

10 consejos para prevenir la hipoglucemia



- 1 Infórmate bien.**

Si te acaban de diagnosticar diabetes, infórmate del manejo de la enfermedad, los consejos médicos aplicables a tu caso y de cómo actuar en caso de hipoglucemia.
- 2 Lleva siempre contigo una identificación con tu enfermedad.**

Es muy recomendable que lleves siempre contigo una cadena, pulsera o algún tipo de información en la cartera relativa a tu condición de diabético.
- 3 Vigila tu nivel de glucosa.**

Es imprescindible que te realices analíticas sanguíneas regulares que incluyan la determinación de los niveles de glucosa, con el fin de evitar las hipoglucemias e intentar reducir las complicaciones de esta situación.
- 4 Conoce tu medicación.**

Una dosificación excesiva de la medicación antidiabética puede derivar en una hipoglucemia, por lo que es fundamental que conozcas si tu medicación puede ser causa de ello. En caso de duda, consulta siempre a tu médico.
- 5 Presta atención a ciertos síntomas.**

Puede ocurrir que, en un momento dado, notes ciertos síntomas como mareos, confusión, irritabilidad, temblores o comportamiento extraño, por lo que debes valorar la posibilidad de que se trate de una hipoglucemia. Ante la menor sospecha, ingiere cierta cantidad de azúcar para recuperar el nivel normal de glucosa en tu sangre.
- 6 No bajes la guardia durante la noche.**

Si durante la noche presentas sudoración excesiva, pesadillas repetitivas y mala calidad del sueño con irritabilidad o cansancio al despertarte, podría tratarse de hipoglucemias nocturnas, por lo que debes consultar a tu médico.
- 7 No te excedas con la práctica de ejercicio físico.**

Si sufres diabetes, debes tener en cuenta la realización de ejercicio físico como un factor muy influyente en la cantidad de insulina o medicación a administrarte. La práctica excesiva de deporte puede ser causa de hiperglucemia.
- 8 Controla tu dieta.**

Con la diabetes debes ser muy regular con tus ingestas dietéticas y controlar bien el nivel de carbohidratos que consumes.
- 9 Extrema la precaución si tienes fiebre.**

En caso de que tengas fiebre, debes extremar la medición de tus niveles de glucosa y regular la cantidad de medicación hipoglucemiante, siguiendo el consejo médico.
- 10 Busca el origen del problema.**

Si no eres diabético conocido y presentas una hipoglucemia, procura realizarte un estudio endocrinológico y otras pruebas para determinar el origen del problema.