

¿CÓMO ACTUAR

— ANTE UNA —

HIPOGLUCEMIA?

AUTORAS: Cristina Fernández Arquisola, Elvira Vicente Carrasco, Nuria Sánchez García, Blanca Rodríguez Martín
Residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria - UDM Salamanca

UNA HIPOGLUCEMIA O “BAJADA DE AZÚCAR” SE PRODUCE CUANDO LA GLUCEMIA CAPILAR ES $\leq 70\text{MG/DL}$.

ALGUNOS SÍNTOMAS RELACIONADOS SON SUDORACIÓN ABUNDANTE, TEMBLOR, DOLOR DE CABEZA, DEBILIDAD O CANSANCIO, SENSACIÓN DE HAMBRE, MAREOS O VISIÓN BORROSA.

Si presenta síntomas y no dispone de glucómetro para comprobarlo se tratará como hipoglucemia

PERSONA CONSCIENTE

1º REALIZAR GLUCEMIA CAPILAR

“REGLA DEL 15”

INGERIR
15g DE HIDRATOS DE CARBONO
ABSORCIÓN RÁPIDA

Elegir entre:

- 15g de glucosa (gel, solución oral...)



- 15g de azúcar:

3 cucharadas de postre



2 sobres



3 terrones



- 1 cucharada sopera de miel



- 3 caramelos “Gummies®”



ESPERAR EN REPOSO 15 MINUTOS

REPETIR GLUCEMIA CAPILAR

$\leq 70\text{mg/dl}$

$> 70\text{mg/dl}$

Repetir

Siguiente paso

INGERIR
15g DE HIDRATOS DE CARBONO
ABSORCIÓN MÁS LENTA

Elegir entre:

- 3 galletas María



- 1 vaso de leche



- 1 pieza de fruta



- 30g de pan



PERSONA INCONSCIENTE

1º REALIZAR GLUCEMIA CAPILAR

Ilustraciones: Cristina Fernández Arquisola / Freepik

No dé alimentos ni bebidas por boca

- Conservar en nevera (2-8°C). No congelar.
- Fuera de nevera $< 25^\circ\text{C}$ hasta 18 meses.



Inyección subcutánea o intramuscular de Glucagón 1mg (GlucaGen HypoKit®)

Tras 10-15 min debería recuperar la conciencia, de no ser así llame a los servicios de emergencias.

Cuando recupere conciencia realizar los pasos para personas conscientes.

Fuentes: Mezquita-Raya P, et al. Documento de posicionamiento: evaluación y manejo de la hipoglucemia en DM. 2013

