

Tengo Diabetes Mellitus tipo 2 (DMT2)

¿Tengo una hipoglucemia?¹

- A lo largo de las 24 horas los valores de azúcar en sangre, o glucemia, pueden variar. Los médicos consideran a esto algo normal. Lo comentado no genera dificultad, mientras esos valores se mantengan dentro de un cierto rango.
- Cuando la glucemia cae, por debajo del límite inferior saludable, se está ante la presencia de una hipoglucemia. Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA), suele aparecer con cifras menores a 70 mg/dl.

¿Y estos síntomas y signos?

¿Será una hipoglucemia?¹



Sudoración



Temblor



Palpitaciones



Ansiedad



Nauseas



Dolor de cabeza



Hambre



Hormigueos



Alteraciones en el sueño



Sueños extraños



Debilidad/ Mareos



Dificultades en la concentración



Alteraciones visuales



Somnolencia



Dificultad para hablar



Convulsiones /Pérdida de la conciencia

¿Qué puedo Hacer?

Algunas recomendaciones de la ADA¹



- Antes que nada, recuerde que una hipoglucemia puede ser un evento serio y que a veces plantea la necesidad de diferenciar otros diagnósticos. En caso de experimentar síntomas graves no dude en buscar asistencia médica inmediata.



- La única manera de asegurarse que se está ante la presencia de una hipoglucemia es controlando los valores de glucosa en sangre. Utilice el medidor para determinar si su glucemia se encuentra por debajo de 70 mg/dl.



- Si no tiene el medidor a mano, y tiene alta sospecha de que se trata de una hipoglucemia, actúe como si se tratase de ella.

La regla del "15-15"¹



Ingiera 15 gramos de hidratos de carbono y controle su glucemia luego de 15 minutos.



Si aún su glucemia se encuentra por debajo de 70 mg/dl, repita otra ingesta.



Una vez que su glucemia se encuentre en valores normales, ingiera una comida, o un snack, para asegurarse que no descienda nuevamente.



Hágalo hasta que sus valores de glucosa en sangre se encuentren al menos en 70 mg/dl.

¿Cómo obtengo 15 gramos de hidratos de carbono? Puede recurrir a: **caramelos duros o gomitas** (consulte la etiqueta para saber cuántos consumir), **1/2 vaso de una bebida azucarada**, o **1 cucharada de azúcar, miel, o jarabe de maíz**.



Algunas preguntas, que luego debería hacerme²:

- ¿Comí menos de lo habitual?
- ¿Comí más tarde de lo normal?
- ¿Estuve muy activo o realicé ejercicio físico intenso?
- ¿Tomé más medicamentos para mi DMT2, o algún otro para otra enfermedad?
- ¿Tomé alcohol en las últimas 24 horas?

No debo olvidarme de registrar lo sucedido²

Fecha Síntomas y signos

¿Qué valores de glucemia tenía en ese momento?

¿Qué estaba haciendo cuando ocurrió?

- ✓ Toda información que pueda brindarle a su médico será de utilidad.
- ✓ Seguramente le comentará como prevenir episodios futuros, por medio de modificaciones en el tratamiento que recibe para DMT2, o cambios en su dieta o en la intensidad del ejercicio físico.
- ✓ No deje de conversar acerca de lo ocurrido en su próxima visita médica.

¿Cuánto tardé en tener mi glucemia por encima de 70mg/dl?

¿A qué pudo deberse esta hipoglucemia?

Aviso: La información médica ofrecida en este documento tiene un carácter meramente educativo, y no pretende sustituir las opiniones, consejos y recomendaciones de un profesional sanitario. Las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional sanitario, considerando las características individuales de cada paciente.

Referencias:

- 1) American Diabetes Association. Hypoglycemia (Low Blood sugar). Disponible en: <https://www.diabetes.org/healthy-living/medication-treatments/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>. Consultado: 27 de mayo de 2021
- 2) Diabetes Canada. Hypoglycemia. Low blood sugar in adults. Disponible en: <https://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/hypoglycemia-low-blood-sugar-in-adults.pdf>. Consultado: 27 de mayo de 2021