



Si tienes diabetes sabrás que la insulina juega un papel vital para regular tu condición. Para que la insulina surta el efecto deseado, debes administrarla en la dosis correcta. Sin embargo, en ocasiones el cálculo puede fallar o puede ser que otros factores como no comer o hacer ejercicio tengan influencia en su absorción y el resultado sea una sobredosis de insulina. Entérate en qué consiste, cuáles son los síntomas y qué debes hacer en caso de sufrir una sobredosis de insulina.

Marcelo tiene diabetes tipo I y siempre tiene que inyectarse insulina. Luisa, tiene diabetes tipo II y también necesita inyectarse insulina, pues los medicamentos orales (tomados) no le funcionaron para controlar sus niveles de azúcar en la sangre. Como ves, tanto si tienes diabetes tipo I (cuando el cuerpo no produce insulina) como en algunos casos de diabetes tipo II (cuando el cuerpo no produce suficiente o tiene resistencia a ella – no responde adecuadamente a ella), la insulina es clave.

Por eso, pensar en que puedes sufrir una sobredosis de insulina puede sonar a algo que no tendría por qué suceder si sabes exactamente la dosis que debes administrarte y si estás supervisado muy de cerca por tu médico. Sin embargo, podría suceder en los siguientes casos:

- \* Si estás usando un dispositivo nuevo o no sabes leer bien o interpretar la dosis que debes usar.
  
- \* A pesar de que te inyectas la cantidad indicada, te inyectas el tipo de insulina equivocada. Por ejemplo, si usas “X” número de unidades de insulina de acción prolongada y te inyectas ese mismo número de unidades de insulina de acción corta. Esto puede suceder con frecuencia.
  
- \* Si te inyectas insulina y no comes después de inyectarte. Esto puede causar que el azúcar en tu sangre se baje a niveles peligrosos.
  
- \* Cuando te inyectas la cantidad adecuada, pero lo haces en una pierna o en un brazo justo

antes de hacer ejercicio. Recuerda que el ejercicio afecta la absorción de la insulina y más si la inyectas en un lugar que vas a ejercitar.

Si te llegara a suceder una sobredosis de insulina, entonces sufrirás una disminución en tus niveles de glucosa en la sangre. Este fenómeno que se conoce como hipoglicemia o hipoglucemia. Los síntomas no se hacen esperar. Puedes experimentar:

- Fatiga o cansancio
- Irritabilidad
- Mucha hambre
- Ansiedad
- Confusión
- Sudoración fría
- Temblores en las manos

Cuando la glucosa (azúcar) en tu sangre baja a niveles exagerados es peligroso porque puedes sufrir convulsiones y perder la conciencia (desmayarte). Así que si notas estos síntomas debes actuar de inmediato. ¿Qué puedes hacer si piensas que estas sufriendo de una sobredosis de insulina?

\* En primer lugar, debes checar tu nivel de azúcar. Si confirmas que está por debajo de 70 mg/dl haz lo siguiente:

\* Come algo que contenga carbohidratos. Toma media taza de jugo de frutas endulzado o medio vaso de soda regular. Comer un caramelo también sirve.

\* Descansa.

\* Luego de 15 a 20 minutos de comer o beber revisa nuevamente tu glucosa. Si notas que aún está baja, nuevamente come o bebe algo que suba rápidamente el azúcar en tu sangre (15 gramos de carbohidratos).

\* Observa si sigues con síntomas.

Si luego de que hiciste lo anterior te sientes mal busca atención médica de inmediato.

Es muy importante procurar mantener el nivel del azúcar cerca de lo normal, pero así como no es bueno tener el azúcar elevado en la sangre (hiperglicemia), cuando se producen episodios de hipoglucemia por exceso de medicina para la diabetes o por sobredosis de insulina también es peligroso. Si tienes dudas acerca de tu dosis o del tipo de insulina que debes usar para controlar tu diabetes, no dudes en consultar con tu médico para evitar una sobredosis de insulina.

Fuente: [vidaysalud.com](http://vidaysalud.com)

Foto: Dmitry Lobanov