

1. QUÉ ES LA HIPOGLUCEMIA:

Es una situación relativamente frecuente que ocurre cuando los niveles de glucemia en sangre están por debajo de 70mg/dl. Los síntomas que puede experimentar son:

Síntomas adrenérgicos tempranos:

- Palidez
- Sudoración
- Taquicardia
- Temblor
- Hambre
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Cefalea
- Mareos

Signos neuroglucopénicos:

- Confusión
- Palabra lenta o inentendible
- Conducta no controlada
- Fatiga extrema
- Desorientación
- Pérdida de la conciencia
- Convulsiones
- Disminución de la respuesta a estímulos

Si tiene menos de 70 mg/dl de glucemia con síntomas leves ingiera 15 g de carbono, avise que es diabético y llame a un familiar o médico.

2. TRATAMIENTO:

El tratamiento para solucionar la hipoglucemia consiste en seguir la regla del 15 x 15, es decir: suministrar 15 gs de hidratos de carbono de absorción rápida y esperar 15 minutos en reposo a que se restablezca la glucosa. Si luego de este tiempo no ha mejorado, deberá ingerir nuevamente 15 gs de hidratos de carbono y esperar 15 minutos.

Alimentos a ingerir:

Serán aquellos alimentos que aporten 15 gs de hidratos de carbono de rápida absorción, por ejemplo:

- 1 cucharada sopera de azúcar diluida en 1 vaso de agua.
- 3 tabletas de glucosa.
- 1 /4 litro de bebida deportiva o también llamadas isotónicas tipo Gatorade.
- 1 vaso de jugo de soja (AdeS) naranja o manzana (200ml).
- ½ vaso de jugo de manzana Citric.

Es importante que respete las cantidades y el tipo de alimentos, ya que en situaciones de hipoglucemia se puede llegar a comer en forma descontrolada y a gran velocidad. También, se suele elegir alimentos como alfajores, dulce de leche, galletitas dulces, helados, etc que, por tener azúcar, pero también grasas, hace que la digestión se haga más lenta y por lo tanto se tarde más en salir de la situación de hipoglucemia, pero luego (por haber consumido alta cantidad de alimentos) se tenga hiperglucemias.

Con las gaseosas ocurre lo mismo, ya que tienen ingredientes que hacen que la glucemia tarde en normalizarse y habitualmente ocurre la hiperglucemia.

Si mejoran sus síntomas y la glucemia, consuma 1 comida con hidratos de carbono de absorción lenta dentro de los 30 minutos del episodio:

- Un pan miñón con queso
- Un sándwich
- Una porción de pizza o tarta
- 1 taza de arroz
- 1 papa

SI HA TENIDO HIPOGLUCEMIAS CON PÉRDIDA DE LA CONCIENCIA O CONVULSIONES: deberá tener 1 ampolla de GLUCAGON para ser administrada por vía intramuscular o endovenosa y obviamente ayuda de terceros.

SIEMPRE COMUNIQUESE CON SU MÉDICO PARA PODER DETERMINAR LA CAUSA DE LA HIPOGLUCEMIA

3. PARA PREVENIR LAS HIPOGLUCEMIAS:

- Realice las comidas estipuladas por su nutricionista en cantidad y calidad indicadas.
- Si realiza actividad física intensa realice las colaciones indicadas y la hidratación suficiente.
- Cuide el consumo de alcohol. Recuerde el consumo moderado de alcohol puede provocar hipoglucemias.
- Avise a sus amigos, familiares, profesor de gimnasia y vecinos cuáles son los síntomas de hipoglucemias y cómo ayudarlo en caso de que ocurra esta situación.

Siempre tenga disponible:

- Un jugo Ades o
- Sobres de azúcar o
- Bebida isotónica o
- 1 barrita de cereal que contenga 15 gs de hidratos de carbono por unidad o
- 2 galletas de arroz en su bolso.

Las dos últimas opciones tardan un poco más en hacer efecto, por lo que es recomendable usarlas cuando tiene una glucemia cercana a 70mg/dl.