



La Prevención de la Hipoglucemia

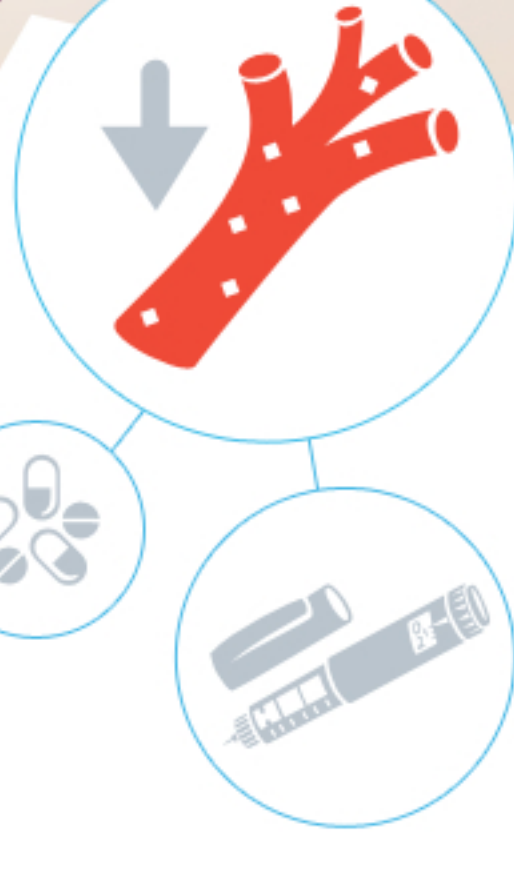
A Hipoglucemia, qué es

Se define como la situación en la cual se produce un descenso brusco de la glucemia capilar, con o sin síntomas.

≤ 70 mg/dl (3.9 mmol/l)

Las hipoglucemias pueden aparecer en personas con diabetes:

- tratadas con insulina
- o con algunos antidiabéticos orales (en estos casos son menos frecuentes)



Conocer las causas que provocan una hipoglucemia es importante a fin de evitarlas al poder prevenirlas y mantener un buen control glucémico.

B Qué causas pueden provocar una hipoglucemia



Disminución o retraso en la Ingesta de alimentos u omisión de algún suplemento



Aumento del ejercicio sin una adecuada planificación

Errores en las dosis de Insulina o comprimidos



Abuso de alcohol

Tratamiento excesivo de hiperglucemia previa

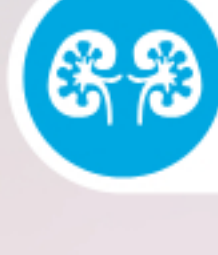


Interacciones con otros medicamentos **(Consultar al médico)**

Mala técnica en la inyección de Insulina



Pérdida brusca de peso



Enfermedades que disminuyen las necesidades de Insulina: insuficiencia renal, hepática

C Cómo prevenir la hipoglucemia

Estrategia primordial en la prevención, reconocimiento y resolución de las hipoglucemias:

Recibir educación diabetológica y participar en actividades educativas

- tanto la persona con diabetes
- como su red de soporte familiar y entorno social más próximo



1

2

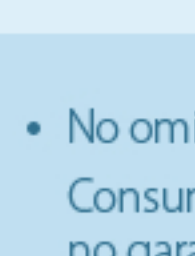


Para conocerse y poder prevenir futuras hipoglucemias en situaciones similares es importante:

Después de una bajada de glucosa, intentar averiguar e identificar las causas que la han podido ocasionar.



Recuerda estos puntos clave



- En el caso de sospecha de hipoglucemia sin confirmación de autoanálisis, se tratará siempre como si lo fuese.

- No omitir las ingestas, ni suplementos.

Consumir abundante cantidad de alimentos no garantiza la cantidad suficiente de hidratos de carbono (HC) que evite la bajada de azúcar, ya que grasa y proteína no se correlacionan con la acción de la insulina.



En algunos casos está recomendado un suplemento antes de acostarse, dependiendo del horario de la cena y del pico de acción de insulina.

- En cuanto a la práctica de ejercicio:
 - Si se hace más ejercicio del habitual se recomienda por cada 30 minutos extras y dependiendo de la intensidad de la actividad:

→ Ingesta de 1 ración de HC:

- un vaso de zumo azucarado, bebida isotónica, etc.
- una pieza de fruta
- 20 g de pan

→ Al finalizar el ejercicio: mirar la glucemia capilar y en la siguiente comida no olvidar tomar HC de absorción lenta

- Evitar el ejercicio:

→ Si al comenzar se tiene cifras próximas a 70 mg. (Es aconsejable tomar algún HC antes de iniciar la actividad)

→ Con altas temperaturas

→ En el horario que coincida con el pico de acción de la insulina



- Si existe olvido en la administración de la insulina o de los antidiabéticos orales y no se conoce la acción de los mismos, ni el tiempo de duración, no es aconsejable duplicar la siguiente dosis o administrarlo en cualquier momento.



- Si por enfermedad existe inapetencia y la ingesta de alimentos es mínima, se reducirá la dosis del tratamiento, pero no debe administrarse ni suspenderse totalmente.



- La persona en tratamiento con segretagogos o insulina llevará consigo siempre algún suplemento de HC (zumos azucarados, azucarillos, geles de glucosa, ...)

- La inadecuada técnica de inyección de insulina puede ocasionar:

◦ Errores en la administración.

◦ Provocar lipohipertrofias o nódulos (acúmulos de insulina por la falta de absorción de ésta) que lleven posteriormente a una liberación brusca de la insulina retenida provocando hipoglucemia.



- La monitorización de la glucemia es una herramienta imprescindible para conocer cómo actúa la glucemia y evitar hipoglucemias.



- Se debe evitar el consumo excesivo de alcohol.

Contenido elaborado por:

Mercedes Galindo

Asesora en Educación Terapéutica de la Fundación para la Diabetes
Enfermera Especialista en Educación Terapéutica en Diabetes,
Obesidad y Nutrición en Servicio de Endocrinología y Nutrición
del Hospital Clínico San Carlos de Madrid



Fundación para la Diabetes



/FUNDACIONPARALADIABETES



@FUNDIABETES



/FUNDIABETES



/FDIABETES

WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG

INFO@FUNDACIONDIABETES.ORG

Con la colaboración de:



WWW.NOVONORDISK.COM