

Recomendaciones en caso de hipoglucemia

- Se conoce como hipoglucemia la bajada del azúcar sanguíneo por debajo de 70 mg/dl.
- Los síntomas se presentan de forma rápida, son variables de una persona a otra, aunque suelen ser mas acusados cuanto más baja es la glucemia. Los más frecuentes son: sudoración, palpitaciones, nerviosismo, debilidad, sensación de hambre, alteraciones en el comportamiento. Si no se corrige puede llegar a visión borrosa, dificultad para hablar, confusión mental y pérdida de conocimiento.
- Puede deberse a una ingesta insuficiente de hidratos de carbono en una de las comidas, a una dosis excesiva de insulina o de medicación oral, a ejercicio físico excesivo o a una combinación de las anteriores.
- Ante la aparición de los primeros síntomas se debe tomar azúcar (3 terrones) o galletas (3-5 unidades) o un vaso con 150 ml de alguna bebida que contenga hidratos de carbono de rápida absorción (zumo de frutas, cola...). Los síntomas suelen ceder en 5-10 minutos.
- Si la hipoglucemia es grave y existe disminución o pérdida del nivel de conciencia no debe forzarse la ingesta, hay que avisar a los servicios de emergencia médica y debe administrarse una ampolla de *Glucagón* subcutánea o intramuscular, si se dispone de ella (Kit de hipoglucemia, consulte a su médico si cree conveniente que lo tenga).