

# “Estudio para la prevención de hipoglucemias en adolescentes diabéticos en Atención Primaria”

De la Torre Ledesma, M<sup>a</sup>.T.

## Introducción

La adolescencia es una etapa del desarrollo que establece la transición desde la infancia a la edad adulta con cambios fisiológicos, psicológicos y socio-culturales. Durante la pubertad hay una resistencia fisiológica a la insulina (en diabéticos y no diabéticos), por lo que se dificulta el buen control de los niveles de glucemia, reflejándose en unas mayores necesidades de insulina. Con esta comunicación nos proponemos como principal objetivo plasmar la información obtenida de una consulta de educación en diabetes para jóvenes, con la que se ponen de manifiesto hábitos comunes entre los mismos que pueden conllevar hipoglucemias y las medidas para prevenirlas.

## Metodología

- Estudio de estadística inferencial.
- Población diana: jóvenes diabéticos con edades comprendidas entre los 15 y los 21 años, tomando como muestra los atendidos en la consulta de educación diabetológica de nuestro centro de salud. Los sujetos que componen la muestra son seleccionados por medio de una técnica de *muestreo aleatorio simple*.
- Recogida de información por medio de una entrevista detallada: formulamos una serie de preguntas estandarizadas con el fin de identificar hábitos y prácticas comunes entre los adolescentes que pueden conllevar episodios de hipoglucemias.
- Revisión bibliográfica.

## Resultado

Tras analizar la información recabada en la consulta, cabe destacar conductas usuales entre todos los jóvenes:

- El 80% reconoce que retrasa, disminuye o suplente la ingesta de alimentos.
- El 40% demuestra una mala adherencia al tratamiento, en su mayor parte debido a una mala técnica o retraso en la administración de la insulina.
- El 20% practica ejercicio físico intenso, sin ningún tipo de control antes, durante o tras el mismo.
- El 90% consume alcohol de forma ocasional.

## Conclusiones

Tras analizar la información obtenida, queda patente la práctica de ciertos hábitos comunes entre todos los adolescentes y en particular, del grupo que nos ocupa. Así, trataremos de identificar conjuntamente con ellos los signos/síntomas que alertan de un episodio de hipoglucemia y las medidas encaminadas a prevenirlas.

### Signos y síntomas

- ✓ Mareos
- ✓ Palidez
- ✓ Sudoración fría
- ✓ Cosquilleos
- ✓ Temblor
- ✓ Nerviosismo
- ✓ Temblor
- ✓ Ansiedad
- ✓ Palpitaciones
- ✓ Hambre intensa
- ✓ Visión borrosa

### Medidas Preventivas

- Alimentación:
  - Regularidad de horarios.
  - Dieta equilibrada.
  - Control cuantitativo y cualitativo de carbohidratos.
  - Identificación de azúcares de absorción rápida (siendo estos los utilizados en caso de hipoglucemia).
- Tratamiento:
  - Revisión del tratamiento indicado comprobando que conoce el tipo de insulina prescrita y modo de administración.
- Ejercicio físico:
  - Medición de glucemia previa al inicio del ejercicio y disminuir la dosis de insulina si fuera preciso.
  - Evitar el ejercicio en el momento del pico de máxima acción de la insulina.
  - Suplemento de carbohidratos en actividades muy prolongadas.
  - Evitar hipoglucemias tras la práctica deportiva (hasta 24h después de la misma).
- Consumo de alcohol:
  - Ingesta de carbohidratos de acción lenta en la cena y disminuir en 2-4 unidades la dosis de insulina.
  - Llevar consigo el glucómetro, carbohidratos de absorción rápida, tarjeta de identificación de diabético.
  - Consumo de carbohidratos de acción lenta antes de acostarse y realizar un control glucémico.

## Bibliografía

- <http://www.grupodiabetessamfyc.cica.es/>
- <http://www.sediabetes.org/>
- “Diabetes y corazón”. Editorial Fundación Española del Corazón. Colección Corazón y Salud.