

HIPOGLUCEMIA EN LA DIABETES TIPO 2

Las hipoglucemias se pueden presentar en personas con diabetes que están en tratamiento con **insulina o con pastillas. Se produce cuando el azúcar o glucosa en la sangre capilar es inferior a 60 mg/dl**, aunque valores de 70-80 mg/dl o superiores pueden dar síntomas.

Las **causas más frecuentes** que suelen desencadenar hipoglucemia son: disminuir, retrasar o saltarse una comida, aumentar la intensidad o la duración del ejercicio físico, errores en la toma de los medicamentos o en la dosis de insulina.

Los **síntomas más frecuentes** son: sudoración, temblor, palpitaciones, debilidad, nerviosismo, hambre, sueño, torpeza, falta de coordinación, inestabilidad, desorientación. En casos graves puede producirse pérdida del conocimiento.



¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA CORREGIR LA HIPOGLUCEMIA?

- **Es importante que usted y las personas de su entorno reconozcan los síntomas de la hipoglucemia** cuando se producen para poder tratarlos lo antes posible y evitar complicaciones.
- **Hágase un análisis de glucosa en el dedo. Si no puede hacérselo y cree que puede tener una hipoglucemia, actúe como si la tuviera.**
- **NO PONER INSULINA EN ESE MOMENTO.**
- **Tome algún suplemento para subir los niveles de glucemia, como agua con azúcar, zumo, caramelos.** Repítalo a los 10 minutos y a los 20 minutos si no está mejor. No tomar alimentos que también contengan grasas, ya que pueden impedir o retrasar la reversión de los síntomas.
- **Asegúrese de que las personas de su entorno, estén informados de cómo atenderlo en caso de pérdida de conocimiento** y que saben administrarle la **inyección de glucagón** (Glucagón-Gen Hypokit 1 mg®), que guarda en la nevera. Además deben saber que **una alternativa si no disponen del glucagón, es introducirle un dedo untado en azúcar junto a la mejilla en la boca** (fuera de los dientes). **Si no mejora**, tendrán que llamar al servicio de urgencias (112).
- **Si una de las pastillas que toma contiene acarbosa** (Glucobay®, Glumida®) **o miglitol** (Diastabol®, Pumarol®), es necesario que tome **glucosa pura** (comercializada en forma de bebidas para deportistas Glucosport®) **o que se administre una inyección de glucagón** (Glucagón-Gen Hypokit 1 mg®), intramuscular o subcutáneo, ya que el azúcar o los alimentos dulces no alivian la hipoglucemia.
- **Hágase controles cada 6-8 horas, y suspenda la próxima dosis de pastilla.**
- Cuando se recupere, hágase otro análisis de glucosa y coma algo.
- **Sea ordenado y regular con sus comidas y ejercicio, y siga correctamente las indicaciones sobre el tratamiento que su médico le ha pautado.**
- **Cuando realice ejercicio, tome previamente algún suplemento alimenticio, lleve una tarjeta o algo que le identifique como "persona con diabetes"** y no se olvide **de llevar siempre consigo algo de azúcar, un jugo o caramelos.** Y si está en tratamiento con insulina evite el ejercicio en el pico de máxima acción.

