

NIVEL BAJO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPOGLUCEMIA):

- Nivel menor de 70 mg/dl de glucosa en sangre. A veces puede haber síntomas de hipoglucemia con valores superiores.
- Las hipoglucemias se clasifican en:
 - Leves (cuando se es capaz de resolverla por uno mismo, sin la ayuda de otro).
 - Graves (cuando NO es capaz de resolverla por sí mismo y necesita la intervención de otro).

POSIBLES CAUSAS

- Haber comido menos hidratos de carbono
- Tener demasiada insulina (error de medida, de técnica de inyección...).
- Haber hecho más ejercicio del programado.
- Estar sometido a estrés.
- Consumo no controlado de alcohol.

SÍNTOMAS (suele darse algunos de estos síntomas)

Hipoglucemia Leve:

- Sudor frío
- Hambre súbita
- Temblores
- Nerviosismo o ansiedad
- Palpitaciones
- Hormigueos
- Debilidad

Hipoglucemia Grave:

Inicialmente:

- Alteración de la palabra (hablar lento o entrecortado, sin que se entienda lo que dice, con dificultad para pensar)
- Palidez intensa
- Agresividad o cambios del comportamiento.

Después:

- Visión borrosa o doble
- Adormecimiento
- Alteración de la conciencia
- Convulsiones y coma

¿QUÉ HACER ANTE UNA HIPOGLUCEMIA?

HIPOGLUCEMIA LEVE:

- Tomar hidratos de carbono de absorción rápida: 15 g de azúcar o un vaso de zumo de frutas o geles/pastillas de glucosa.
- Pasados 15 min. repetir la prueba de glucemia.
- Si el valor de glucemia continúa por debajo de 70 mg/dl, repetir los mismos pasos.
- Si el valor de glucemia ha subido de 70 mg/dl: Tomar hidratos de carbono lentos: 20 g de pan o 3 galletas tipo "María" o 1 vaso de leche entera (200 cc).

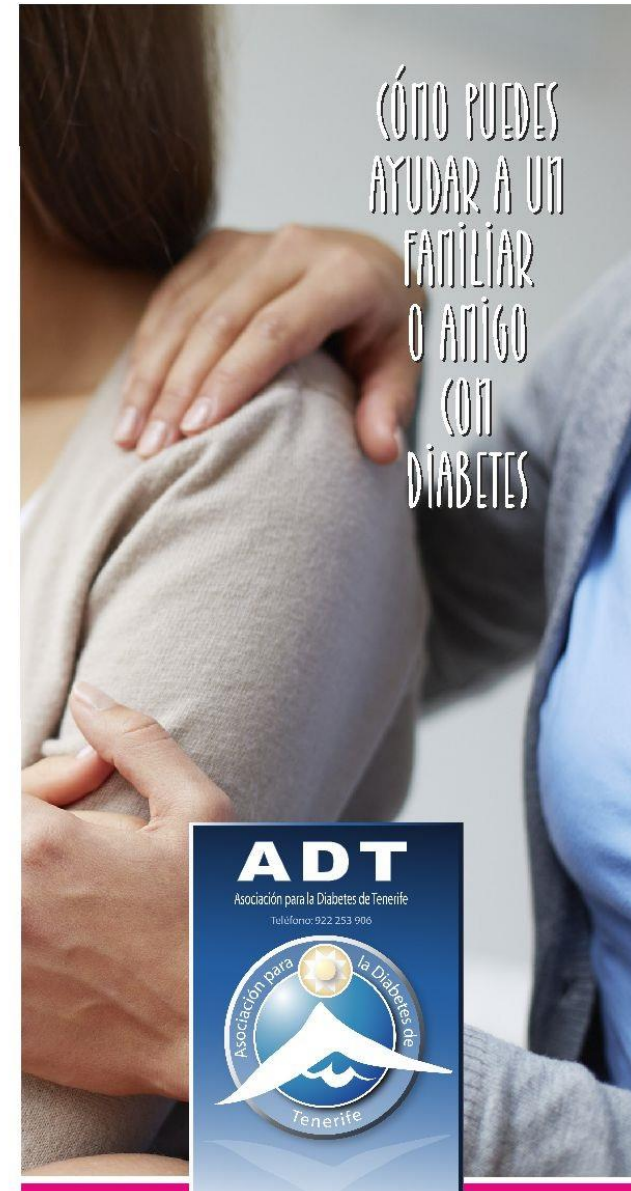
HIPOGLUCEMIA GRAVE (con pérdida de consciencia)

- No dar alimentos ni sólidos ni líquidos por boca.
- Administrar glucagón
- Al recuperar la consciencia tomar hidratos de carbono.
- Si tras administrar el glucagón no recupera la consciencia, avisar al 112.

