

“Mi médico dice que debo evitar las reacciones del glucosa baja en la sangre...”

¿Cómo puedo prevenirlas?



BD

Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

BD Empezando™

Hipoglucemia y La Diabetes

151113-08
8025997

Lo que usted debe saber sobre las reacciones del Glucosa Baja en la Sangre

Si usted utiliza insulina ó ciertos medicamentos para la diabetes, es posible que se presenten ocasiones en las cuales podrá experimentar hipoglucemia o reacciones del glucosa baja en la sangre. La hipoglucemia es un efecto secundario, que es común a estos medicamentos.

Esta guía está diseñada para ayudarle a:

- **RECONOCER** las señales y los síntomas, de las reacciones del glucosa baja en la sangre.
- **APRENDER** a manejar las reacciones



del glucosa baja en la sangre.

- **APRENDER** a prevenir la hipoglucemia.

Las reacciones del glucosa baja en la sangre pueden variar desde una moderada (sentirse un poco tembloroso y hambriento) a una severa (desmayarse). Cualquier

reacción del glucosa baja en la sangre

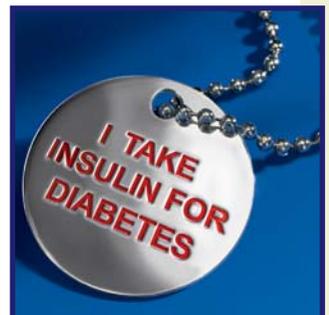
que no sea atendida, puede convertirse rápida-

mente en una emergencia. Por tal razón, toda persona con diabetes deberá usar una pulsera, una cadena o llevar consigo una tarjeta que diga:

- Yo tengo diabetes.
- En el caso de sufrir una reacción del glucosa baja en la sangre, se requiere tratamiento de emergencia.

TENGO DIABETES

- Si estoy actuando de manera extraña y no pueden despertarme, puede ser que el nivel de glucosa en mi sangre esté bajo.
- Si puedo tragar y entender instrucciones, necesito tomar de 4 a 6 onzas de cualquier bebida endulzada, jugo de frutas u otro tipo de fuente dulce. **Llamar a un doctor o al 911 inmediatamente.**
- Si no me recupero en 10 o 15 minutos, repitan los pasos anteriores y asegúrense de que reciba atención de emergencia en un hospital o por un doctor.
- Si no me pueden despertar o no puedo tragar y entender instrucciones, no intenten darme nada por vía oral. **Llamen a un doctor y envíenme a un hospital de inmediato.**



¿Qué es hipoglucemia o reacción de insulina?

La hipoglucemia o una reacción de glucosa baja en la sangre, ocurren cuando el glucosa en la sangre desciende por debajo de su nivel normal. Una lectura del glucosa en la sangre (glucosa) por debajo de los 70 mg/dl es considerada por debajo de lo normal, para la mayoría de las personas. El nivel normal del glucosa en la sangre no es igual para cada persona. Consulte con su médico o con su profesional de la salud, cuál es el nivel de glucosa en la sangre que ellos consideran sea normal para usted.

La Hipoglucemia ocurre cuando no hay suficiente glucosa en su sangre para proveer la energía que su cuerpo requiere. Esto es peligroso, pues su cerebro no está recibiendo la cantidad necesaria de glucosa para trabajar adecuadamente. Si no existe suficiente glucosa para que su cerebro funcione, usted se puede desmayar o hasta tener convulsiones.

¿Qué puede causar un glucosa baja en la sangre?

Cuando sus niveles de glucosa en sangre descienden por debajo de su nivel normal, usted puede experimentar los síntomas del glucosa baja en la sangre. Esto puede suceder si usted utiliza medicamentos para su diabetes y si usted:

- **No consumió suficientes alimentos durante una comida o merienda**
- **Omitió o retrasó una comida**
- **Utilizó más insulina o medicamento para su diabetes de los que necesitaba para cubrir la comida que consumió**
- **Se ejercitó o estuvo más activo que lo usual**
- **Bebió alcohol sin consumir alimentos**



¿Cómo yo sé si estoy desarrollando una hipoglucemia o reacción del glucosa baja en la sangre?

Una reacción del glucosa baja en la sangre, puede hacerle sentir muy mal. Una vez la haya experimentado, podrá reconocerla cuando le vuelva a ocurrir. Las señales y los síntomas de la hipoglucemia pueden ser leves, moderados o severos.

