



Control de la hipoglucemia en niños

Los niños a los que se administra insulina pueden presentar hipoglucemia. Cuando su hijo(a) presenta hipoglucemia, usted debe actuar rápidamente para evitar una emergencia médica. Aprenda a reconocer y tratar la hipoglucemia de su hijo(a) y tome medidas para prevenirla.

El control de la hipoglucemia requiere equilibrio.

Tener un hijo(a) con diabetes implica equilibrar su plan de alimentación, actividad física e insulina para mantener la glucemia dentro del rango normal. Cuando cualquiera de estos 3 factores se desequilibra, la glucemia de su hijo(a) puede volverse excesiva o insuficiente.

La glucemia se mide en mg/dl (miligramos por decilitro). Por lo general, una hipoglucemia implica tener un índice de glucemia inferior a 70. Sin embargo, este número puede variar en algunos niños. Pregunte al profesional de la salud de su hijo(a) qué número se considera bajo para él.

Con este material, usted aprenderá:

- Cómo reconocer la hipoglucemia
- Cómo tratar la hipoglucemia
- Cómo prepararse para una emergencia por hipoglucemia
- Cómo ayudar a evitar la hipoglucemia

Cómo reconocer la hipoglucemia

Cuando la glucemia de su hijo(a) disminuya, es posible que el/ella presente diversos síntomas o que no presente ningún síntoma. También es posible que sus síntomas no sean los mismos cada vez que tenga hipoglucemia.

¿Cómo puedo reconocer si mi hijo(a) presenta hipoglucemia?

Cuando su hijo(a) presente un valor de hipoglucemia, pídale que le diga cómo se siente. Esto puede ayudar a ambos a reconocer los síntomas con más rapidez en el futuro.

Los niños muy pequeños pueden tener problemas para describir cómo se sienten. Ayúdelos a elegir una palabra o frase especial que puedan utilizar para avisarle cuando se sientan así, por ejemplo, "me siento inestable". Enséñeles a avisarle a usted o a otro cuidador cada vez que experimenten esta sensación.

Si su hijo(a) presenta síntomas de hipoglucemia, es probable que se sienta de la siguiente forma:

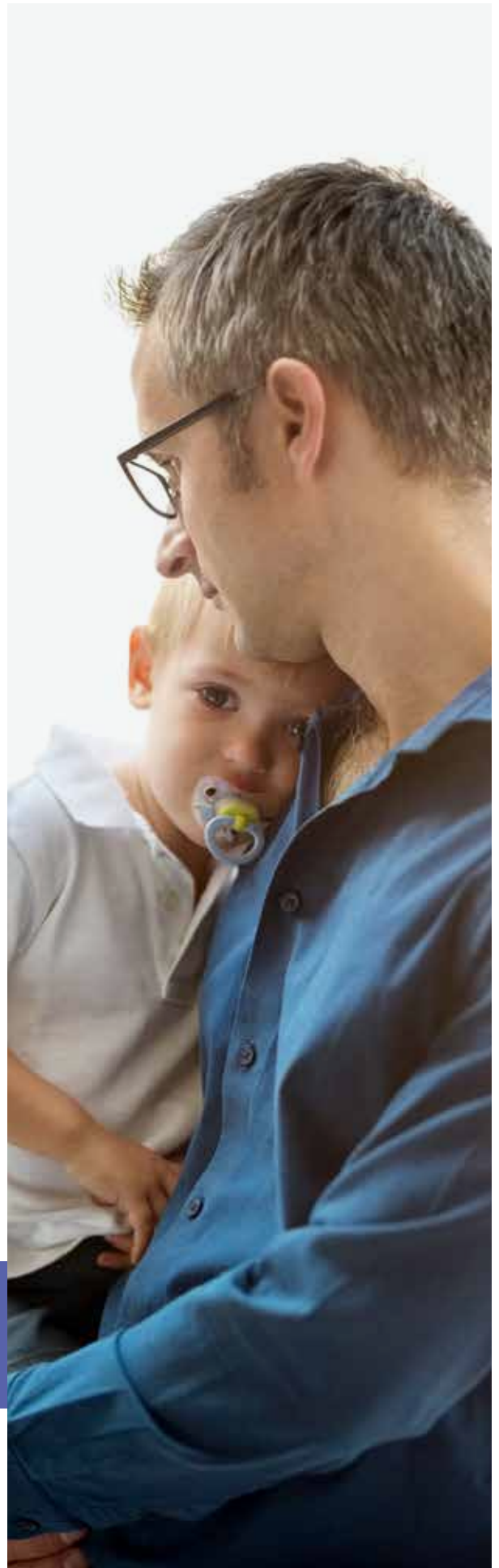
- Con hambre
- Tembloroso
- Sudoroso
- Con sueño

