

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 7 - HIPOGLUCEMIA

Definición:

Cifras de glucosa en sangre inferiores a 60 mg/dl, que pueden ir acompañadas o no de síntomas.

Causas:

- Exceso de insulina / mala técnica de inyección
- Tomar menos o no tomar los Hidratos de Carbono necesarios (según el tratamiento)
- Hacer más ejercicio
- Ingesta de alcohol

Síntomas:

Diferentes personas experimentan diferentes síntomas, Los síntomas pueden variar según: el tiempo de evolución, la velocidad de descenso de la glucemia, el tiempo durante el que se mantienen las cifras de hipoglucemia...

Síntomas físicos. Palidez, sudor, temblor, taquicardia, dolor de cabeza, sensación de hambre, mareos, acorchamiento en boca/lengua etc...

Otros síntomas . Irritabilidad, cambios de carácter, agresividad, dificultad de concentración, "risa floja", conductas anómalas, dificultad en el habla etc...

Hipoglucemia Nocturna: -Se debe prestar especial atención a esta situación, sobre todo, las personas que viven solas

Qué hay que hacer:

- Autoanálisis de glucosa en sangre, si la glucosa es menor de 60 mg/dl, actuar:

Consumir azúcares de absorción rápida (15 gr):

- 3 terrones de azúcar de 5 gr cada uno, o dos sobres de 8 gr.
- 1 vaso de zumo (150 cc).
- 1 vaso de refresco azucarado (150 cc).
- 1 Un tarrina (de cafetería) de miel o mermelada.

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 7 - HIPOGLUCEMIA

(El chocolate, caramelos, helados... no son una solución adecuada para una hipoglucemia, su alto contenido en grasas enlentece la absorción de los hidratos de carbono o azúcares)

En caso de que en unos minutos no ceda la hipoglucemia, volver a consumir azúcares de absorción rápida. Si persiste la hipoglucemia, avisar al servicio médico

Prevención

Realizar un "número suficiente" de autocontroles.

Tratar "en el momento" cualquier sospecha de hipoglucemia sin posponer nunca su tratamiento.

Llevar siempre "a mano" cantidad suficiente de hidratos de carbono de absorción rápida.



Respetar el contenido de azúcares y horario de las comidas y tentempiés.

Cuando se realice ejercicio físico no planificado y/o intenso disminuir la insulina, cuando no se pueda, tomar suplementos de hidratos de carbono.

Recuerde: el riesgo de hipoglucemia después de realizar el ejercicio permanece hasta 24 horas después.

Realizar una correcta técnica de inyección de insulina.

Cuidado con el consumo de alcohol !!!

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 7 - HIPOGLUCEMIA

Consejos Prácticos

Recordar esta simple regla: Ante la duda, actuar siempre como si fuera una hipoglucemia.

El ejercicio regular siempre es un buen aliado.

Evitar el consumo de alcohol.

Llevar siempre azúcares de rápida absorción.

Es recomendable llevar un carné o medalla que le identifiquen como persona con diabetes.

Información para familiares y/o amigos

Es importante que los familiares, amigos, compañeros... estén entrenados en la identificación, resolución de la hipoglucemia y en el uso del glucagón.

Actuación ante una hipoglucemia severa, si la persona con diabetes está inconsciente:

- No dar nada por boca.
- Inyectar el Glucagón vía Intramuscular o vía subcutánea.
- Cuando recupere la consciencia, dar azúcares de absorción rápida y luego de absorción lenta.
- Tener siempre en casa al menos 2 envases. de Glucagón, y que alguien sepa manejarlos.
- Si no remonta la hipoglucemia, avisar a los servicios médicos