Hipoglucemia leve	Durante la fase inicial de la Hipoglucemia, usted podrá sentir todos y en algunos casos, algunas o ninguna de sus señales y síntomas.
	<ul style="list-style-type: none"> • Hambre repentina • Dolor de cabeza • Temblores • Palpitaciones • Sudor • Cansancio • Mareos • Visión borrosa <ul style="list-style-type: none"> • Nerviosismo, excitación • Soñoliento • Adormecimiento u hormigueo alrededor de la boca y labios
Hipoglucemia Moderada	Si la reacción no es atendida, los síntomas progresarán y ocurrirá:
	<ul style="list-style-type: none"> • Un cambio en la Personalidad • Irritabilidad • Confusión • Coordinación Pobre • Dificultad al concentrarse • El habla se tornará lenta y confusa
Hipoglucemia Severa	Si la reacción no es atendida y sus niveles de glucosa en la sangre continúan descendiendo, se puede desmayar o desarrollar convulsiones.
	LA HIPOGLUCEMIA SEVERA REQUERIRÁ ATENCIÓN DE EMERGENCIA.

¿Si los síntomas de la hipoglucemia son tan evidentes, por qué debo de revisar mi nivel de glucosa en la sangre cuando tenga una reacción?

Existen dos razones para la importancia de verificar cualquier reacción posible, revisando su nivel de glucosa en la sangre.

1. Puede haber ocasiones en las que su glucosa en la sangre no esté baja, pero que ha descendido rápidamente desde un nivel bien alto a uno más bajo, y que éste sea considerado normal para usted. Su cuerpo está reaccionando a la drástica baja de su nivel de glucosa en la sangre, y no al nivel actual. Usted no debe hacer nada que pueda aumentar su nivel normal de glucosa en la sangre, sin embargo debe estar atento a que pueda seguir bajando y de ser necesario, revisarlo otra vez.



2. Algunas personas tienen lo que se llama "Hipoglucemia Inadvertida". Esto sucede cuando usted pierde la habilidad de sentir los síntomas de un bajón de glucosa, hasta que sus niveles de glucosa en la sangre están muy bajos. Sus primeros síntomas de una reacción del glucosa baja en la sangre pueden ser: confusión o un desmayo. La "Hipoglucemia Inadvertida" puede suceder cuando usted mantiene su nivel de glucosa en la sangre bien cerca de lo normal, o ha tenido diabetes por muchos años. Tal parece que sea el resultado de haber tenido muchos episodios del glucosa baja en la sangre.

SI LOS SÍNTOMAS LO HACEN SENTIR MUY INCÓMODO Y SIENTE QUE NO TIENE TIEMPO DE REVISAR SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE, PRIMERO CONSUMA ALIMENTOS E INMEDIATAMENTE REVISE SU AZÚCAR.

¿Cómo me atiendo una reacción del glucosa baja en la sangre?

El problema con la hipoglucemia es que el nivel de la insulina es muy alto y el del glucosa en la sangre muy bajo. Recuerde que los alimentos aumentan los niveles de glucosa en la sangre y la insulina y el ejercicio los baja. La hipoglucemia lo hará sentir tan mal, que usted querrá comer más de lo necesario. Debe asegurarse de no sobre atender la hipoglucemia, consumiendo un exceso de alimentos o bebidas que contengan glucosa (carbohidratos). Esto aumentaría sus niveles de glucosa en la sangre por encima de lo normal. Tampoco debe atender superficialmente una reacción del glucosa baja en la sangre. Si usted no consume suficientes carbohidratos, podrá experimentar otra reacción del glucosa baja en la sangre.

