

## Hipoglucemia en la diabetes: reconocerla y tratarla

### ¿Qué es la hipoglucemia?

Es la situación que se da por un descenso de la glucosa en sangre. Cuando esto pasa, a tu cuerpo le falta la fuente de energía (azúcar) para poder funcionar. Por eso es clave reconocerla.

Para saber si la hay, mide la glucemia capilar con un glucómetro. Hay hipoglucemia cuando sea menor de 70 mg/dl y/o si hay síntomas que se van al tomar hidratos de carbono.

### Tipos de hipoglucemia

La clasificamos en función de su gravedad:

- Leve-moderada: notas los síntomas y eres capaz de tratarlos.
- Grave: cuando tienen que ayudar otros para corregir la situación (incluye coma hipoglucémico).

También ten en cuenta la hipoglucemia nocturna. Tener sudoración, pesadillas, inquietud y cefalea durante el sueño; más una hiperglucemia matutina, nos hace sospecharla. (En esos casos, mide la glucemia a las 3-4 a.m. de la madrugada- y haz los ajustes necesarios)

### ¿Cómo la reconozco? Síntomas de hipoglucemia

Son muy diversos y no se muestran igual en todo el mundo.

Puedes sentir al inicio (hipoglucemia leve o moderada): mareo, debilidad, palidez, sudoración fría, hormigueo, temblor, nerviosismo, irritabilidad, palpitaciones, hambre intensa, dolor de cabeza, adormecimiento, mal humor, visión borrosa, caminar inestable,....

Cuando es más intensa (hipoglucemia grave): confusión, cambios en el comportamiento (agresividad, niños más quietos y callados que de costumbre), alteración de la palabra (borrachera diabética), somnolencia, convulsiones y llegar al coma.

A veces puedes notar directamente síntomas más graves sin que sientas los síntomas iniciales. Por ello, si sospechamos una hipoglucemia, siempre hay que tratarla. Incluso aunque no se pueda comprobar. Es muy importante que aprendas a identificar cuando estas iniciando una hipoglucemia y las reacciones de tu cuerpo. En una misma persona suelen ser similares. Así las podrás solucionar con rapidez.

En niños es útil enseñarles cuáles son los síntomas y a compartirlos con los adultos que estén a su cargo (maestros,

cuidadores, entrenadores, abuelos, padres de los amigos).

### **¿Por qué puedo tener una hipoglucemia? Causas de hipoglucemia**

- Un error en la dosis de [insulina](#): mayor dosis de la que se necesita; puesta fuera de las comidas o intramuscular; duchas con agua caliente largo tiempo o hacer ejercicio intenso en la zona de inyección aumentan su absorción.
- [Comer menos](#) hidratos de carbono de lo usual o retrasar una comida.
- Mucha [actividad física](#) no programada: deporte, juego, relaciones sexuales intensas,...
- [Vómitos](#) o [diarrea](#), [alcohol](#), fármacos...

### **¿Cómo actuar? Tratamiento de la hipoglucemia**

A. Si tienes síntomas debes medir el nivel de glucosa en sangre. Si el nivel es bajo:

1. Toma hidratos de carbono de acción rápida (alimentos con sólo azúcares). Suben más rápido la glucemia. Sirven 10-15 g; esto es igual a = 2-3 glucosport, 2-3 terrones azúcar o 1 y ½ sobres, miel 2-3 cucharaditas de las de postre o medio vaso de zumo. No tomar caramelos (con ellos no se sabe la glucosa exacta).
2. Si a los 10-15 minutos el nivel sigue por debajo de 70 mg/dl, se debe repetir el paso 1. Si es mayor, pasar al paso 3.
3. Si queda más de una hora para la siguiente comida: toma 1-2 raciones = 10-20 g de hidratos de carbono de acción lenta. Son alimentos que contienen además de azúcares, grasas y proteínas que retardan la velocidad absorción. Hacen subir el azúcar más lentamente. Por ejemplo: frutas 1 ó 2 piezas, pan 20-40g, 1 ó 2 yogurt, 200-400 ml leche, 2-4galletas. No sirven el chocolate, pasteles...Llevan mucha grasa y suben más lento el azúcar.
4. Adelantar la comida que corresponda. La insulina se pondrá al finalizar la misma.

