

# ¿Qué es la hipoglucemia?

Parte de Bupa

**Consiste en un descenso del valor de la glucosa en sangre (glucemia) por debajo de 70 mg/dl, con o sin síntomas.**

## Síntomas

**Los más habituales son:** temblores, debilidad, palpitaciones, sudoración, sensación de hambre y ansiedad.

Pueden presentarse otros **síntomas menos habituales** y más difíciles de definir, salvo por la sensación de sentirse, de repente, "raro".

Se considera **hipoglucemia grave** aquella que **requiere ayuda externa para su resolución**. En esta, los síntomas asociados pueden ser: mareo importante, falta de coordinación, alteraciones en el habla, disminución del nivel de alerta pudiéndose llegar a una pérdida de conciencia.

## Tratamiento

### Hipoglucemia leve

#### Regla del 15

- Actuar de forma inmediata ante los primeros síntomas.
- Tomar 15g de HC de absorción rápida:
  - 2-3 sobres de azúcar.
  - Un vaso de zumo (200ml).
  - Un sobre de glucosa (15g).
  - Un vaso de refresco azucarado (150ml).
- A los 15min se debe confirmar que la glucemia ha remontado (>80mg/dl).
- Si la glucemia continua <80mg/dl, se tomará una nueva ingesta de 15g de HC de absorción rápida.
- Valorar, de forma individual, la ingesta de HC de absorción lenta después de que la hipoglucemia haya sido solventada.

### Hipoglucemia grave

- En caso de pérdida de conciencia no se debe administrar nada por vía oral.
- Se administrará glucagón intramuscular o subcutáneo.
- En caso de no remontar en 10 minutos llamar al 112.
- Una vez recuperada la conciencia, se deben ingerir HC de absorción rápida para la recuperación del glucógeno hepático.
- En caso de hipoglucemia unida a consumo de alcohol, el glucagón no sería efectivo y sería preciso llamar a unidad de emergencia.