SI USTED PIENSA QUE ESTÁ EXPERIMENTANDO UNA REACCIÓN DEL AZÚCAR BAJA EN LA SANGRE, DEBERÁ:

- **Revisar sus niveles de glucosa en la sangre, de ser posible. Si su nivel de glucosa en la sangre no está bajo, es posible que esté descendiendo desde un nivel alto a uno normal o que esté descendiendo desde un nivel alto a uno por debajo de lo normal. Continúe pendiente a sus síntomas y a sus niveles de glucosa. Si los síntomas empeoran o sus niveles de glucosa en la sangre continúan bajando y usted no tenía planificado comer hasta dentro de una hora, deberá consumir una merienda conteniendo carbohidratos y proteínas tales como:**
 - Galletas con mantequilla de maní o queso
 - Medio emparedado de jamón o pavo
 - Una taza de leche con galletas o cereal
- **Si su nivel de glucosa en la sangre está por debajo de 70 mg/dl**
 1. **Ingiera 15 gramos de glucosa o su equivalente; como por ejemplo, un vaso de 10-onzas de leche**



desnatada, o 4 onzas de jugo, o 3 Tabletas de Glucosa BD™. Recuerde que los alimentos que contienen glucosa harán que aumente con rapidez su nivel de glucosa en la sangre. Aunque se vea tentado a comer chocolate o caramelos, éstos contienen grasa y demorará un aumento rápido de su glucosa en la sangre.

2. Espere 15 minutos y vuelva a revisar su glucosa en la sangre. A los alimentos, glucosa en tabletas o gelatina que usted ingiere para aumentar su glucosa en la sangre, les toma alrededor de 15 minutos en hacer efecto.
3. Si todavía su nivel de glucosa en la sangre se mantiene por debajo de los 60 mg/dl, ingiera otros 15 gramos de glucosa.



- Si se encuentra fuera de su hogar, ingiera glucosa en tabletas o gelatina (3 Tabletas de Glucosa BD™ equivalen 15 gramos de glucosa), 4 onzas de jugo de frutas ó 6 onzas de refresco carbonatado. La glucosa en tabletas o gelatina contienen una cantidad de glucosa medida previamente, por esta razón son más fáciles y convenientes de usar que los alimentos que hay que medir. Al ser éstas glucosa pura en vez de mezclas de glucosa, actúan más rápido
- En caso de que no pueda revisar su nivel de glucosa en la sangre, siga el procedimiento anterior y espere 15 minutos. De no sentir mejoría, repita el procedimiento
- Después de cualquier tratamiento para la hipoglucemia, deberá consumir su próxima comida o merienda
 - Si no tiene programada una comida o merienda para los próximos 30–60 minutos, consuma una merienda que contenga 15 gramos de carbohidratos (cinco galletas, un pedazo de fruta o una rebanada de pan)

- Si va a tardar mas de una hora para su próxima comida, consuma 15 gramos de carbohidratos y una onza de proteína. (algo como cinco galletas y una onza de queso bajo en grasa)

Ejemplos de alimentos que contienen 15 gramos de glucosa (carbohidratos) o su equivalente

AZÚCARES PURAS:

Glucosa en gelatina o tabletas (revise el empaque para obtener la cantidad que equivale a 15 gramos de glucosa)

AZÚCARES MEZCLADAS:

1/2 taza (4 onzas) de cualquier jugo de fruta

10 onzas de leche desnatada

4 cucharaditas de glucosa blanca granulada

6 onzas de refresco carbonatado regular

8 Caramelos "Lifesavers"

¿Puedo comerme una barra de caramelo o un mantecado para atender mi reacción del glucosa baja en la sangre?

Las barras de caramelo, el mantecado y los chocolates no son una buena alternativa de alimentos para atender las reacciones del glucosa baja en la sangre. Éstos no aumentarán su glucosa en la sangre con rapidez, porque contienen grasa y retrasarán el depósito del glucosa en su sangre.



¿Qué pasa si me desmayo o quedo inconsciente?

Si usted padece de Hipoglucemia Inadvertida o tiene Diabetes Tipo I, usted está en riesgo de desarrollar una hipoglucemia severa. Si una persona está inconsciente, no se le pueden dar alimentos o bebidas. Es por esta razón que su médico o enfermera deberá enseñar a un familiar o amigo suyo, la forma de aplicar el Glucagón en caso de que

usted sufra un desmayo. El Glucagón es una hormona que se aplica por inyección; similar a una inyección de insulina. El Glucagón aumentará de inmediato, sus niveles de glucosa en la sangre. Tan pronto el Glucagón sea aplicado, se deberá llamar a su médico o al Servicio de Emergencias Médicas para que verifiquen su condición. Cuando recupere el conocimiento, debe tratar de comer algo después de tomar el Glucagon.

¿Debo llamar a mi médico o al equipo del cuidado de la salud, si tengo una reacción de hipoglucemia leve o moderada?

