



Servicios de Atención Médica de la División de Discapacidades del Desarrollo

Hipoglucemia

La Hipoglucemia es un nivel bajo de glucosa en la sangre. Los niveles de glucosa en la sangre cambian a menudo durante el día. Cuando caen por debajo de 70 mg/dL, esto se llama tener un nivel bajo de glucosa en la sangre. En este nivel, se deben tomar medidas para restablecerlo. El nivel bajo de glucosa en la sangre es especialmente común en personas con diabetes tipo 1.

Las pautas de esta hoja informativa se proporcionan únicamente como información general y no deben considerarse un sustituto de la atención o tratamiento médico proporcionado por un médico.

Causas:

Hay muchas razones por las que se puede tener un nivel bajo de glucosa en la sangre, que incluyen:

- Administrarse demasiada insulina.
- No comer suficientes carbohidratos para la cantidad de insulina que se ha administrado.
- El momento en el que se administra la insulina.
- La cantidad y el momento de la actividad física.
- Consumo de alcohol.
- Cuánta grasa, proteína y fibra hay en su comida.
- Clima cálido y húmedo.
- Cambios inesperados en el horario.
- Pasar tiempo a gran altitud.
- Pasar por la pubertad.
- Tener la menstruación.

Síntomas:

La forma en que reacciona a un nivel bajo de glucosa en la sangre puede no ser la misma que para los demás. Es importante conocer sus síntomas. Los síntomas comunes pueden incluir:

- Frecuencia cardíaca acelerada.
- Temblores.
- Sudoración.
- Ansiedad o nerviosismo.
- Irritabilidad o confusión.
- Mareos.
- Hambre.

Es posible que tenga síntomas más graves a medida que empeora su nivel bajo de glucosa en la sangre, entre ellos:

- Sensación de debilidad.
- Tener problemas para caminar o ver con claridad.
- Actuar de forma extraña o sentirse confundido.
- Tener convulsiones.

Falta de percepción de la hipoglucemia:

Es posible que no tenga ningún síntoma cuando su nivel de glucosa en la sangre es bajo. Será más difícil tratar su nivel bajo de glucosa en la sangre temprano si no tiene síntomas. Esto aumenta el riesgo de tener graves bajas y puede ser peligroso. Es más probable que ocurra si:

- Ha tenido diabetes durante más de 5–10 años.
- A menudo tiene niveles bajos de glucosa en la sangre.
- Toma ciertos medicamentos, como los betabloqueantes, para tratar la presión arterial alta.

Si no se da cuenta de la hipoglucemia, monitoree su nivel de glucosa en la sangre con más frecuencia. Monitorearlo es especialmente importante antes de conducir o estar físicamente activo.

Hipoglucemia



Prevención:

Una de las mejores formas de prevenir los niveles bajos de glucosa en la sangre es controlarlos con frecuencia. Esto puede ayudarle a notar las tendencias y hacer ajustes antes de que el nivel de glucosa en la sangre baje demasiado. Comparta su nivel de glucosa en la sangre, su rutina de medicamentos, actividad física y patrones alimentarios con su médico si continúa teniendo episodios de niveles bajos de glucosa en la sangre. Es posible que puedan identificar patrones y ayudar a prevenir estas disminuciones haciendo ajustes. No realice ningún cambio en sus medicamentos sin hablar con su médico.

Tratamiento para el nivel bajo de glucosa en la sangre:

La regla 15-15:

- Ingiera 15 gramos de carbohidratos y espere 15 minutos.
- Revise la glucosa. Si todavía está inferior a 70 mg/dL, repita este proceso.
- Siga repitiendo estos pasos hasta que el nivel de glucosa en la sangre vuelva a estar en su rango objetivo.
- Después de tratar su nivel bajo de glucosa en la sangre, es recomendable ingerir un snack o comida equilibrada con proteínas y carbohidratos.

Para tomar en cuenta:

- *Es importante tener amigos, familiares, compañeros de trabajo u otras personas a menudo que sepan qué hacer en una situación de hipoglucemia porque puede ser repentina y grave, por lo que actuar rápido es clave.*
- *Los niños pequeños pueden necesitar menos de 15 gramos de carbohidratos, especialmente los bebés y los niños pequeños. Pregúntele a su médico cuánto necesita su hijo(a).*
- *Monitoree su nivel de glucosa en la sangre con frecuencia cuando los niveles bajos sean más probables, en climas cálidos o cuando viaja.*

Alimentos para tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre:

Al tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre, debe absorber los azúcares lo más rápido posible mediante el uso de carbohidratos de acción rápida. Asegúrese de tener siempre al menos uno de estos alimentos en casa y con usted en caso de que su nivel de glucosa en la sangre sea demasiado bajo:

- 4 onzas ($\frac{1}{2}$ taza) de jugo o refresco regular (no dietético).
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe.
- Caramelos duros, gominolas o jellybeans (grageas de gelatina).
- 3-4 tabletas de glucosa (siga las instrucciones de su médico).
- Una dosis de gel de glucosa (generalmente 1 tubo; siga las instrucciones de su médico).

Alimentos ricos en fibra (como frutas, frijoles, lentejas) y los alimentos ricos en grasa (como el chocolate y los productos horneados) pueden ralentizar la rapidez con la que puede absorber los azúcares y no son buenas opciones cuando se trata el nivel bajo de glucosa en la sangre.

Tratamiento para el nivel bajo de glucosa en la sangre:

Su nivel de glucosa en la sangre se considera muy bajo si está por debajo de 55 mg/dL. Es posible que no pueda tratarlo siguiendo la regla 15-15. También es posible que no pueda controlar su propio nivel de glucosa en la sangre o tratarlo usted mismo, dependiendo de sus síntomas.

El glucagón inyectable es la mejor manera de tratar los niveles muy bajos de glucosa en la sangre. Un kit de glucagón está disponible con receta médica. Hable con su médico para ver si debe tener un kit y asegúrese de saber cómo usarlo.

Emergencia

Llame al 9-1-1 para recibir tratamiento médico de emergencia *inmediatamente* después de una inyección de glucagón.

Referencia: [cdc.gov/diabetes/about/low-blood-sugar-hypoglycemia.html](https://www.cdc.gov/diabetes/about/low-blood-sugar-hypoglycemia.html)