



Control de la hipoglucemia en niños

Los niños a los que se administra insulina pueden presentar hipoglucemia. Cuando tu hijo presenta hipoglucemia, debes actuar rápidamente para evitar una emergencia médica. Aprende a reconocer y tratar la hipoglucemia de tu hijo y toma medidas para prevenirla.

El control de la hipoglucemia se relaciona fundamentalmente con el equilibrio.

Tener un hijo 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 tu hijo puede aumentar o disminuir demasiado.

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

Con este material, aprenderás lo siguiente:

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

Cómo reconocer la hipoglucemia

Cuando la glucemia de tu hijo disminuya, puede tener varios síntomas diferentes o ningún síntoma en absoluto. También es posible que sus síntomas no sean los mismos cada vez que tenga hipoglucemia.

¿Cómo puedo reconocer si mi hijo presenta hipoglucemia?

Cuando tu hijo presente un valor de hipoglucemia, pídele que te comente cómo se siente. Esto puede ayudar a ambos a reconocer los síntomas más rápidamente en el futuro.

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

Si tu hijo presenta síntomas de hipoglucemia, es probable que se sienta de la siguiente forma:

- Hambriento
- Tembloroso
- Sudoroso
- Con sueño

Tu hijo también puede presentar lo siguiente:

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

Si tu hijo presenta alguno de estos síntomas, pero no estás seguro si la causa sea una hipoglucemia, revisa el valor de glucemia de tu hijo.

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



Una hipoglucemia puede convertirse rápidamente en una **hipoglucemia grave**. Si esto sucede, tu hijo puede sufrir lo siguiente:

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

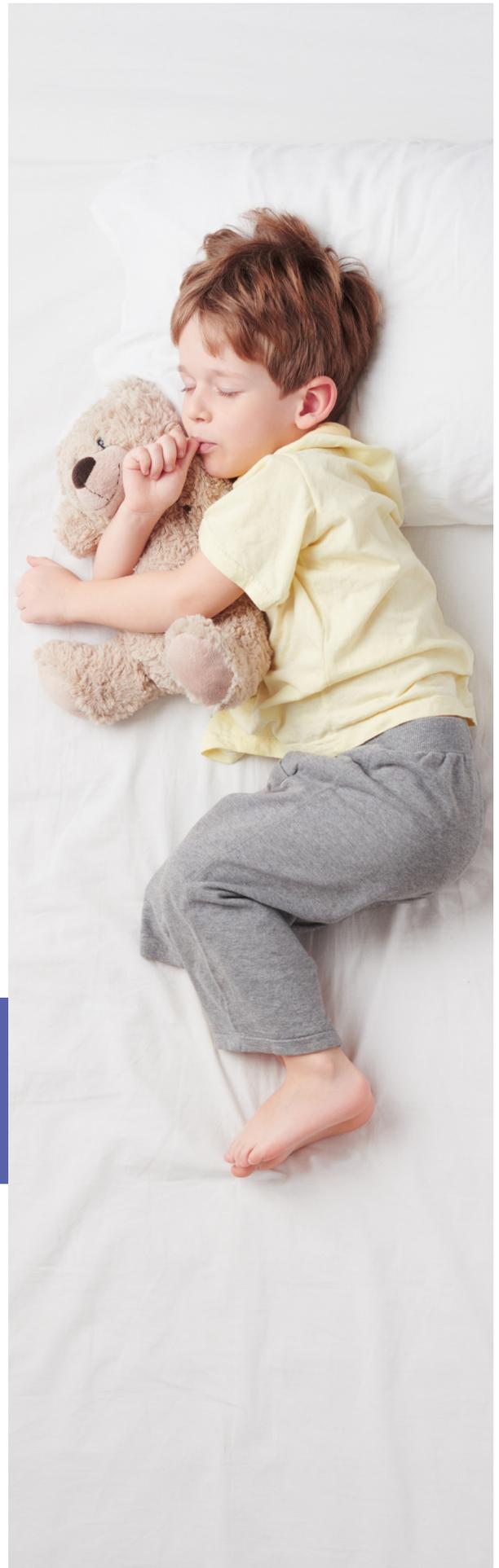
Si no se trata a tiempo, la hipoglucemia podría provocarle desmayos o convulsiones a tu hijo. Podría, incluso, provocarle la muerte.

Muchos niños tienen hipoglucemia mientras duermen. Debes estar atento a las siguientes señales en tu hijo:

- 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 crees que tu hijo tiene hipoglucemia durante la noche, habla con su profesional de la salud.

Es importante que **controles la glucemia de tu hijo de manera periódica**, especialmente si piensas que podría estar baja. **Si está baja, trátala de inmediato.**



Cómo tratar la hipoglucemia

Si la glucemia de tu hijo 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. Sigue los pasos a continuación:

- Dale a tu hijo unos 15 gramos de carbohidratos
- Espera 15 minutos
- Vuelve a medir la glucemia de tu hijo
- Si aún está baja, repite los pasos hasta que el nivel esté por encima de 70
- Una vez que la glucemia se normalice, dale un bocadillo o una comida liviana para mantenerla estable

¿Qué tipo de carbohidratos debo darle a mi hijo?

