

HIPOGLUCEMIA

El gran miedo de la diabetes

Es una realidad que las personas con diabetes experimenten en algún momento de su vida una hipoglucemia, cuyos síntomas característicos son sudoración excesiva, temblores, palpitaciones, debilidad, hormigueos, visión borrosa... El miedo a experimentarla provoca alteraciones en el autocuidado e impide llevar un control metabólico adecuado.



DR. MANUEL RUIZ. MÉDICO DE FAMILIA. CENTRO DE SALUD LOS BARRIOS (CÁDIZ)

Juan es un hombre de 52 años que tiene diabetes desde hace 5 años. Actualmente está en tratamiento con metformina (la pastilla gorda que toman casi todas las personas con diabetes) e insulina que se pincha una vez al día por la noche.

Él trabaja de fisioterapeuta en un hospital ayudando a recuperarse a personas que han sufrido un ictus. Una mañana, mientras trataba a un paciente, empezó a notar dolor

NIVEL DE GLUCEMIA	SÍNTOMAS
50-70 mg/dl	■ Sin síntomas.
<50 mg/dl	■ Temblor, palpitaciones, sudoración, dolor de cabeza, entumecimiento u hormigueo, hambre, somnolencia e irritabilidad.
<30 mg/dl	■ Síntomas psiquiátricos: confusión, cambios de comportamiento, agresividad, habla incoherente, lapsus de conciencia. ■ Síntomas neurológicos: mareo, debilidad, visión alterada, dificultad para hablar o caminar, falta de coordinación y convulsiones.



de cabeza. Al poco tiempo sentía que el corazón le latía más rápido y las manos le temblaban. Se tumbó en una camilla y empezó a sudar tanto que empapó su uniforme de trabajo.

¿Os resulta familiar lo que le está pasando a Juan? ¿Os habéis sentido alguna vez así? Si la respuesta es que sí, probablemente hayáis tenido una bajada de azúcar o hipoglucemia.

La hipoglucemia es uno de los factores que dificultan un buen con-



trol de la glucemia en personas con diabetes ya sean de tipo 1 o de tipo 2. Casi la mitad de las personas con Diabetes Mellitus tipo 2 en tratamiento con insulina sufre alguna hipoglucemia y es que tanto la insulina como algunos comprimidos para el tratamiento de la diabetes llamados secretagogos aumentan la frecuencia de las bajadas de azúcar.

¿CÓMO RECONOCER UNA HIPOGLUCEMIA EN UNA PERSONA CON DIABETES?

Sospecharemos la presencia de una hipoglucemia si aparecen los síntomas de la tabla y se confirmará si al medir la glucemia está por debajo de 70 mg/dl y si hay una mejoría de los síntomas tras la ingesta de glucosa.

A veces, las bajadas de azúcar no se

acompañan de síntomas, otras tienen los síntomas típicos, pero no tenemos un glucómetro cerca para confirmarla. Independientemente de todo, estaremos ante una hipoglucemia grave si se necesita ayuda de otra persona para restaurar la glucemia normal.

¿QUÉ PERSONA TIENE MÁS RIESGO DE SUFRIR UNA HIPOGLUCEMIA GRAVE?

Todas las personas con diabetes tienen riesgo de tener una hipoglucemia. No obstante, son más frecuentes a partir de los 10-15 años de enfermedad, glucemias bajas con hemoglobina glicada por debajo de 6%, tener muy bajo peso, enfermedad renal, padecer episodios previos de hipoglucemias o estar bajo tratamiento de algunos

fármacos, tales como insulina, repaglinida, sulfonilureas, beta-bloqueantes, antihipertensivos o antiinflamatorios entre otros.

Además de estos aspectos generales, debemos tener precaución ante determinadas situaciones agudas como puede ser una hospitalización reciente, ejercicio físico excesivo inusual y la disminución del aporte de glucosa en los alimentos.

Por todo esto, tendremos un objetivo de control glucémico menos estricto según vayan apareciendo estas complicaciones, especialmente en profesiones de riesgo, ancianos con riesgo de caídas o problemas de memoria y enfermos de corazón.

Finalmente, hay que explicar que las hipoglucemias no son gratis y dejan huella en el cuerpo de las personas que las padecen. A nivel del

El objetivo de control glucémico será menos estricto según vayan apareciendo complicaciones, especialmente en profesiones de riesgo, ancianos con riesgo de caídas o problemas de memoria y enfermos de corazón.



DIABETES

PREVENCIÓN

El sistema nervioso, favorecen la pérdida de memoria, de conocimiento, convulsiones, efectos psicológicos,... Las bajadas de azúcar atacan al corazón, aumentando el riesgo de infarto y arritmias, y al sistema locomotor propiciando las caídas, accidentes y fracturas.

¿QUÉ HACER ANTE UNA HIPOGLUCEMIA?

Hay cuatro pasos clave a seguir si sospechamos que tenemos una hipoglucemia o si estamos delante de una persona que pueda estar sufriendola.

► **Paso 1.** Lo primero es reconocerla. La sospecharemos si sentimos palpitaciones, temblor, sudoración, somnolencia... También la tendremos presente si un familiar o conocido nuestro con diabetes empieza a comportarse de forma inusualmente rara.


► **Paso 2.** Confirmarla si es posible. Mediremos la glucemia capilar y



estaremos ante una hipoglucemia si el glucómetro marca menos de 70 mg/dl.

► **Paso 3.** Comprobar la gravedad. Si la persona está inconsciente es vital llamar al servicio de urgencias. Si las hipoglucemias graves son repetidas es interesante que los familiares y/o cuidadores aprendan el uso de glucagón.

Si la persona está consciente, tomará unos 20 gramos de glucosa, a ser posible diluida en agua. Volveremos a medir la glucemia a los 15 minutos. Si sigue por debajo de 70 mg/dl, le daremos otros 20 gramos de glucosa y mediremos la glucemia a los 15 minutos. Si se recupera, deberá acudir a su centro de salud para buscar posibles causas y ajustar el tratamiento. Si por el contrario no se recupera, llamaremos al servicio de urgencias para traslado al hospital o centro sanitario más cercano.

► **Paso 4.** Comer. Una vez revertida la hipoglucemia, la persona debe comer dentro de su orden habitual para evitar una nueva bajada de azúcar. Si falta más de una hora hasta la siguiente comida, se recomienda tomar un snack que incluya azúcar y proteínas. 

HACER FRENTE AL MIEDO

Para hacer frente al miedo ante la aparición de una hipoglucemia debemos buscar estrategias que nos aporten seguridad. Lo primero que hay que hacer es reconocerlo. Existe evidencia de que los pacientes con diabetes confunden su sintomatología con la ansiedad, por ello aparecen las conductas de evitación. Cambia esos pensamientos negativos por otros más positivos. Conocer qué es, sus síntomas y cómo podemos solucionarlo es fundamental para adquirir y/o mantener la confianza en nosotros mismos. Darnos un margen para aprender a conocer las reacciones de nuestro cuerpo, adoptar las medidas de seguridad necesarias es clave para mejorar la calidad de vida de los que vivimos día a día con diabetes.

Una vez revertida la hipoglucemia, la persona debe comer dentro de su orden habitual para evitar una nueva bajada de azúcar. Si todavía falta más de una hora hasta la siguiente comida, se recomienda tomar un snack.