

HIPOGLICEMIA : ¿Qué TENES QUE SABER?

¿Qué es la hipoglicemia?

Una hipoglicemia o “baja de azúcar” se produce cuando la glicemia capilar es menor o igual a 70 mg/dl. Se puede dar con la presencia o no de síntomas.

¿Qué lo provoca?

En pacientes con diabetes un ayuno prolongado, un exceso de actividad física o altas dosis de medicamentos para reducir el azúcar en sangre, entre otras.



¿Cuáles son sus síntomas?

Cada persona reacciona a la hipoglicemia de manera diferente. Los síntomas mas comunes son:



Sudoración
Temblores



Malestar
Dolor de cabeza



Cambio de humor
Agresividad
Confusión



Hambre Excesiva



Mareos
Falta de
Coordinación



Somnolencia
Desmayo

¿Qué hacer si tengo una hipoglicemia?

SIN PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

LA REGLA DE LOS 15

1. Ingerir 15 grs. de hidratos de carbono de rápida absorción. Por ejemplo, elegir entre:
 - a. 1 vaso de agua con 2 sobres de azúcar
 - b. 1 vaso pequeño de refresco cola
 - c. 1 vaso de jugo de frutas comercial
 - d. 1 cucharada sopera de miel
2. Esperar 15 minutos
3. Repetir control de glicemia
4. Si sigue por debajo de 70 mg/dl repetir nuevamente los pasos del 1 al 4

CON PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

NO DAR LÍQUIDO NI COMIDA

1. Inyección subcutánea o intramuscular de **GLUCAGON** 1mg
2. Tras 10 a 15 minutos debería recuperar la conciencia. Si esto no ocurre llamar al servicio de emergencia local
3. Cuando recupere la conciencia seguir la indicaciones de personas SIN PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

Si la glicemia es MAYOR a 70 mg/dl ingeriría 15 grs de hidratos de carbono de lenta absorción. Por ejemplo, elegir entre :

3 galletitas *MARIA* | 1 vaso de leche | 1 fruta | 1 rebanada de pan



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



CENUR
Litoral Norte

