

¿ QUÉ HACER
SI TENGO UNA

HIPOGLUCEMIA



Con la colaboración de:
María Luisa Verdugo
Educatora Diabetológica del Hospital
Universitario Virgen de Valme, Sevilla

GUÍA RÁPIDA



¿POR QUÉ EXISTE ESTA GUÍA?

Tengo diabetes tipo 1, una enfermedad autoinmune en la que mi cuerpo no produce insulina y necesito inyectármela cada día.

Las hipoglucemias (bajadas de glucosa) forman parte de esta enfermedad.

Normalmente puedo tratarlas yo solo/a, pero puede haber momentos en los que **NO** esté en condiciones de hacerlo.

Esta guía sirve para que mi familia, amigos y compañeros de trabajo, cole, instituto o universidad sepa cómo ayudarme de forma rápida y segura.



No necesitas conocimientos médicos
SÓLO SEGUIR LOS PASOS

1



2

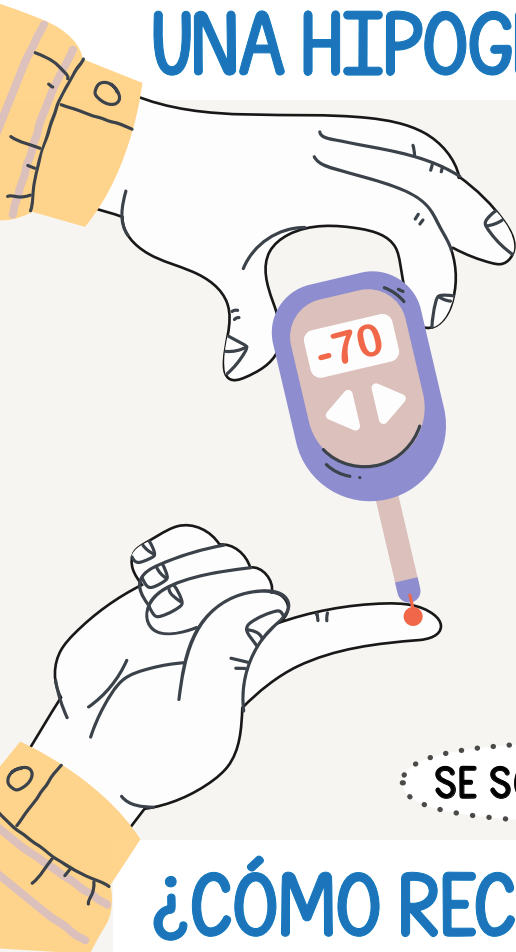
3



4



¿QUÉ ES UNA HIPOGLUCEMIA?



Es cuando mi glucosa en sangre baja demasiado (aprox. **menos de 70 mg/dL**).

Mi cuerpo necesita glucosa para funcionar, por eso puedo:

- actuar raro ✓✓
- confundirme ✓✓
- hablar mal ✓✓
- parecer borracho/a ✓✓
- o perder el conocimiento ✓✓

SE SOLUCIONA RÁPIDO SI ACTÚAS RÁPIDO

¿CÓMO RECONOCER UNA HIPOGLUCEMIA?

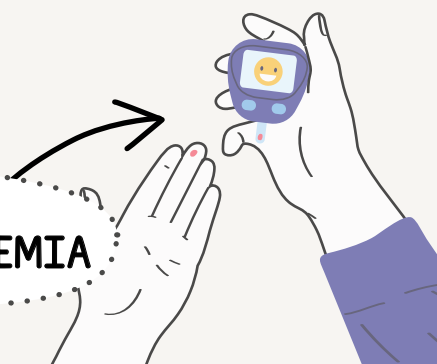


Puedo tener:

- Temblor ✓✓
- Sudor frío ✓✓
- Palidez ✓✓
- Hambre intensa ✓✓
- Nerviosismo o irritabilidad ✓✓
- Confusión ✓✓
- Dificultad para hablar ✓✓
- Mucho sueño ✓✓
- Conducta extraña ✓✓



ME HARÉ UN CAPILAR EN EL DEDO PARA COMPROBAR QUE ESTOY EN HIPOGLUCEMIA





Si puedo hablar y tragar, pero tengo dificultad para coordinar movimientos...



1 Dame glucosa rápida, tengo:

Gel de glucosa en

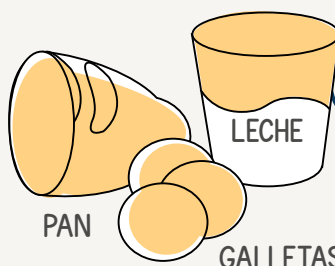
Zumo o Refresco normal en

Pastillas de glucosa en

2 Espera 10-15 minutos, debería mejorar. En ese caso, me repetiré el capilar.



3 Si sigo mal – ayúdame a tomar más glucosa.



4 Cuando mejore, probablemente necesitaré comida como galletas, leche, un trozo de pan...

NO ME DES BEBIDAS "ZERO"

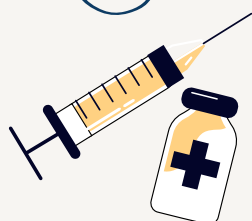


Si estoy inconsciente, muy confundido/a y no puedo tragar...

