

HIPOGLUCEMIA

¿QUÉ ES?

- Nuestro cuerpo, sobre todo nuestro cerebro, necesita glucosa en sangre para funcionar adecuadamente.
- Estos niveles son entre **70-99mg/dL** en ayuno e idealmente **140mg/dL**, 2 horas después de las comidas.
- Hipoglucemia ó hipos (nivel bajo de azúcar) se da con menos de **70mg/dL**

¿QUÉ CAUSA HIPOGLUCEMIA?

- Ponerse más insulina de lo necesario para los carbohidratos que se consumieron.
- En algunos casos, pasar varias horas sin comer o saltarse una comida.
- Ejercicio no planificado sin ajuste de insulina o consumo adicional de carbohidratos.
- Tomar bebidas alcohólicas.



	Una Porción	grs. Carbohidratos.
Tableta de glucosa	1 pieza	4
Sobre o cucharada de azúcar	1 pieza	3 - 5
Miel de Abejas	1 cucharadita	6
1 Jugo de tetrapack	200 ml	15 - 20
1/2 vaso de gaseosa con azúcar	120 ml	10 - 15

- ## ¿QUÉ HACER ?
- Como regla general:
 1. Consume 15 gramos carbohidratos de rápida absorción
 2. Espera 15 minutos y vuelve a medir la glucosa
 3. Si sigues por debajo de **70mg/dL**, consume un poco más de carbohidratos.
 - Utiliza azúcar, miel, tabletas de glucosa (si tienes), jugos o gaseosas con azúcar para tratar las hipos
 - Estos alimentos no deben tener grasa ni harinas (evita los chocolates, galletas, tortas).
 - 1 gr de carbohidrato eleva aprox. **5 mg/dL en 15-20 minutos**.
 - La cantidad de carbohidratos que necesitas para tratar la hipo variará de acuerdo a la causa de la hipo, tu respuesta individual y la cantidad de insulina activa que tienes en tu cuerpo.

*Comer excesos de carbohidratos durante una hipo te puede elevar la glucosa en exceso después.

* Ten paciencia después de tratar la hipo, **espera 15 minutos** antes de consumir más carbohidratos.



¿QUÉ SE SIENTE?

- Mucha hambre
- Sudor frío
- Debilidad
- Temblores
- Dolor de cabeza
- Ansiedad
- Lengua dormida
- Cambios de humor: risa, tristeza, enojo sin razón aparente
- En algunos casos NO DA SÍNTOMAS

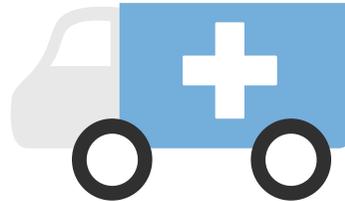




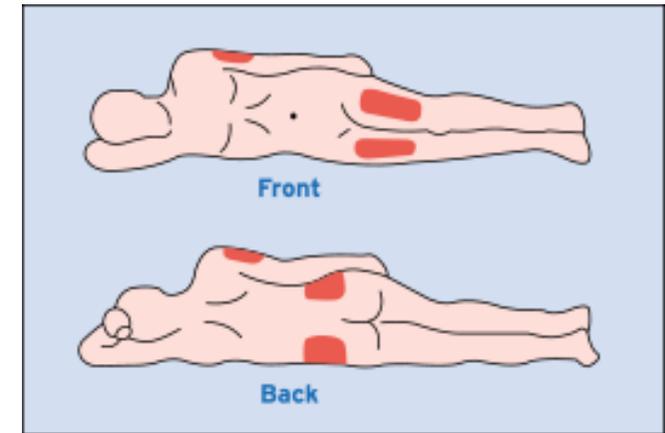
HIPOGLUCEMIA SEVERA

- Se produce cuando la persona no puede tratarse a sí misma.
- Pueden estar confundidos, agresivos, semiconscientes o inconscientes.
- Pueden perder el conocimiento y convulsionar.
- Generalmente ocurre con niveles menores a **40mg/dL**.

¿QUÉ HACER?



1. Llama a una ambulancia
2. No introduzcas alimentos ni bebidas en la lengua o garganta porque se pueden ahogar.
3. Si tienes un kit de emergencia de glucagón, prepara la solución y aplica la mitad de la dosis (0.5mL) si es un niño pequeño y pesa menos de 25 kg de peso y la dosis completa (1mL) si pesa más de 25kg.
4. Inyecta el glucagón preferiblemente en un músculo como la parte superior externa del brazo, cerca del hombro o en el muslo.
5. Coloca a la persona en posición de recuperación, de un costado.
6. Si no tienes glucagón, coloca una cucharada de miel entre el cachete y la encía y has un masaje para que la miel se absorba por la boca.
7. No coloques la miel en la lengua o garganta, pueden ahogarse.
8. Aún después de reaccionar, llama al médico ó ve a urgencias para darle seguimiento adecuado.



- Dibuja un triángulo imaginario en la parte exterior del brazo, debajo del hueso que se siente en el hombro.
- Puedes aplicar la inyección de glucagón en el centro de ese triángulo.
- También puedes aplicarla en la nalga, de preferencia intramuscular si conoces la técnica.
- Inserta la aguja a 90° en un adulto, o a 45° en un niño o persona muy delgada.
- Colocar a la persona sobre un costado, mientras reacciona o llega la ayuda.