

## HIPOGLUCEMIAS EN EL AULA

**GLUCEMIA:** Es la concentración de **glucosa** en sangre, cuyos valores normales son de 70 - 110 mg/dl en ayunas.

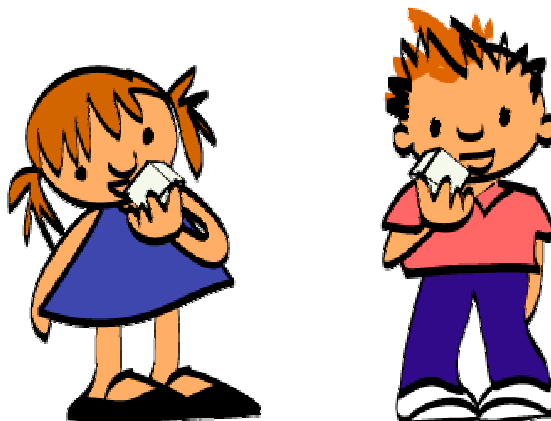
**HIPOGLUCEMIA:** Es aquel valor de glucemia inferior a 60 mg/dl.

### CAUSAS MÁS FRECUENTES DE HIPOGLUCEMIA

- Comida insuficiente o tardía.
- Ejercicio físico mal programado o en exceso.
- Vómitos.
- Dosis excesivas de insulina (en personas diabéticas).

### SIGNOS DE HIPOGLUCEMIA:

- Sensación de hambre.
- Temblores.
- Sudor frío.
- Palidez.
- Falta de concentración.
- Palpitaciones.
- Irritabilidad.
- Visión borrosa.
- Mareos.
- Nauseas.



### PROTOCOLO DE ACTUACIÓN:

- **Detener** cualquier tipo de actividad física.
- **Ingerir** algún alimento rico en hidratos de carbono de absorción rápida (**azúcares**) como: agua azucarada, zumo, caramelo, chocolate, refresco azucarado, etc.
- En 5 - 15 minutos se debe notar recuperación, **tomar entonces** algún alimento rico en hidratos de carbono de absorción lenta: bocadillo, fruta, etc... y **retomar** la actividad normal.
- Si no se normaliza, **volver a ingerir** alimentos ricos en **azúcares**.
- Si **persisten** los signos.....acudir a los **servicios médicos**.
- **Informar** a los padres de lo ocurrido.