

# Hipoglucemia: Reconocimiento y Tratamiento Rápido en Emergencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Primeros Auxilios

Etiquetas: Sin etiquetas

## Hipoglucemia: Reconocimiento y Tratamiento Rápido en Emergencia

La hipoglucemia (glucosa en sangre menor de 70 mg/dL) es una emergencia frecuente en personas diabéticas, pero también puede ocurrir por ayuno prolongado, esfuerzo físico extremo o consumo de alcohol sin alimentos. En un contexto de supervivencia con alimentación irregular, reconocer y tratar la hipoglucemia rápidamente puede evitar convulsiones, pérdida de consciencia y daño cerebral.

### Síntomas por niveles

#### Nivel

#### Glucosa

#### Síntomas

#### Leve

55-70 mg/dL

Temblor, sudoración fría, hambre intensa, ansiedad, palpitaciones, hormigueo peribucal

#### Moderada

40-55 mg/dL

Confusión, dificultad para hablar, visión borrosa, debilidad, irritabilidad, comportamiento errático

#### Grave

Convulsiones, pérdida de consciencia, coma. Daño cerebral irreversible si se prolonga más de 30 minutos

### Regla del 15-15

Protocolo estándar de la American Diabetes Association:

Paso 1: Administrar 15 gramos de carbohidratos de absorción rápida: 3-4 comprimidos de glucosa, 150 ml de zumo de fruta, 1 cucharada sopera de azúcar disuelta en agua, 1 cucharada de miel, 150 ml de refresco con azúcar (NO diet).

Paso 2: Esperar 15 minutos.

Paso 3: Medir glucosa de nuevo. Si sigue Paso 4: Una vez normalizada, dar un snack con carbohidratos complejos + proteína (pan con queso, galletas con mantequilla) para mantener niveles estables.

## Paciente inconsciente

NUNCA dar nada por boca: Si la persona está inconsciente o semiconsciente, NO intentar dar líquidos ni alimentos por boca: riesgo de aspiración y asfixia.

Glucagón: Si se dispone de kit de glucagón: inyectar 1 mg IM. El glucagón libera glucosa almacenada en el hígado. Efecto en 10-15 minutos.

Glucosa sublingual: En ausencia de glucagón, aplicar miel o gel de glucosa en la mucosa de las mejillas y bajo la lengua. La absorción es más lenta pero puede ser suficiente.

Posición lateral de seguridad: Colocar en PLS mientras se espera la recuperación. Vigilar respiración.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.