

El **autocuidado** es la responsabilidad que cada persona tiene para el fomento, conservación y cuidado de su salud.

En esta ficha de salud, te damos la información correcta necesaria para que puedas tratar las hipoglucemias de manera correcta y prevenir las complicaciones.

¿QUE ES UNA HIPOGLUCEMIA?

Se considera hipoglucemia cualquier episodio en que la glucosa esté baja (con o sin síntomas) situación que nos puede exponer a un daño.

SÍNTOMAS:

Los principales síntomas son: **temblores, sudores, mareo, hambre, irritabilidad...**



TRATAMIENTO:

Si aparece una bajada de azúcar, tenemos que parar inmediatamente la actividad que estemos haciendo y hacer una medida de glucemia (Si usted lleva una bomba de insulina, pare la).

- Si la hipoglucemia se produce antes de una comida, avanzarla y empezar por la fruta.
- Si la glucemia es menor de 70 mg/dl o tenemos síntomas, tenemos que tomar inmediatamente un alimento que contenga glucosa de absorción RÁPIDA, 15 gr de Hidratos de Carbono (regla del 15):

- 15 gr de azúcar (en agua preferiblemente).
- 1 sobre y medio de azúcar de 10 gr.
- 2-3 terrones de azúcar.
- 3 cucharaditas, de las de café, con azúcar.
- 15 g de glucosa preparada (solución, gel, pastillas...).
- 175 ml de zumo o refresco (preferible sin cafeína).
- 15 ml (cucharada sopera) de miel.

Esperaremos **15 minutos, volveremos a mirar la glucemia**, si esta se ha recuperado (es mayor a 70 mg/dl) dar alimentos que contengan **15 gr de Hidratos de Carbono de absorción LENTA**:

- 3 galletas tipo María.
- 1 pieza de fruta (preferible con piel).
- 1 vaso de leche (250 ml).
- 30 gr de pan.

EVITE:

- **Grasas y proteínas:** retrasan la absorción y la recuperación de la glucemia.
- Tomar excesivos Hidratos de Carbono: rebote hiperglucémico.

SI NO HA MEJORADO:

- **Repetir los Hidratos de Carbono de absorción rápida** hasta que mejore.
- Si el estado empeora y **aparece mareo o pérdida de conocimiento**, podemos **administrar GLUCAGÓN** y **no dar ningún alimento más por la boca**.
- **LLAMAR AL SERVICIO DE EMERGENCIAS MÉDICAS 112.**

ADMINISTRACIÓN DEL GLUCAGÓN:

- **Presentación en inyectable:**
1mg subcutáneo o intramuscular (½ en menores de 25 kg o niños menores de 6-8 años).
- **Presentación intranasal:**
3mg fosa nasal (no utilizar en menores de 4 años).

Si necesita más información, consulte a su enfermera familiar y comunitaria.