En niños pequeños, el tratamiento hipoglucemia siempre debe estar supervisado por un adulto.

B. Cuando la persona tiene síntomas de una hipoglucemia grave está prohibido dar alimentos por boca. Esto es cuando no es capaz de ingerir alimentos por pérdida de consciencia o si hay una convulsión.

En estos casos, se debe inyectar [Glucagón](#):

- En mayores de 6-8 años o que pesan más de 25 kg: 1 ampolla vía subcutánea o intramuscular.
- En menores de 6-8 años o pesan menos de 25 kg: ½ ampolla.

El glucagón sube los niveles de glucosa en sangre y facilita recuperar el nivel de consciencia.

¡Cuidado! Si la hipoglucemia se debe a que se ha tomado alcohol, el glucagón inyectado no es eficaz.

Además hay que contactar con el equipo sanitario (Teléfono emergencias: 112). Y estar expectantes durante 5-10 minutos. Si no recupera la consciencia, administrar glucagón de nuevo.

Si no se tiene glucagón, se puede poner pasta de azúcar o miel con los dedos por la parte interna de la boca o bajo la lengua y contactar con el equipo sanitario en el menor tiempo posible.

## ¿Cómo evitar la hipoglucemia? Prevención

La hipoglucemia se debe evitar, sobre todo si es grave. Para prevenirla es muy importante:

- [El diabético](#) debe ir identificado por ejemplo con un brazalete. Así se facilita la detección de complicaciones como la hipoglucemia. Debe también tener un kit de glucagón y saber cómo se usa.
- Control regular de la glucosa capilar.
- Educación diabetológica: Tú y tus familiares debéis saber manejar la hipoglucemia. Por qué se produce y cómo se trata.

Siempre lleva contigo algo con azúcar. Y tómalo inmediatamente si notas síntomas de un nivel bajo de azúcar en sangre. No esperes a que se vayan solos. Es más, aún pueden empeorar.

- [Usa bien la insulina](#) y cambia la pauta si hace falta.
- Si ya has presentado una crisis grave, debes contactar con tu especialista.
- Controla el nivel de azúcar antes, durante o después de [hacer ejercicio](#). Come hidratos antes. Llévate hidratos y agua. Asegúrate de que todos sepan que tienes diabetes y qué hacer. Nunca practiques actividades de riesgo en hipoglucemia. Por ejemplo: conducir, escalar, bucear. Hazte un control antes.
- El alcohol y drogas pueden alterar mucho la glucemia y no dejan que te notes los síntomas. No consumirlos es una buena manera de no tener problemas.

### Algunos enlaces útiles...

Lée en *Familia y Salud*:

- [Diabetes tipo 1, ¿de qué se trata?](#)
- [Diabetes tipo 1: ¿cómo se trata?](#)
- [Diabetes y alimentación](#)
- [Soy diabético, ¿puedo hacer deporte?](#)
- RECURSOS: Webs y Blogs útiles. [Asociaciones de pacientes: Fundación para la Diabetes](#): Niños y adolescentes ([www.fundaciondiabetes.org/infantil](http://www.fundaciondiabetes.org/infantil) (link is external))
- [Guía Diabetes tipo 1](#). Centro para la Innovación de la Diabetes Infantil, Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona).
- Guía para jóvenes y adultos con Diabetes tipo 1 y en tratamiento intensivo. Información para pacientes. [GPC Diabetes mellitus](#). En Guiasalud.es (*Sistema Nacional de Salud*).
- En *Kidshealth*: [Cuando la concentración de azúcar en sangre es demasiado baja](#)

---

**Fecha de publicación:** 19-06-2017

#### Autor/es:

- [María del Pilar García Gutiérrez](#). Pediatra. Centro de Salud "Aranda Norte". Aranda del Duero (Burgos)
- [Patricia García Saseta](#). Pediatra. Centro de Salud de Iscar. Iscar (Valladolid)



---