

11.10. Diabetes tipo 2. Hipoglucemias

Una hipoglucemia (o bajada de azúcar) se produce cuando el azúcar (glucosa) en la sangre capilar es inferior a 70 mg/dL, pero valores de 70-80 mg/dL o superiores también pueden dar síntomas, sobre todo en diabéticos habitualmente mal controlados si el descenso es rápido. Si el nivel de glucosa es menor a 54 mg/dL, es una urgencia y se debe solicitar asistencia médica.

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. Las hipoglucemias nocturnas pueden dar síntomas como pesadillas, sudoración, dormir inquieto o dolor de cabeza al despertar.

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 con azúcar.
- Lleve una **tarjeta que lo identifique** como diabético.
- Explique a **familiares, amistades y colegas de trabajo** cómo reconocer la hipoglucemia y qué deben hacer.
- Si su médica o médico se lo indica, tenga en casa (en la nevera) y en el trabajo una inyección de glucagón. Sus familiares y colegas 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 un vaso de zumo). Si es leve, puede avanzar la fruta de la siguiente comida. 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, las amistades o colegas 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 bocado 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, reduzca o suspenda la próxima dosis de insulina o pastilla. Consulte con su médica o 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/a 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?

- https://fundacion.sediabetes.org/wp-content/uploads/2019/04/210515_013922_0825714607.pdf
- <https://archives.diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/tratamiento-y-cuidado/el-control-de-la-glucosa-en-la-sangre/hipoglucemia.html>
- <http://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/guia-diabetes/signos-sintomas-requieren-especial-atencion/manejo-hipoglucemia>
- <http://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/informacion-para-pacientes/hipoglucemia/>