

Manejo y actuación ante una hipoglucemia

MARZO - 2022

Autor: Dr. José Luis Gómez Urquiza

Fecha de elaboración: 20/02/2022

La **hipoglucemia**, una de las complicaciones más frecuentes de las personas con diabetes, es un nivel bajo de glucosa en sangre. El límite cuantitativo de la hipoglucemia es cuando está por debajo de 70-65mg/dl, aunque habrá personas que puedan presentar sintomatología con glucemias más altas o, por el contrario, con glucemias aún más bajas (por debajo de 55mg/dl). Su tratamiento una vez detectada es urgente.

Entre las **causas** más frecuentes de hipoglucemia se encuentran varias: las relacionadas con la administración y las dosis de insulina, las relacionadas con los hábitos de alimentación, con el ejercicio físico y con el efecto secundario de algún fármaco. Respecto a la **sintomatología**, pueden aparecer al inicio hambre, cefalea, sudoración fría, cambios de carácter, temblor y dolor abdominal. Si no se corrige pueden aparecer síntomas como conductas poco habituales, dificultad en el habla y el pensamiento, visión borrosa, somnolencia y mareos. En casos más graves de hipoglucemia pueden aparecer alteración de la conciencia, convulsión y coma.

El **manejo y la actuación** ante una hipoglucemia deberá, además de identificar los síntomas, confirmar los bajos niveles de glucemia en sangre mediante un glucómetro (si no pudiésemos realizar la medición de glucosa, la persona es diabética, y están presentes los síntomas, se tratará como tal). La actuación se modificará en función de si la persona está o no consciente:

- En el caso de que la persona no presente **alteración de la conciencia** y tolere por vía oral se le deberán dar alimentos con hidratos de carbono sencillos de rápida absorción por boca, entre 10 y 15 gramos (2 pastillas de glucosa, 2 terrones de azúcar, 100cc/medio vaso de zumo de frutas o refresco con azúcar, o un vaso de leche desnatada). Tras esto, esperaremos entre 10 y 15 minutos para repetir la medición de la glucosa en sangre y, en caso de que no se haya normalizado, le daremos a la persona el mismo tipo de hidratos de carbono. Esto se conoce como la regla del “15-15” y se realiza con esa temporalidad y cantidad para evitar un rebote posterior de hiperglucemia. Si se ha solucionado la hipoglucemia, se le aportarán otros 10 gramos de hidratos de carbono de absorción más lenta (20g de pan, 3 galletas María, un vaso de leche entera, 2 yogures naturales, una pieza de fruta) a modo de prevención. Si se ha detectado la hipoglucemia cerca al

horario de una comida se administrará la ración rápida de hidratos de carbono y se adelantará la comida.

- En el caso de que exista **alteración de la conciencia**, no se deberán administrar medicamentos, alimentos, ni bebidas por boca y se colocará a la persona en posición de seguridad. Se administrará de forma intramuscular o subcutánea (en el brazo o en la parte superior externa del muslo) glucagón en el caso de que tengamos disponible el kit (siguiendo las instrucciones del mismo). En menores de 2 años se administrará $\frac{1}{4}$ de ampolla, de 2 a 6 años se administrará $\frac{1}{2}$ ampolla y la ampolla completa a partir de los 6 años. Si recuperase la conciencia, se le darían hidratos de carbono y si no la recuperase habría que avisar a los servicios de emergencias, pudiendo repetir la dosis de glucagón a los 10 minutos si aún no ha llegado el equipo sanitario.

Por último, es importante recordar la importancia de la **educación sanitaria** a las personas con diabetes y sus familiares para el reconocimiento de la sintomatología de la hipoglucemia y su abordaje.

BIBLIOGRAFÍA

- American Diabetes Association. Hypoglycemia (Low blood sugar) [Sitio web]. Disponible en: <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>
- Fundación para la Diabetes. Cómo actuar: hipo/hiperglucemia [sitio web]. Disponible en: <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/275/problemas-imprevistos>
- Mathew P, Thoppil D. Hypoglycemia. [updated 2021 Jan 13]. In StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534841/>
- Sociedad Española de Urgencias y Emergencias. Hipoglucemia: cómo actuar [sitio web]. Disponible en: <http://semesdivulgacion.portalsemes.org/hipoglucemia-como-actuar/>