1 NO ME DES COMIDA NI BEBIDA.



2 USA MI GLUCAGÓN



Está en

PASOS PARA ADMINISTRARME EL GLUCAGÓN (síguelos en orden)

Si es un inhalador nasal



- 1 Sacar el inhalador**
 - Abre el envase y saca el inhalador nasal.
 - No hace falta prepararlo ni cargarlo.
- 2 Colocar el inhalador**
 - Introduce suavemente la punta en una de mis fosas nasales.
 - No importa si respiro o no por la nariz.
- 3 Administrar la dosis**
 - Presiona el émbolo hasta el fondo una sola vez.
 - Toda la dosis se libera automáticamente.
 - No hace falta repetir en la otra fosa nasal.
- 4 Después de administrarlo**
 - Retira el inhalador.
 - Colócame de lado (posición lateral de seguridad).
 - Puede haber vómitos.
- 5 Qué esperar**
 - Normalmente recupero la conciencia en 10-15 minutos.
 - Quédate conmigo hasta que despierte.

Si es inyectable



1 Preparalo

- Abre el kit.
- Retira la tapa del vial de polvo.
- Quita el capuchón de la jeringa.

2 Mezcla

- Inyecta todo el líquido de la jeringa dentro del vial con polvo.

3 Disuelve

- Agita suavemente el vial hasta que la solución quede transparente sin sacar la aguja, puede que te cueste volver a inyectarla.

4 Extracción

- Mantén la aguja dentro.
- Invierte el vial.
- Extrae la solución:

Mi dosis es: ml

(1 ml o 0,5 ml según indicación médica)

5 Inyecta

- Inyecta en ángulo de 90° en:
- Preferentemente en la parte externa del muslo, glúteo o brazo.
- Puede hacerse sobre la ropa si es necesario.

6 Post-inyección

- Colócame de lado (posición lateral de seguridad).
- Puede haber vómitos.
- Normalmente recupero la conciencia en 10-15 minutos que es cuando empieza a hacer efecto. Entonces me realizaré un nuevo capilar para ver que mis niveles de glucosa van subiendo.
- Es normal que esté confundido/a.
- Necesitaré glucosa.



DESPUÉS DEL GLUCAGÓN



QUÉDATE CONMIGO

Llama al **112** si:



- sigo inconsciente
- no mejoro en 10-15 min
- tienes dudas

IMPORTANTE



NO ES CULPA DE NADIE

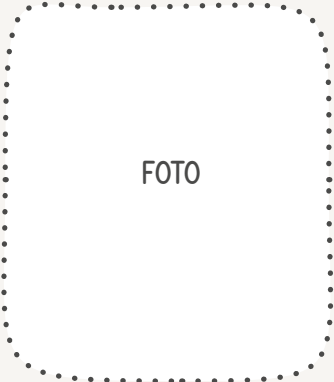
ACTUAR RÁPIDO ES LO IMPORTANTE

PREFIERO QUE ACTÚES AUNQUE NO ESTÉS SEGURO/A



¡¡¡ Tengo DIABETES !!!

INFORMACIÓN PERSONAL



Nombre:

Soy: Niño/a Adulto/a

GLUCAGÓN en:



Persona de contacto en caso de emergencia:
.....



Contacto emergencia: **112**

OBSERVACIONES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....





TARJETA DE EMERGENCIA

Nombre:

Contacto emergencia:

¡¡¡ Tengo DIABETES tipo 1 !!!



Si estoy confundido/a o inconsciente puedo tener una **hipoglucemia**.

NECESITO GLUCOSA, NO INSULINA



SI ESTOY CONSCIENTE

Dame glucosa rápido:

.....

Espera **10-15 min** y repite si sigo mal.



SI NO PUEDO TRAGAR O ESTOY INCONSCIENTE



No me des comida ni bebida
Usa **GLUCAGÓN**

Está en:



GLUCAGÓN INYECTABLE PASOS RÁPIDOS

- 1 Inyecta líquido en el vial de polvo
- 2 Agita suave hasta transparente
- 3 Extrae la dosis - **Mi dosis:** ml
- 4 Inyecta a 90° en muslo/brazo/glúteo
- 5 Ponme de lado

Recuperación habitual:
10-15 min



Si no despierto o dudas
112



La Fundación DiabetesCERO es una fundación formada por familias y personas como tú, que convivimos día a día con DT1.

Gracias al apoyo de miles de socios y socias, impulsamos y financiamos proyectos de investigación para encontrar una cura para la diabetes tipo 1.

[Súmate y hazte socio.](#)

Juntos encontraremos la cura.

955 117 998
info@diabetescero.org

