

Controla tu diabetes en casa: hipoglucemia/ hiperglucemia



Grupo de trabajo de Diabetes

Glucemia AYUNAS	SÍNTOMAS	Glucemia 2h después de comer	
+300	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desmayo ❖ Cetoacidosis ❖ Deshidratación ❖ Náuseas y vómitos ❖ Debilidad, dolor general y abdominal ❖ Glucosa en orina ❖ Fatiga ❖ Orinar mucho ❖ Mucha hambre ❖ Aumento de la sed 	+300	
240		240	
180		180	
140		160	
130		140	
80		120	
70		Sin síntomas	110
60		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Somnolencia ❖ Sudoración fría ❖ Debilidad de piernas ❖ Dolor de cabeza ❖ Temblores ❖ Mareos ❖ Desmayos ❖ Convulsiones 	80
30			70
			60
	50		
		30	

HIPERGLUCEMIA NORMAL HIPOGLUCEMIA

HIPOGLUCEMIAS

¿Qué es?

Descenso de la glucosa en sangre por debajo de 70mg/dL. Complicación aguda más frecuente en tratamiento con sulfonilureas, glinidas o insulina.

¿Por qué se produce?

Puede deberse a un aumento de ejercicio físico, una disminución en la ingesta de hidratos de carbono, un incremento en el tratamiento farmacológico, un aumento en el consumo de alcohol, un cambio reciente de peso o una combinación de varios de estos factores.

Síntomas:

Pueden variar según la persona y el episodio. Los más frecuentes son: somnolencia, sudoración fría, mareos, palpitaciones, visión borrosa, irritabilidad, pérdida del conocimiento, palidez y sensación de hambre. Existe la posibilidad de que no aparezca ningún síntoma.

¿Qué hacer ante una hipoglucemia?

Actuación inmediata:

Paciente está consciente? Usar la REGLA DEL 15:

Tomar 15 g de hidratos de carbono de absorción rápida (dos azucarillos o zumo o geles...) y esperar 15 min. Si los valores de la glucosa están por debajo de 70 mg/dl, tomar otros 15 g de hidratos de carbono hasta que se normalicen los valores de la glucosa

Si el paciente está inconsciente :

Administrar por vía subcutánea o intramuscular una ampolla de glucagón. Cuando recupere la consciencia, usar la regla del 15 anteriormente descrita, hasta que se normalicen los niveles de glucosa en sangre

Actuación posterior:

Tomar hidratos de carbono de absorción lenta (un trozo de pan, un yogur...) para evitar una nueva hipoglucemia

NOTA: En caso de duda si es una hipoglucemia o no, tomar siempre 15 g de hidrato de carbono de absorción rápida (sube 30 mg/dl valor de la glucosa).

HIPERGLUCEMIAS

¿Qué es?

Elevación de la glucosa en sangre (mayor 240mg/dl) y/o superan los valores objetivos de control. Es una característica definitoria de la diabetes.

Tener una hiperglucemia de manera prolongada puede dar complicaciones a largo plazo como nefropatía (daño en el riñón), retinopatía (problemas en el ojo), neuropatía periférica (dolor, entumecimiento e insensibilidad de manos y pies) etc.

¿Por qué se produce?

Puede deberse a una disminución del ejercicio físico, un aumento en la ingesta de hidratos de carbono, una variación del tratamiento farmacológico, por haber tratado una hipoglucemia en exceso, tener estrés o por alguna enfermedad (infecciones, traumatismo, etc)

Síntomas:

Los síntomas iniciales pueden no aparecer hasta valores continuados de 200mg/dl, éstos son aumento de la sed y ganas de orinar. Posteriormente pueden aparecer dolores de cabeza, cansancio, náuseas, hambre, irritabilidad, pérdida de peso, coma cetónico, etc.

¿Qué hacer ante una hiperglucemia?

Si se produce de manera habitual :

Realizar un cambio en la alimentación, el ejercicio a realizar (no se recomiendan ejercicio de alta intensidad y corta duración como el spinning, sprint o saltar a la cuerda porque genera el efecto contrario) o en la medicación.

Si se produce de manera puntual:

CRISIS HIPERGLUCEMIA: Se recomienda realizar medición de glucosa en el momento y beber abundante agua. Si la glucosa en sangre es mayor de 240 mg/dl se deben medir los cuerpos cetónicos. En caso de disponer de insulina pautaada, debe administrarse la dosis correspondiente. En caso contrario contactar con el centro de salud más cercano.