Su hijo(a) también puede presentar:

- Piel pálida
- Visión borrosa o doble
- Dolores de cabeza
- Cambios de comportamiento, tales como llanto o irritabilidad
- Dificultad para concentrarse

Si su hijo(a) presenta alguno de estos síntomas, pero usted no está seguro de que la causa sea una hipoglucemia, revise el valor de glucemia de su hijo(a).

Una hipoglucemia puede convertirse rápidamente en una **hipoglucemia grave**.



Una hipoglucemia puede convertirse rápidamente en una **hipoglucemia grave**. Si esto sucede, su hijo(a) puede:

- Sentirse confundido
- Tener problemas para caminar y hablar
- Tener cambios de humor o actuar con agresividad

Si no se trata a tiempo, la hipoglucemia podría provocarles desmayos o convulsiones a su hijo(a). Podría, incluso, provocarles la muerte.

Muchos niños tienen hipoglucemia mientras duermen. Esté atento a las siguientes señales en su hijo(a):

- Si tiene pesadillas o grita mientras duerme
- Si suda tanto que su ropa o sábanas se humedecen
- Si tiene convulsiones durante la noche
- Si parece cansado, irritable o confundido cuando se despierta
- Si le duele la cabeza cuando se despierta

Si cree que su hijo(a) tiene hipoglucemia durante la noche, hable con su profesional de la salud.

Es importante que **controle la glucemia de su hijo(a) de manera periódica**, especialmente cuando piense que podría estar baja. **Si lo está, trátela de inmediato.**



Cómo tratar la hipoglucemia

Si la glucemia de su hijo(a) es baja (menos de 70), debe comer o beber hidratos de carbono (carbohidratos) para elevarla. Los carbohidratos necesarios se pueden obtener del azúcar o de alimentos y bebidas azucarados. Siga los pasos a continuación:

- Dele a su hijo(a) unos 15 gramos de carbohidratos
- Espere 15 minutos
- Vuelva a medir la glucemia de su hijo(a)
- Si aún está baja, repita los pasos hasta que el nivel esté por encima de 70
- Una vez que la glucemia se normalice, dele un bocadillo o una comida liviana para mantenerla estable

¿Qué tipo de carbohidratos debo darle a mi hijo(a)?

Puede darle a su hijo(a) comprimidos o geles especiales de glucosa (azúcar) para elevar rápidamente su glucemia. Por lo general, puede consumir 15 gramos de carbohidratos a partir de lo siguiente:



4 comprimidos gomitas de glucosa



1 tubo de gel de glucosa

Los siguientes son algunos ejemplos de 15 gramos de carbohidratos:



Media taza (o 4 onzas) de jugo de frutas



Media taza (o 4 onzas) de refresco regular, no dietético



3 sobres (o 1 cucharada) de azúcar común

Si su hijo(a) pesa menos de 100 libras, es posible que necesite menos de 15 gramos de carbohidratos, y la cantidad que necesita puede cambiar a medida que crece. Pregunte al profesional de la salud de su hijo(a) cuántos gramos de carbohidratos necesita para tratar su hipoglucemia.



Cómo prepararse para una emergencia

La hipoglucemia grave es una emergencia médica.

Si el nivel de azúcar en la sangre de su hijo(a) es muy bajo, su hijo(a) puede:

- Sentirse confundido
- Tener cambios de humor o actuar con agresividad
- Tener problemas para caminar y hablar

Si su hijo(a) presenta una hipoglucemia grave, es probable que no pueda comer ni beber. Incluso puede tener desmayos o convulsiones. **Si no puede comer o beber, adminístrele glucagón de inmediato y, a continuación, llame al 911.**

El glucagón es un medicamento especial de emergencia que ayuda a que el cuerpo de su hijo(a) libere azúcar rápidamente en la sangre. **El glucagón no es glucosa ni insulina.** El profesional de la salud de su hijo(a) puede recetarle glucagón y mostrarle cómo actúa.

Después de que se le haya administrado glucagón a su hijo(a) y pueda volver a beber, dele pequeños sorbos de jugo o de refresco regular. Debe comer alimentos cuando se sienta mejor.

