

L'autocura és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut. En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per a què puguis tractar les hipoglucèmies de manera correcta i prevenir les complicacions.

QUÈ ÉS UNA HIPOGLUCÈMIA?

Es considera hipoglucèmia qualsevol episodi en què la glucosa estigui baixa (amb o sense símptomes), situació que ens pot exposar a un dany.

SÍMPTOMES:

Els principals símptomes són: **tremolor, suor, mareig, gana, irritabilitat...**



TRACTAMENT:

Davant la baixada de sucre, hem de **parar immediatament l'activitat** que estiguem fent i **fer una mesura de glucèmia** (Si vostè porta bomba d'insulina pari-la).

- Si la hipoglucèmia es produeix **abans d'un àpat**, cal **avançar-lo i començar per la fruita**.
- Si la glucèmia és menor a 70 mg/dl o tenim símptomes, hem de prendre immediatament un aliment que contingui **glucosa d'absorció RÀPIDA, 15 gr d'Hidrats de Carboni** (regla del 15):
 - 15 gr de sucre (en aigua preferiblement).
 - 1 sobre i mig de sucre de 10 gr.

- 2-3 terrosos de sucre.
- 3 culleradetes, de les de cafè, amb sucre.
- 15 g de glucosa preparada (solució, gel, tabletes...).
- 175 ml de suc o refresc (preferible sense cafeïna).
- 15 ml (cullerada sopera) de mel.

Esperarem **15 minuts, tornarem a mirar la glucèmia**, si aquesta s'ha recuperat (és major a 70 mg/dl) donar aliments que continguin 15 gr d'**Hidrats de Carboni d'absorció LENTA**:

- 3 galetes tipus María.
- 1 peça de fruita (preferible amb pell).
- 1 got de llet (250 ml).
- 30 gr de pa.

EVITI:

- **Greixos i proteïnes:** retarden l'absorció i la recuperació de la glucèmia.
- **Prendre excessius Hidrats de Carboni:** rebot hiperglucèmic.

SI NO HA MILLORAT:

- Repetir els **Hidrats de Carboni d'absorció ràpida** fins que millori.
- Si l'estat empitjora i **apareix mareig o pèrdua de coneixement**, podem administrar **GLUCAGÓ** i **no donar cap aliment més per boca**.
- **TRUCAR AL SERVEI D'EMERGÈNCIES MÈDIQUES 112.**

Administració del GLUCAGÓ:

- **Presentació en injectable:**
1 mg subcutani o intramuscular ($\frac{1}{2}$ en menors de 25 kg o nens menors de 6-8 anys).
- **Presentació intranasal:**
3mg fossa nasal (no utilitzar en menors de 4 anys).

Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.