

CADENA DE SUPERVIVENCIA EN CASOS DE HIPOGLICEMIA

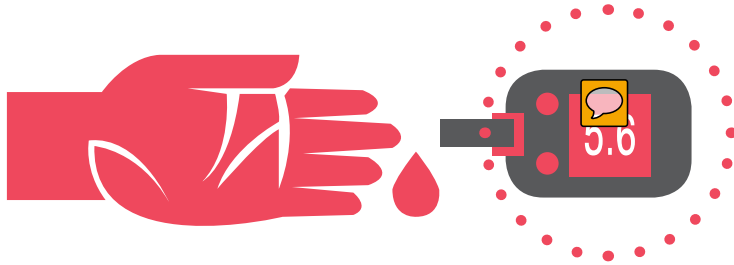


¿QUÉ ES LA HIPOGLICEMIA?

Es el descenso de la glucosa por debajo de los 70 mg/dl.

¿CÓMO SÉ QUE ESTOY TENIENDO UNA GLICEMIA?

Si su **GLUCOMETRO** marca un valor bajo los 70 mg/dl, entonces estamos frente a un Hipoglicemia (baja de azúcar).



1
Tener vómitos o diarreas.

2
Inyectada.

3
Puede ocurrir en personas que toman **Glibenclamida** como antidiabético oral.

4
Puede ocurrir al haber cometido un error en la cantidad o tipo de la insulina

7
Estados infecciosos

POSIBLES CAUSAS

5
Cuando se salta una comida o no consume Hidratos de Carbono indicados.

6
Cuando realizamos una actividad física muy intensa.

8
Beber alcohol



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE LA HIPERGLICEMIA?



SUDOR FRIO



TEMBLOR DE MANOS Y PIES



CONFUSIÓN



AGRESIVIDAD



CANSANCIO



MAREOS



NAUSEAS

¿QUÉ DEBO HACER EN CASO DE UNA HIPOGLICEMIA EN EL HOGAR?

EN EL VELADOR DEBE TENER SIEMPRE

- ✓ Un vaso de agua.
- ✓ Una cucharada de té.
- ✓ Un frasco cerrado o una bolsa de ziploc con 25 gramos de azúcar granulada (5 cucharaditas de té con azúcar).
- ✓ Glucómetro.
- ✓ Al momento de tener síntomas de Hipoglicemia, debe comprobar su glicemia con el glucómetro.
- ✓ Si el valor que observa es menor a 70 mg/dl, DEBE INGERIR EL AZUCAR disuelta en agua. Luego, de 15 minutos volver a medir su glicemia, si ésta sigue siendo menor a 70mg/dl, repetir el procedimiento.
- ✓ En caso de que esté cerca de la próxima comida. Adelántela y vuelva a controlar su glicemia.



EN CASO DE QUE PERSISTA LA HIPOGLICEMIA DEBE DIRIGIRSE INMEDIATAMENTE AL SERVICIO DE URGENCIA MÁS RÁPIDO. SOLICITE HORA A SU DIABETÓLOGO RÁPIDAMENTE.

CONSEJOS PARA VIAJAR



¿Qué debo llevar si realizo un viaje largo?

- ✓ Colaciones en un cooler (Yogurt sin azúcar o fruta).
- ✓ Una bebida azucarada (350 grs).
- ✓ Una botella de agua.
- ✓ Un glucómetro.
- ✓ Galletas sin Azúcar (agua, soda o integrales).

¿Qué debo llevar si realizo un viaje corto?

- ✓ La colación siguiente por si hay demora en el trayecto.
- ✓ Una bebida azucarada.
- ✓ El Glucómetro.
- ✓ Una botella de agua.

