

# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

**La hipoglucemia o bajada de glucosa se produce cuando los niveles de glucosa en sangre (GS) descienden por debajo de 70 mg/dL<sup>1</sup>, aunque la cifra exacta puede variar de una persona a otra.**

La hipoglucemia puede aparecer por varias razones y, normalmente, se debe a un exceso de insulina en el organismo. Dicho exceso causa que gran parte de la glucosa en la sangre pase a las células, y así se pierde la fuente de energía que el cuerpo y el cerebro necesitan para funcionar.

**ALGUNOS DE LOS PRINCIPALES FACTORES QUE PUEDEN CONDUCIR A UNA HIPOGLUCEMIA SON:**

- Retrasar o saltarse las comidas
- Comidas con pocos carbohidratos o sobrestimar el contenido de carbohidratos de la comida
- Comidas con mucha grasa
- Administración de un exceso de bolus
- Consumo de alcohol
- Ejercicio
- Una dosis de insulina basal insuficiente

**ES IMPORTANTE LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE LOS EPISODIOS DE HIPOGLUCEMIA PARA PODER ENTENDERLOS MEJOR Y PLANEAR LA FORMA DE REDUCIRLOS.**



**HAZ UN SEGUIMIENTO DE LOS EPISODIOS DE HIPOGLUCEMIA**



# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

POSIBLES SÍNTOMAS DE LA HIPOGLUCEMIA<sup>2</sup>:

Dolor de cabeza **SUDORACIÓN**  
**Confusión** Mareo **Irritabilidad** Cansancio  
**FALTA DE CONCENTRACIÓN**  
Hambre **Insomnio**  
Hormigueo en los labios **Visión borrosa** **Malhumor** Emotividad  
**TEMBLOR**  
Ojeras  
**Palidez**

“Llevar un registro de la hipoglucemia puede ayudarte a evaluar lo que sucede y permitirte modificar tu alimentación, actividad o insulina con vistas a intentar evitar que vuelva a ocurrir otra vez.”

**Rosie Walker**, enfermera especializada en diabetes (Reino Unido)

PREGUNTAS QUE DEBES PLANTEARTE SI HAS SUFRIDO UNA HIPOGLUCEMIA.

- 1) ¿Tenía demasiada insulina basal?
- 2) ¿Calculé mal la ingesta de carbohidratos?
- 3) ¿Ajusté el tratamiento antes y durante la actividad física o el consumo de alcohol?
- 4) ¿Olvidé tener en cuenta la insulina activa de bolus anteriores?
- 5) ¿Era el bolus de insulina que tomé adecuado para la comida (proteínas, grasas)?
- 6) ¿Dejé que transcurriera demasiado tiempo entre el bolus de insulina y la comida?



# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

FECHA DE LA HIPOGLUCEMIA	NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE	SÍNTOMAS/SENSACIONES (P. EJ., MAREO, CANSANCIO, SUDORACIÓN)	CAUSA (P. EJ., EJERCICIO, DÍA ESTRESANTE O EXCESO DE INSULINA)	TRATAMIENTO APLICADO

# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

FECHA DE LA HIPOGLUCEMIA	NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE	SÍNTOMAS/SENSACIONES (P. EJ., MAREO, CANSANCIO, SUDORACIÓN)	CAUSA (P. EJ., EJERCICIO, DÍA ESTRESANTE O EXCESO DE INSULINA)	TRATAMIENTO APLICADO

# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

FECHA DE LA HIPOGLUCEMIA	NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE	SÍNTOMAS/SENSACIONES (P. EJ., MAREO, CANSANCIO, SUDORACIÓN)	CAUSA (P. EJ., EJERCICIO, DÍA ESTRESANTE O EXCESO DE INSULINA)	TRATAMIENTO APLICADO

# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

FECHA DE LA HIPOGLUCEMIA	NIVEL DE GLUCOSA EN SANGRE	SÍNTOMAS/SENSACIONES (P. EJ., MAREO, CANSANCIO, SUDORACIÓN)	CAUSA (P. EJ., EJERCICIO, DÍA ESTRESANTE O EXCESO DE INSULINA)	TRATAMIENTO APLICADO

# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

## PREGUNTAS PARA EL MÉDICO O ENFERMERO

**Para que la conversación sea fructuosa con tu médico o enfermero es importante que vayas preparado para la próxima cita. Anota las preguntas que deseas hacerle a tu equipo médico durante la próxima consulta.**

### PREGUNTA 1

---

---

---

---

---

### PREGUNTA 2

---

---

---

---

---

## TE OFRECEMOS ALGUNAS SUGERENCIAS

- A) ¿Cómo puedo ajustar mejor la insulina cuando hago ejercicio o con ciertas comidas para prevenir una hipoglucemia?
- B) ¿Qué debo hacer si sufro una hipoglucemia?
- C) ¿Qué tengo que decirles a mis amigos y familiares para que sepan lo que hacer si sufro una hipoglucemia?

### PREGUNTA 3

---

---

---

---

---

### PREGUNTA 4

---

---

---

---

---

# CUADERNO DE REGISTRO DE HIPOGLUCEMIA

**LLEVA TU CUADERNO DE REGISTRO** A LA PRÓXIMA CITA CON TU MÉDICO O ENFERMERO **Y HABLA DE LA HIPOGLUCEMIA**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITA HYPOHEROES.  
**[WWW.MEDTRONIC-DIABETES.COM/ES/HYPOHEROES](http://WWW.MEDTRONIC-DIABETES.COM/ES/HYPOHEROES)**