Todas las reacciones de hipoglucemia deberán ser reportadas a su médico y anotadas en el diario de los resultados de sus pruebas. En caso de que no pueda identificar la causa de su glucosa baja en la sangre, tales como una comida retrasada o no haber consumido suficiente alimento, llame de inmediato a su médico. Es posible que pueda requerir algún ajuste en su dosis de insulina, medicamentos o plan de comidas.

¿Cómo puedo prevenir la hipoglucemia?

La mejor manera de prevenir la hipoglucemia es:

1. Haciendo las comidas a tiempo.
2. Asegurándose de consumir suficiente alimento para los medicamentos que está usando.
3. No tomando alcohol sin consumir alimentos.
4. Ingiriendo sus medicamentos a tiempo.
5. Estar preparado. Siempre debe llevar consigo algún tipo de carbohidratos (Tabletas de Glucosa BD™, glucosa en forma de gelatina, comida o bebida) en caso que se retrase una comida o esté más activo de lo usual.



6. Estando atento a cuál hora del día usted está más propenso de tener una reacción del glucosa baja en la sangre. Por ejemplo, si usted esta tomando la insulina antes de una comida, su glucosa de la sangre será la más baja antes de la comida siguiente.
7. Planifique sus ejercicios; si no los planifica, coma más para cubrir éstos. Recuerde que el efecto del ejercicio fuerte y prolongado, continua aún después de haber concluido el ejercicio.

Temo sufrir una reacción de hipoglucemia durante la noche. ¿Cómo puedo prevenir las reacciones del glucosa baja en la sangre durante la noche?

Existe una gran probabilidad en desarrollar hipoglucemia severa durante la noche o antes del desayuno porque:

- **Al usted estar durmiendo, no se percata de las señales y los síntomas que anticipan la hipoglucemia**
- **La insulina NPH tomada al acostarse, tiene su pico de acción o baja al máximo el glucosa en la sangre, entre la 2:00 y 5:00 am. Esto aumenta la probabilidad de que usted pueda desarrollar una reacción del glucosa baja en la sangre a esta hora**

USTED PUEDE REDUCIR LA PROBABILIDAD EN DESARROLLAR ALGUNA REACCIÓN DEL AZÚCAR BAJA EN LA SANGRE DURANTE LA NOCHE:

1. Revisando su glucosa en la sangre al acostarse, antes de comer su merienda.

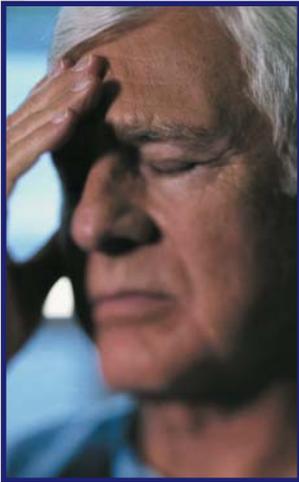
Si su lectura es menor a 120 mg/dl, deberá consumir una merienda mayor que contenga carbohidratos y proteína.





2. Si en la mañana su glucosa en la sangre está alta, a pesar de haber aumentado su dosis nocturna de insulina, deberá revisar su glucosa en la sangre a las 3:00 am. Si su glucosa en la sangre está baja a esta hora, necesitará una dosis menor de insulina NPH en la noche. Estos cambios en insulina pueden ser complicados, por lo que deberá consultarlos con su médico.

3. Los familiares y compañeros de cuarto, deberán estar conscientes de que las pesadillas, el sudor nocturno, el apoderarse de algo por la fuerza durante la noche y los dolores de cabeza en la mañana, son también síntomas de la hipoglucemia nocturna. Ellos deberán informarle a usted cuando observen estos síntomas y estar preparados para ayudarle a atenderlos utilizando tabletas y gelatina de glucosa o de ser necesario, Glucagón.



Recuerde que la insulina y el ejercicio bajan el nivel de glucosa en la sangre, mientras que la comida lo aumenta. Para prevenir las reacciones de hipoglucemia, usted debe saber qué es lo que causa las reacciones del glucosa baja en la sangre y cuándo es que usted está más propenso a que le ocurran. Usted deberá poder reconocer las primeras señales y síntomas de la hipoglucemia, para que las pueda atender de inmediato.