Puedes darle a tu hijo tabletas o geles especiales de glucosa (azúcar) para elevar rápidamente su glucemia. Por lo general, puede obtener 15 gramos de carbohidratos de:



4 tabletas masticables 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 soda común, no dietética



3 sobres (o 1 cucharada) de azúcar común

Si tu hijo 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. Pregúntale al profesional de la salud de tu hijo 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 tu hijo es muy bajo, podría sufrir lo siguiente:

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

Si tu hijo presenta una hipoglucemia grave, es probable que no pueda comer ni beber. Incluso puede tener desmayos o convulsiones. **Si no puede comer o beber, adminístrale glucagón** de inmediato y, a continuación, **llama al 911**.

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

Después de que se le haya administrado glucagón a tu hijo y pueda volver a beber, dale pequeños sorbos de jugo o de refresco común. Debe comer alimentos cuando se sienta mejor.

Toma medidas para prepararte para una emergencia de hipoglucemia.

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

Habla con el profesional de la salud si tu hijo presenta hipoglucemia. Es posible que necesite ajustar el medicamento para tratar la diabetes de tu hijo o que sugiera otras formas de evitar la hipoglucemia.



Cómo ayudar a evitar una hipoglucemia

Entender lo que causó la hipoglucemia de tu hijo puede ayudarte a evitar que vuelva a ocurrir. Entre las causas de la hipoglucemia, se incluyen las siguientes:

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

Es importante que midas la glucemia de tu hijo de manera periódica. Trabaja junto con el profesional de la salud de tu hijo para encontrar la mejor manera de realizar esto. Toma las siguientes medidas adicionales para reducir el riesgo de tu hijo:

Controla las comidas.

- Asegúrate de que tu hijo coma en horarios habituales. Si no puede comer en su horario habitual, dale a tu hijo un bocadillo con carbohidratos y proteínas para mantener la glucemia estable hasta la comida siguiente. Y asegúrate de que nunca se salte las comidas.
- Controla los gramos de carbohidratos que tu hijo consume. Busca las cantidades exactas de carbohidratos en las etiquetas de los alimentos y las bebidas. El profesional de la salud de tu hijo puede enseñarte a contar los carbohidratos de sus alimentos favoritos, ajustar el tamaño de las porciones y planificar para comidas en restaurantes.

Controla las dosis de insulina.

- Administra la dosis correcta en el momento adecuado. Verifica dos veces la cantidad de insulina que tu hijo necesita a la hora de comer y cuando debes tratarlo por hiperglucemia.
- Sé paciente. Se requiere tiempo para que la insulina reduzca la glucemia de tu hijo después de las comidas. No le administres otra dosis de insulina demasiado pronto después de la última. Si tu hijo omite una dosis, pídele a tu profesional de la salud que te indique qué hacer.



Controla la actividad física.

- Asegúrate de que la glucemia de tu hijo esté en un intervalo óptimo antes de realizar actividades, como deportes o juegos en los que tenga que correr. Antes de la actividad física, intenta obtener un nivel de glucemia de entre 90 y 250. Pídele al profesional de la salud de tu hijo que te indique la glucemia objetivo antes de realizar actividades.
- Ajústala según la actividad. Es posible que tu hijo deba comer más carbohidratos o tomar menos insulina cuando practica deportes o realiza otras actividades físicas. Comunícate con el profesional de la salud de tu hijo si necesitas ayuda para ajustar las dosis de insulina y los carbohidratos.
- Continúa revisando la glucemia después de la actividad. Tu hijo tiene mayor riesgo de que le baje la glucemia durante varias horas después de haber estado muy activo.

Prepárate para una hipoglucemia.

- Ten siempre a mano tratamientos para controlar una hipoglucemia; y si tu hijo tiene la edad suficiente, asegúrate de que él también los tenga.
- Enseña a familiares, enfermeras escolares, maestros, entrenadores, conductores de autobús y a otros cuidadores cómo reconocer y tratar la hipoglucemia de tu hijo

Hay varias maneras de ayudar a tu hijo a tratar su diabetes. Trabaja junto con el profesional de la salud de tu hijo para preparar un plan de prevención de hipoglucemia que sea adecuado para tu familia.

Solo con fines informativos. No constituye una promoción de ningún producto de Lilly. VV-MED-118212 ©2022 Lilly USA, LLC. Todos los derechos reservados.



Puedes acceder a esta Hoja informativa sobre la hipoglucemia pediátrica en el siguiente enlace:

DiabetesEducator.org/hypoglycemia

Pruebas de comunicación clara respaldadas por

Lilly | DIABETES