

# Hipoglucemia

---

## ¿Qué es una hipoglucemia?

Es un descenso del nivel de azúcar en sangre, por debajo de los límites normales (50 mg/dl).

---

## ¿Qué se siente?

Los síntomas pueden variar de una persona a otra.

**Síntomas de aviso:** temblor, sudor frío, palpitaciones, vista borrosa, ansiedad, hambre

**Si es más intensa:** dificultad para pensar y hablar, debilidad, irritabilidad, mareos, confusión, somnolencia.

**Cuando no se trata a tiempo es grave: Pérdida de conocimiento.**

---

## ¿A qué puede ser debida?

Si ha realizado más ejercicio de lo habitual.

Si se ha excedido en la dosis de insulina o antidiabéticos orales.

Si se ha retrasado u olvidado alguna comida o suplemento.

Si ha tomado alcohol o medicamentos que potencien el efecto del tratamiento.

---

## ¿Qué hacer?

**Ante la duda ¡AGUA CON AZÚCAR!**

Lleve siempre dos sobres de azúcar, caramelos, o fruta.

**Ante los síntomas de aviso** (si puede verificar con su medidor, mejor), detenga su actividad, y ½ vaso de zumo o refresco, o miel.

**Si es más intensa**, tome agua con el azúcar,

Una vez haya normalizado la situación tome pan, o galletas, fruta.

Después de un episodio de hipoglucemia, realice controles de glucosa cada 2 horas, pues puede presentar “hiperglucemias reactivas”.

---

## Recuerde

**Si ha perdido el conocimiento o se niega a comer. No forzar la toma de alimento o bebida.**

Llamar al equipo médico de urgencias.

Si tiene un familiar o un amigo adiestrado de antemano, puede utilizar GLUCAGÓN.

Cuando vuelva en sí tome zumo o similar

---

## ¿Cómo evitarlas?

**Primero evitando las causas.**

Seguir los horarios indicados.

No dejar de comer nunca la cantidad de harinas (pasta, patatas, arroz, pan), fruta, leche que le hayan recomendado en su plan de alimentación.

Añadir una pieza de fruta o 2-3 tostadas solo si camina más de lo habitual o hace ejercicio físico extra.

---

**“EL MEJOR TRATAMIENTO DE UNA HIPOGLUCEMIA ES SU PREVENCIÓN”**

---