

11.10. Diabetes tipo 2. Hipoglucemias

Una **hipoglucemia** es cuando el azúcar (glucosa) en la sangre capilar es inferior a 50 mg/dl, pero valores de 70-80 mg/dl o superiores también pueden dar síntomas, sobre todo en diabéticos habitualmente mal controlados.

Las hipoglucemias se pueden presentar en personas diabéticas que están en tratamiento con **insulina** o con pastillas del tipo **sulfonilureas** o **glinidas**.

Las **causas más frecuentes** que suelen desencadenar hipoglucemia son: disminuir, retrasar o saltarse una comida, aumentar súbitamente el ejercicio físico, errores en la toma de los antidiabéticos orales (tomárselos 2 veces) o en la dosis de insulina, errores en la técnica de administración de la insulina, tomar alcohol en exceso, etc.

Los **síntomas más frecuentes** son: temblor, sudoración, debilidad, nerviosismo, hambre, sueño. Si no se trata correctamente, puede aparecer: torpeza, falta de coordinación y marcha inestable (como «borracho»). En casos graves: desorientación, agitación, agresividad y pérdida del conocimiento.

Cada persona suele presentar los mismos síntomas y debe aprender a reconocerlos tempranamente y tratarlos de la forma correcta.

¿Qué puede hacer?

- Coma las cantidades recomendadas a las horas establecidas. No se salte comidas.
- **Lleve siempre azúcar** o caramelos.
- Lleve una **tarjeta que lo identifique** como diabético.
- Explique a **familiares, amigos y compañeros de trabajo** cómo reconocer la hipoglucemia y qué deben hacer.
- Si su médico se lo indica, tenga en casa (en la nevera) y en el trabajo una inyección de glucagón. Sus familiares y compañeros deberán saber utilizarlo.
- **Haga deporte**, pero recuerde los consejos y tome suplementos.
- Si va a **conducir mucho rato**, hágase antes un análisis de glucosa.
- **Cuando note los síntomas que sugieran una hipoglucemia:**
 - Hágase un análisis de glucosa en el dedo. Si no puede hacérselo y cree que puede tener una hipoglucemia, actúe como si la tuviera.
 - Tome un suplemento de hidratos de carbono (por ejemplo: 2 cucharaditas o 2 sobres de azúcar o medio vaso de zumo). Repítalo a los 10 minutos y a los 20 minutos si no está mejor. Si no mejora, avise a urgencias (centro de salud o 061).
 - Los familiares, amigos o compañeros de trabajo deben saber también qué hacer, dónde está la inyección de glucagón y cómo se utiliza. También deben saber que si no hay glucagón y usted pierde el conocimiento, deben meterle un dedo untado en azúcar en la boca junto a la mejilla (fuera de los dientes).



- Cuando se recupere hágase otro análisis de glucosa y coma. Si falta más de 1 hora para la comida, tome un tentempié (por ejemplo, 1 bocadillo pequeño o 1 vaso de leche entera o 3 galletas).
- Anote en el diario la hipoglucemia y por qué cree que ha ocurrido.
- Si ha perdido el conocimiento, debe acudir a urgencias, y si ha podido controlar la hipoglucemia, hágase controles cada 6-8 horas, suspenda la próxima dosis de pastilla. Consulte con su médico.
- Si una de las pastillas que toma contiene acarbosa o miglitol, es necesario que tome **glucosa pura** (comercializada en forma de bebidas para deportistas) o que se administre una inyección de glucagón ya que el azúcar o los alimentos dulces no alivian la hipoglucemia.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Siempre y de forma urgente si tiene una hipoglucemia intensa o ha utilizado el glucagón.
- Si por la noche presenta sueño agitado con sudoración, pesadillas o dolor de cabeza al despertarse, podría tratarse de una hipoglucemia nocturna.

¿Dónde conseguir más información?

- www.diabetesaldia.com/index.php/educacion/complicaciones-agudas2/hipoglicemia
- www.grupodiabetessamfyc.cica.es/index.php/guia-clinica/informacion-para-personas-con-diabetes/265.html
- www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/hipoglucemia/
- www.revistadiabetes.org/ver_diabetes.asp?cod=7