

La 'regla del 15' para tratar las hipoglucemias

▶ Se trata de consumir 15 gr de carbohidratos y esperar 15 minutos; si la glucosa no remonta, consumir otros 15 más

ESTER CRESPO

redaccion@correofarmacologico.com

La hipoglucemia es una situación aguda que se da en la diabetes mellitus (DM) cuando la concentración de glucosa capilar tiene unos niveles en sangre de 70 mg/dL o por debajo, con o sin síntomas. Para la resolución de este problema es recomendable utilizar lo

que se conoce como la *regla del 15*. Consiste en aconsejar que el paciente cuando sufra un episodio de estas características consuma 15 gramos de carbohidratos de absorción rápida y esperar 15 minutos para ver si la glucosa remonta. Si no fuera así, el paciente puede consumir otros 15 gramos, según explica a CF

Mercedes Galindo, enfermera educadora en diabetes del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos, en Madrid.

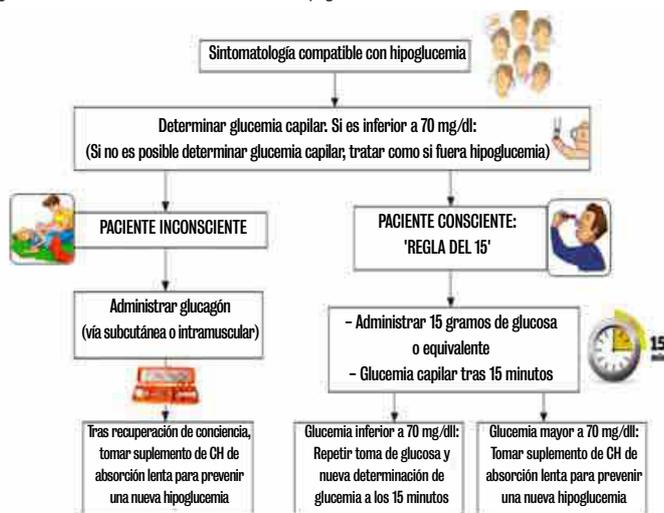
PRODUCTOS DIFERENTES

La hipoglucemia en la diabetes tipo 1 y 2 debe resolverse mediante diferentes productos que aporten los 15 gramos necesarios, con el fin de que la glucosa se eleve. Este azúcar, según Galindo, que participará en el congreso *Infarma* en una mesa sobre este asunto, patrocinada por Faes Farma, lo puede aportar un sobre y medio de azúcar, la mitad de un vaso con zumos de frutas o un refresco con gas azucarado.

En la farmacia también existen productos que consiguen el mismo efecto, como el *Glucosport*. "Ya existen productos con la dosis exacta, cómodos de llevar, más difíciles de que se rompan y con buen sa-

PRECAUCIÓN SI HAY PÉRDIDA DE CONSCIENCIA

Algoritmo de decisiones en el tratamiento de las hipoglucemias.



Fuente: Mercedes Galindo.

bor". La experta subraya la importancia de consumir la dosis exacta, ya que los 15 gramos suben entre 45 y 50 gramos la glucemia, que es lo ideal, porque el consumo excesivo ocasiona posteriormente cifras elevadas.

El problema, incide, es que a veces las personas cuando tienen hipoglucemia recurren a dulces y chocolates, y aunque contienen azúcar, estos alimentos tienen grasa, lo que re-

trasa la absorción y tarda más en remontar la hipoglucemia. "En estas personas puede haber un aumento de peso por una ingesta excesiva de alimentos. Las grasas se absorben más tarde y la persona ingiere gran cantidad", advierte.

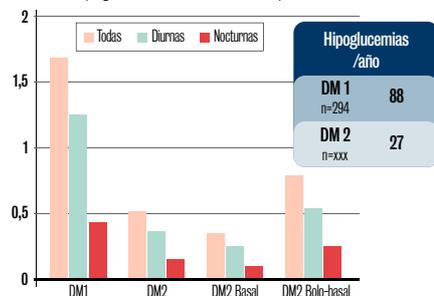
Las consecuencias de actuar inadecuadamente en la hipoglucemia serían tener rebotes, pasar de cifras bajas a cifras muy altas, que a largo plazo podrían provo-

car complicaciones. Además, también se puede perder la sensibilidad a los síntomas, añade. Entre esos síntomas se encuentran el temblor de manos, la friolera, el sudor frío, la boca acorachada, ansiedad, el nerviosismo y más necesidad de comer.

Por ello, Galindo insiste en la *regla del 15* y en que el rango de hipoglucemia se estipula en 70 mg/dL o menos tenga síntomas o no.

MÁS CASOS POR EL DÍA

Frecuencia de hipoglucemias no severas en España.



Fuente: Evaluación y manejo de la hipoglucemia en el paciente con DM (2013).