

## PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES

- Realice sistemáticamente análisis de glucemia.
- Procure mantener regularidad en el horario de las comidas y en las inyecciones de insulina.
- Controle su nivel de azúcar antes del ejercicio físico.
- Evite el consumo de alcohol.
- Informe a familiares, amigos y compañeros de trabajo o estudio sobre las pautas de actuación ante complicaciones (hiperglucemia o hipoglucemia).
- Lleve siempre consigo azúcar en alguna forma de comer o beber (caramelos, zumos, azucarillos...).
- Lleve algo consigo que le identifique como diabético.
- No conduzca vehículos o maneje maquinaria pesada si tiene frecuentes crisis.

### TRABAJO REALIZADO POR:

- Félix Molina González.
- Clara Montero Martínez.
- Óscar Ávila Gómez.

Revisado por Emilia Rosa Camacho  
Enfermera Educadora en diabetes

Unidad Medicina Interna

Agencia Sanitaria Costa del Sol

Autovía A-7, Km 187

29603 Marbella (Málaga)

Telf: 951976669-951976670

[www.hcs.es](http://www.hcs.es)



## CONTROL DE HIPERGLUCEMIA E HIPOGLUCEMIA



Empresa Pública Hospital Costa del Sol  
CONSEJERÍA DE SALUD

## HIPOGLUCEMIA

### DEFINICIÓN

Hablamos de hipoglucemia cuando el nivel de azúcar en sangre está por debajo de 60mg/dl.

### SÍNTOMAS

- Agotamiento o mareo.
- Temblor muscular.
- Aumento de sudoración.
- Hambre.
- Confusión.

### CAUSAS

- Utilización de demasiada insulina.
- Comer menos alimentos de lo indicado.
- Realización de actividad física superior a la de costumbre.
- Ingesta de alcohol.

### ¿QUÉ HACER CUANDO SE TIENE UNA HIPOGLUCEMIA?

Tome 15 gramos de glucosa, y repita el control a los 15 minutos, si no mejora repita la operación.

Si la hipoglucemia fuese grave (con pérdida de consciencia) un familiar le debe inyectar glucagón y avisar a los servicios sanitarios

			
1 vaso de zumo	1 vaso de leche + 1 sobre de azúcar	1 vaso de agua + 2 sobres de azúcar	1 vaso de refresco

## HIPERGLUCEMIA

### DEFINICIÓN

La hiperglucemia es un aumento exagerado de la cantidad de azúcar en sangre.

### SÍNTOMAS

Algunas personas no sienten nada, otras pueden notar:

- Boca seca.
- Tener mucha sed.
- Orinar abundantemente.
- Aumento del apetito y pérdida de peso

### CAUSAS

- Usar una cantidad insuficiente de medicación (insulina o antidiabéticos orales).
- Comer demasiado.
- Hacer menos ejercicio de lo aconsejado.

### ¿QUÉ HACER CUANDO SE MANTIENE HIPERGLUCEMIA?

- Mantenga una hidratación adecuada (2 o 3 litros diarios).
- Aumente la frecuencia de los autoanálisis hasta 3 o más veces al día y mire la acetona en orina.
- Si no tiene apetito, deje de tomar las verduras así como la carne o el pescado, pero asegure siempre la cantidad indicada para usted de harinas, fruta y leche, adaptando la preparación si es preciso.

## PREVENCIÓN DE HIPO E HIPERGLUCEMIA

- Haga correctamente su plan de comidas y ejercicio físico.
- No deje NUNCA de ponerse la insulina y hágalo siempre con la dosis indicada.
- No deje NUNCA su tratamiento de pastillas sin consultar con su médico.
- Controle su peso y tensión arterial.
- Realice controles periodicos de glucemia capilar así como acetona en orina

### ACUDA A UN CENTRO HOSPITALARIO SIEMPRE QUE:

- La glucemia es superior a 500 md/dl.
- Cetonuria intensa mayor de ++.
- Vómitos no controlables.
- Alteración de la respiración o el comportamiento.
- Alteración del nivel de conciencia.
- deshidratación.
- Ausencia de mejoría tras tomar las medidas habituales de autocontrol.