

LA HIPOGLUCEMIA

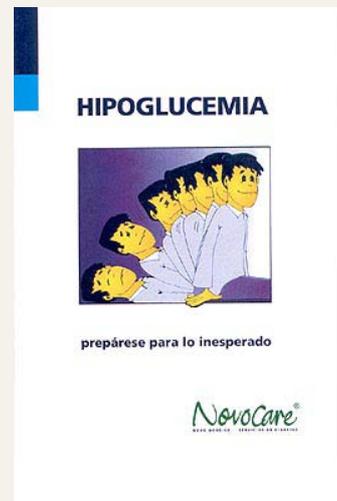
Prepárese para lo inesperado

Los diabéticos tratados con insulina, a veces sufren de episodios de hipoglucemia.

Como diabético deberá aprender a reconocer sus propias reacciones antes de sufrir una hipoglucemia, para que cuando se encuentre con una situación de hipoglucemia, sea capaz de identificarla y tratarla correctamente.

Esta información se ha elaborado, para que las personas de su entorno y usted mismo, se puedan familiarizar con los síntomas de la hipoglucemia y conozcan los medios posibles para superarla.

Consulte a su médico y/o enfermera para plantearles sus dudas.

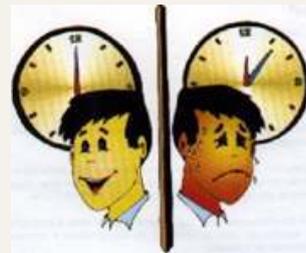


¿QUÉ ES?

La hipoglucemia se corresponde a un nivel bajo de glucosa en la sangre (glucemia). Generalmente, se dice que existe hipoglucemia, cuando la glucemia es menor de 60 mg/dl.

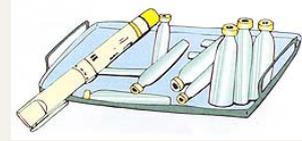
Es una complicación aguda, dado que la hipoglucemia se produce repentinamente.

Cuando un diabético BRUSCAMENTE (en pocos minutos) deja de "sentirse bien" y comienza a "sentirse mal", los familiares deben pensar y actuar COMO SE TUVIESE UNA HIPOGLUCEMIA.



¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Las causas son varias y las circunstancias son diversas.



1. Demasiada Insulina

- Errores al medir la cantidad de insulina
- Equivocación sobre el tipo de insulina a inyectar (rápida por una insulina de acción intermedia)



2. Comer menos de lo normal y/o alterar los horarios de las comidas

- Las comidas deben coincidir con las horas de más acción de la insulina
- Las comidas intermedias (a media mañana y a media tarde) son, en general, necesarias
- Su médico le explicará cómo debe ser su horario de comidas en su caso particular.

3. Hacer más ejercicio físico de lo habitual

¿CÓMO SE IDENTIFICA?

Depende del grado de la hipoglucemia y de las condiciones particulares de cada persona. Conforme su graduación, las hipoglucemias se pueden clasificar de la siguiente forma:

- Leves
- Moderadas
- Graves



Es importante que cada diabético aprenda a reconocer sus propias reacciones antes de una crisis de hipoglucemia.

Hipoglucemias leves - moderadas

Son aquellas que el diabético puede solucionar por sí mismo y sin ayuda de terceros. Inicialmente puede notarse por:

- Sudores fríos
- Temblores
- Nerviosismo
- Hambre
- Debilidad
- Palpitaciones
- Hormigueos

NOTA: Memorice estos síntomas. Sepa describirlos

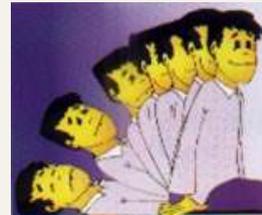


Hipoglucemia grave

Es aquella en la que el diabético necesita la ayuda de otras personas (familiares, compañeros de trabajo, profesionales de salud, etc.). Puede deberse al hecho de que el diabético no haya reconocido la crisis de hipoglucemia inicialmente, o no haya actuado inmediatamente para corregirla.

En este caso pueden aparecer los siguientes síntomas:

- Dolores de cabeza
- Alteración del habla (hablar lentamente, hablar con hipo, hablar con dificultad)
- Alteración del comportamiento (agresividad...)
- Alteraciones de la visión (visión turbia, doble...)
- Convulsiones
- Pérdida de consciencia (coma)



En estas situaciones el diabético no sabe bien ni lo que dice ni lo que hace. Al principio puede sentirse confundido, lento, nervioso, intentando hacer cualquier cosa, o presentar un comportamiento

agresivo. Poco a poco, se va apagando progresivamente. Esta fase puede confundirse con embriaguez.

NOTA: Memorice la palabra HIPOGLUCEMIA

¿QUÉ HACER?

Primero: Si es posible, determinar la glucemia capilar con un reflectómetro. Pero, en caso de duda, pensar y actuar siempre como si se tratase de una crisis de hipoglucemia



Segundo: Abandonar lo que se está haciendo

Tercero: Comer inmediatamente

Inicialmente:

- 1 vaso de refresco azucarado o terrones de azúcar, o
- 1 zumo de fruta, con o sin azúcar, o
- 1 vaso de leche, o 3 galletas tipo "María"



Si entre 5 y 10 minutos la situación no mejora, deberá repetir el esquema.