Este folleto ha sido elaborado por la Asociación para la diabetes de Tenerife.

www.diabetenerife.org

INFOLÍNEA
922 25 39 06



¿Cómo puedes ayudar?

- La diabetes es una enfermedad crónica que exige a la persona ciertos cuidados diarios para permanecer sana y no desarrollar problemas graves de salud.
- Esos cuidados implican realizar algunos cambios importantes en sus vidas: hábitos alimentarios, actividad física con condiciones adecuadas, mediciones de glucosa en sangre, manejo de subidas o bajadas de azúcar, etc.
- El tratamiento es complejo y su integración en la vida diaria puede ser complicado y estresante si no se cuenta con la información y el apoyo adecuados.
- El apoyo social es uno de los recursos más importantes para ayudar a la persona con diabetes a disfrutar de una buena calidad de vida. El entorno y, especialmente, los familiares y amigos pueden desempeñar un papel determinante en la adaptación positiva a la diabetes.



¿Qué puedes hacer para ayudar?

- Obtén información sobre la diabetes de fuentes fiables¹
- Aprende cómo manejar una bajada y una subida de azúcar y cuáles son los síntomas (lo explicamos más adelante)
- Anímalo a expresar lo que siente, lo que le preocupa.
- Escúchalo de forma activa, sin juzgarlo y respetando lo que sienta.
- Sé comprensivo. Puede resultar difícil aceptar el hecho de que se tiene diabetes y/o asumir los cambios que el tratamiento demanda.
- Pregúntale cómo puedes ayudarlo. La persona generalmente es quien mejor lo sabe.
- Si hacen juntos las comidas, suele ayudar consumir alimentos saludables (frutas frescas, verduras, granos enteros, carnes magras y pescado... alimentos bajos en grasa, en colesterol y sin azúcar agregada). Se beneficiarían todos.
- Puede ser positivo ofrecerse para acompañarlo a hacer ejercicio o alguna actividad física (caminar, trotar, bailar, nadar, montar en bicicleta, etc.). Su pariente debe consultar con su médico qué tipo de ejercicio y la intensidad aconsejable para él.
- No impongas tus criterios ni presiones para que se cuide. Así no le motivas y puedes generar estrés y/o resistencia al cambio.
- Si no es miembro de ninguna asociación de pacientes, anímalo a apuntarse o, al menos, conocer cómo es y lo que puede ofrecerle. En algunos casos puede ser positivo acompañarlo.

¹ - www.fundaciondiabetes.org - www.clinidiabet.com - www.diabetes.org
www.diabetenerife.org

Complicaciones agudas de la diabetes: la bajada y la subida de azúcar en sangre

NIVEL ALTO DE AZÚCAR EN LA SANGRE (HIPERGLUCEMIA):

Nivel mayor de 180 mg/dl de glucosa en sangre. Puede no haber síntomas de hiperglucemia con valores incluso superiores a 250 mg/dl.

Posibles causas

- Haber comido más hidratos de carbono de lo adecuado.
- Estar enfermo (gripe, estados infecciosos...).
- Insuficiente insulina (insulina estropeada, técnica de inyección errónea...).
- Haber omitido el tratamiento para la diabetes.
- Estar sometido a estrés.
- Estar enfermo o tener alguna infección.
- Tomar alguna medicación que sube el azúcar.

Síntomas

- Sed.
- Aumento de la micción.
- Cansancio, fatiga.
- Sequedad en la boca.
- Dolor de cabeza
- Visión borrosa, etc.

¿QUÉ HACER ANTE UNA HIPERGLUCEMIA?

- Beber mucha agua.
- Averiguar el motivo por el que el nivel de azúcar está tan alto.
- Aplicar la pauta de corrección del tratamiento indicado por el médico.
- Si los valores de glucosa se mantienen elevados y no sabe como corregirlos, contacte con su equipo sanitario.

^{*}Si el nivel de glucosa en sangre es superior a 250 mg/dl, y se encuentra en tratamiento con insulina debe medir la cetona por el riesgo de cetoacidosis (complicación grave producida por la acumulación de cetonas en sangre y que necesita un tratamiento específico)