.
- Si la hipoglucemia es debida al consumo de alcohol el glucagón no es eficaz, contacte para recibir asistencia sanitaria.
- Es aconsejable que todos los diabéticos tratados con insulina, tengan en su domicilio un envase de glucagón (pídalo a su médico).
- Es muy importante enseñar a los familiares y personas próximas cómo se manifiesta y la conducta a seguir en presencia de una hipoglucemia.