Tome medidas a fin de prepararse para una emergencia de hipoglucemia.

- Tenga glucagón a mano tanto en el hogar como en la escuela de su hijo(a) (generalmente, en la enfermería), y asegúrese de sustituirlo cuando caduque
- Enseñe a otras personas que cuiden a su hijo(a) (como familiares, maestros y entrenadores) cuándo y cómo administrarle glucagón y llamar al 911
- Anime a su hijo(a) a utilizar una identificación de alerta médica (como un brazalete o un distintivo) que indique que tiene diabetes y que toma insulina

Hable con el profesional de la salud si su hijo(a) presenta hipoglucemia. Es posible que deba ajustar el medicamento para tratar la diabetes de su hijo(a) o que le sugiera otras formas de evitar la hipoglucemia.



Cómo ayudar a evitar la hipoglucemia

Entender lo que causó la hipoglucemia de su hijo(a) puede ayudarlo a evitar que vuelva a ocurrir. Entre las causas de la hipoglucemia, se incluyen las siguientes:

- Saltarse una comida
- Ingerir una comida más tarde de lo habitual
- Administrar demasiada insulina
- Realizar más actividad física de lo habitual

Es importante que mida la glucemia de su hijo(a) de manera periódica. Trabaje junto con el profesional de la salud de su hijo(a) para encontrar la mejor manera de hacer esto. Tome las siguientes medidas adicionales para reducir el riesgo de su hijo(a):

Controle las comidas.

- Asegúrese de que su hijo(a) coma a horarios habituales. Si no puede comer en su horario habitual, dele a su hijo(a) un bocadillo con carbohidratos y proteínas para mantener la glucemia estable hasta la comida siguiente. Y asegúrese de que nunca se salte las comidas.
- Controle los gramos de carbohidratos que su hijo(a) consume. Busque las cantidades exactas de carbohidratos en las etiquetas de los alimentos y las bebidas. El profesional de la salud de su hijo(a) puede enseñarle a contar los carbohidratos de sus alimentos favoritos, ajustar el tamaño de las porciones y planificar las comidas en restaurantes.

Controle las dosis de insulina.

- Administre la dosis correcta en el momento adecuado. Verifique dos veces la cantidad de insulina que su hijo(a) necesita a la hora de comer y cuando deba tratarlo por hiperglucemia.
- Sea paciente. Se requiere tiempo para que la insulina reduzca la glucemia de su hijo(a) después de las comidas. No le administre otra dosis de insulina demasiado pronto después de la última. Si su hijo(a) omite una dosis, pídale a su profesional de la salud que le indique qué hacer.



Controle la actividad física.

- Asegúrese de que la glucemia de su hijo(a) esté en un intervalo óptimo antes de realizar actividades, como deportes o juegos en los que tenga que correr. Antes de la actividad física, intente obtener un nivel de glucemia de entre 126 y 180. Pídale al profesional de la salud que le ayude a calcular el nivel de glucemia que su hijo(a) debe tener antes de realizar actividades.
- Ajústela según la actividad. Es posible que su hijo(a) deba comer más carbohidratos o tomar menos insulina cuando practica deportes o realiza otras actividades físicas. Comuníquese con el profesional de la salud de su hijo(a) si necesita ayuda para ajustar las dosis de insulina y los carbohidratos.
- Continúe revisando la glucemia después de la actividad. Su hijo(a) tiene mayor riesgo de que le baje la glucemia durante varias horas después de haber estado muy activo.

Prepárese para una hipoglucemia.

- Tenga siempre a mano tratamientos para controlar una hipoglucemia; y si su hijo(a) tiene la edad suficiente, asegúrese de que él también los tenga.
- Enseñe a familiares, enfermeras escolares, maestros, entrenadores, conductores de autobús y a otros cuidadores cómo reconocer y tratar la hipoglucemia de su hijo(a)

Hay varias maneras de ayudar a su hijo(a) a tratar su diabetes. Trabaje junto con el profesional de la salud de su hijo(a) para preparar un plan de prevención de hipoglucemias que sea adecuado para su familia.

WV-MED-91018 ©2019, ADCES, TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



Puede acceder a esta hoja informativa sobre la hipoglucemia pediátrica en:
DiabetesEducator.org/hypoglycemia

Pruebas de comunicación
clara respaldadas por

Lilly | DIABETES