...Conozca la Diferencia

AZÚCAR ALTA EN LA SANGRE

HIPERGLUCEMIA

(Las señales y los síntomas aparecen lentamente durante horas ó días)

Estar atento a los siguientes síntomas:

- Aumento en la sed y en el orinar
- Gran cantidad de glucosa en la sangre
- Cetonas en la orina
- Debilidad, dolor de estómago, dolor generalizado
- Respiración agitada y dificultosa
- Pérdida del apetito, náuseas y vómitos
- Fatiga

Qué hacer:

- Llamar al médico de inmediato
- Si puede tragar, tomar líquidos sin azúcar
- Analizar frecuentemente su glucosa en la sangre
- Hacer prueba de orina para medir cetonas, si su azúcar en la sangre es mayor de 300 mg/dl
- Si utiliza una bomba de insulina, cambie el equipo de infusión, la reserva y la insulina
- Si no hay suministros disponibles para la bomba de insulina, inyecte insulina con una jeringa de acuerdo a la escala recomendada por su médico

Causas:

- Insuficiente insulina
- Demasiada comida
- Infección, fiebre, enfermedad
- Tensión emocional

HIPOGLUCEMIA (REACCIÓN DE INSULINA)

(Las señales y los síntomas aparecen rápidamente, en varios minutos)

Estar atento a los siguientes síntomas:

- Sudor frío, desmayos, mareos
- Dolor de cabeza
- Palpitaciones, temblores, nerviosismo
- Visión borrosa
- Hambre
- Irritabilidad
- Cambio en la personalidad
- Dificultad en despertarse

Qué hacer:

- Si es posible, revisar el nivel de azúcar en la sangre
- Ingerir 2-3 Tabletas de Glucosa BD™, líquidos o alimentos que contengan glucosa
- Esperar 15 minutos y volver a revisar el glucosa en la sangre
- Si todavía el azúcar en la sangre está por debajo de los 60 mg/dl, ingiera Tabletas de Glucosa BD™, o líquidos o alimentos que contengan glucosa. Prosiga con la próxima comida o merienda
- Si la persona está inconsciente, no se le debe administrar nada por la boca
- Si la persona está inconsciente, aplique Glucagón de acuerdo a las instrucciones del empaque y llame a su número local del servicio de Emergencias Médicas
- Repórtele a su médico cualquier reacción moderada o severa

Causas:

- Demasiada insulina
- Insuficiente comida
- Más cantidad de ejercicio que lo usual
- Beber alcohol sin haber comido
- Alguna comida retrasada

**AZÚCAR
BAJA EN LA
SANGRE**

INSTRUCCIONES PARA: _____

Nombre y número telefónico del médico: _____

Mi Farmacia: _____

Teléfono de emergencias las 24 horas: _____

Metas para el nivel de glucosa en la sangre:

En ayuna: _____

Antes de las comidas: _____

Dos horas después de las comidas: _____

A la hora de dormir: _____

Comuníquese con su médico o equipo del cuidado de la salud, si:

El glucosa en su sangre ha sido mayor de _____ mg/dl por _____

Tiene _____ reacciones del glucosa baja en la sangre (un glucosa en la sangre menor de _____) en una semana. Éstos son niveles bajos de glucosa en la sangre, para los que usted no puede identificar una causa.

El tratamiento para las reacciones del glucosa baja en la sangre:

Si el glucosa en su sangre es menor de _____ mg/dl, atienda ésta con: _____

BD, le provee este folleto con el único propósito de brindarle información. El mismo no pretende ser una sustitución de la consulta médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Procure siempre solicitar el consejo de su médico u otro proveedor cualificado de la salud, para cualquier pregunta que tenga con relación a una condición médica. Nunca pase por alto o retrase el solicitar un consejo médico profesional por algo que leyó en este folleto.

Escrito por:
Rita Saltiel-Berzin, RN, MPH, CDE, CHES
BD — Diabetes Care
Franklin Lakes, NJ

Deseamos reconocer a los siguientes profesionales de la salud por revisar esta publicación y proveer valiosa información.

Michael Gibney, RN, MSN, CDE
BD — Diabetes Care
Franklin Lakes, NJ
Barry Ginsberg, MD, PhD
BD — Diabetes Care
Franklin Lakes, NJ

BD
1 Becton Drive
Franklin Lakes, NJ 07417
1.888.BDCARES (232.2737)
www.bddiabetes.com/us