Una vez que se inicia la mejoría, puede ser necesario comer pan, yogures, etc. o adelantar alguna comida si se acerca la hora. En el caso de que la crisis de hipoglucemia se acentúe, por no haber tomado las medidas anteriores, o en el caso de que sea una crisis aguda, quien debe actuar es la persona más próxima al diabético(familiar o no)

En las crisis de hipoglucemias graves, cuando el diabético está desorientado, pero sin perder el conocimiento, es necesario darle un líquido azucarado, zumo con azúcar, pero sin decirle que es azúcar, para que no lo rechace.



Si está inconsciente y no puede beber, no se le deberá dar ningún alimento por vía oral



Actúe rápidamente

Primero: Llame por teléfono a un servicio de urgencia, advirtiéndole que se trata de un diabético



Segundo: Inyecte Glucagon, repitiendo la operación, si tras 10 minutos sigue inconsciente.

Nota: Es muy importante que las personas que lo rodean conozcan la técnica correcta de inyección del Glucagon



Tercero: Una vez que recupera el sentido, darle líquidos azucarados



¿CÓMO EVITARLO?

Regularidad en cantidades y horarios de comidas, insulina y ejercicio. (No atrasar ni saltarse las comidas)

Tomar un suplemento de azúcares o disminuir la dosis de insulina, de acuerdo con el consejo del médico, antes de realizar actividad física extraordinaria (correr, andar, pasear...)

Mantener la técnica y dosis correcta de insulina.



Llevar siempre azúcar

Tener siempre Glucagon a mano y enseñar a las personas más cercanas a utilizarla.

Efectuar frecuentemente auto-análisis de sangre en casa.

Con todas estas precauciones se puede disminuir la frecuencia de las crisis de hipoglucemia y tratarlas correctamente.



CONDICIONES ESPECIALES

Hipoglucemia y la conducción

El diabético que conduzca automóviles, tiene que tomar las siguientes precauciones:

Llevar siempre azúcar en el coche y, si es posible, alimentos.

Analizar su glucemia antes de iniciar viajes.

En los viajes especialmente "largos", parar cada 2 ó 3 horas y tomar un refresco si es necesario.



Hipoglucemia y el alcohol

La ingestión de alcohol facilita la aparición de hipoglucemias, especialmente si no se acompaña de comida suficiente.



Hipoglucemia nocturna

Si al despertarse siente dolor de cabeza o se está sudado, es posible que haya sufrido una hipoglucemia durante la noche.

La mejor forma de prevenir esta situación, es determinar los niveles de glucosa en la sangre antes de acostarse.



Hipoglucemia recurrente

Si padece frecuentemente hipoglucemias y sobre todo, si se repiten a las mismas horas, consulte a su médico para que este le aconseje las alteraciones que considere necesarias.

GLUCAGON

El Glucagon, como la insulina, es una hormona que se produce en el páncreas.

Su principal propiedad es la de aumentar los niveles de glucosa en la sangre, utilizando los depósitos de glucosa que existen en el hígado. Por esta razón, es de gran utilidad en las situaciones de hipoglucemia, cuando se pierde el sentido o no se puede ingerir alimentos.

Todas las personas con diabetes, especialmente las que se inyectan insulina, deberán tener uno o dos envases de Glucagon (que contienen una jeringa con agua y un frasco con Glucagon en polvo).



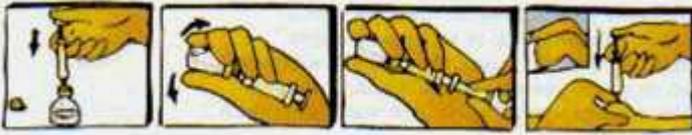
¿Cómo inyectarla?

Preparar una inyección de Glucagon es muy fácil.

Cualquier persona, incluso sin ningún conocimiento médico puede hacerlo. No obstante, es MUY

IMPORTANTE que los familiares, amigos, profesores, compañeros de trabajo, etc. sepan como hacerlo para poder actuar rápidamente en situaciones de hipoglucemia grave.

Simplemente, hay que introducir el agua que está en la jeringa en el frasco con el polvo de Glucagon, agitar suavemente, extraer el contenido total del frasco e inyectarlo en su totalidad.



La inyección puede realizarse tantopor vía subcutánea (como la insulina), por vía intramuscular (como las inyecciones normales) como por vía intravenosa.

No hay que tener miedo, pues el Glucagon puede inyectarse por cualquier vía, sin riesgo para la persona diabética.

Si en el intervalo de 10 minutos la persona no ha recuperado el sentido y el médico de urgencia no ha llegado, puede repetirse la inyección.

Igualmente no se debe tener miedo de inyectar Glucagon, cuando no se trate de una disminución del nivel de azúcar. Ante la duda de si los niveles de glucosa en la sangre son altos o bajos, siempre es preferible actuar como si se tratase de una disminución de la glucemia (hipoglucemia)