

## HIPOGLUCEMIA

## Vigila tus niveles de azúcar en sangre

Hipoglucemia es el término médico con el que se hace referencia a tener unos niveles de azúcar en sangre por debajo de lo normal. Este hecho puede causar síntomas peligrosos que debemos saber reconocerlos, tratarlos y, sobre todo, prevenirlos.



SANDRA YÁÑEZ FREIRE. RESIDENTE DE MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA EN EL C.S. A ESTRADA. EOXI SANTIAGO DE COMPOSTELA.

**E**n la diabetes se produce un aumento de los niveles de azúcar en sangre, por lo cual, el tratamiento siempre va encaminado a disminuir estos niveles. Como consecuencia de esto, puede suceder que descendan demasiado los niveles de azúcar, dejando al cuerpo sin el combustible necesario para funcionar. Es importante reconocer una hipoglucemia por las complicaciones inmediatas que pueda ocasionar, y además porque su presencia (que en muchas ocasiones pasa desapercibida) se asocia a una mayor mortalidad, a un incremento del riesgo de complicaciones de la diabetes y es uno de los principales factores limitantes para conseguir un adecuado control de la enfermedad.



## ¿QUÉ NIVEL DE AZÚCAR ES BAJO?

Generalmente se habla de hipoglucemia cuando los niveles de azúcar en sangre son menores a 70 miligramos/decilitro y de hipoglucemia grave cuando los valores son inferiores a 54 miligramos/decilitro. Sin embargo, la cifra a memorizar y con la que debe saltar inmediatamente la alerta de hipoglucemia es con niveles inferiores a 70 mg/dL.

## SI HAY HIPOGLUCEMIA, ¿QUÉ SE SIENTE?

Por suerte, los niveles de azúcar bajos en sangre producen una serie de síntomas que permiten reconocer esta situación. Los más frecuentes inicialmente son los siguientes:

**C**onocer los síntomas de la hipoglucemia y saber cómo actuar ante ellos puede evitar muchas complicaciones derivadas de esta situación. No obstante, cada persona reacciona de forma diferente, por eso es importante saber reconocer los síntomas propios.



- Debilidad, nerviosismo y temblor.
- Sudoración y escalofríos.
- Irritabilidad y dolor de cabeza.
- Mareo, náuseas o hambre
- Pesadillas durante el sueño.

Si los niveles continúan descendiendo:

- Problemas para pensar claramente (confusión) o mucho sueño (somnolencia).
- Visión doble.
- Latidos rápidos.
- Hormigueo en labios y lengua.
- Falta de coordinación.

Y si los niveles de azúcar están demasiado bajos puede llegar a:

- Desmayarse.
- Tener una convulsión.
- Entrar en coma.

No obstante, cada persona reacciona de forma diferente a los niveles bajos de azúcar, por lo cual es importante que usted conozca sus propios sínto-

mas con el fin de reconocerlos lo más rápido posible y poder actuar.

### SI TENGO UNA HIPOGLUCEMIA, ¿QUÉ HAGO?

Debemos subir los niveles de azúcar en sangre y para ello se actuará de la siguiente forma:

**1.** Comer algo que tenga hidratos de carbonos sencillos (azúcares): terrones

de azúcar o zumo de frutas.

**2.** Volver a mirar los niveles de azúcar en 15 minutos.

**3.** Si continúan los síntomas o los niveles continúan por debajo de 70 miligramos/decilitro, volver a comer hidratos de carbono.

**4.** Mirar los niveles a los 15 minutos.

**5.** Si los niveles ya se encuentran por encima de 70 miligramos/decilitro,



#### ALIMENTOS INDICADOS EN SITUACIONES DE HIPOGLUCEMIA

Hidratos de carbono sencillos	Hidratos de carbono de acción prolongada
2 terrones de azúcar.	20 gramos de pan.
100 mililitros de zumo de frutas.	3 galletas estilo María.
100 mililitros de refresco no light.	Un vaso de leche entera.
200 mililitros de leche desnatada.	2 yogures naturales. Una pieza de fruta.







para evitar que vuelva a repetirse la hipoglucemia, debe tomar ahora hidratos de carbono de acción más prolongada como galletas o yogures.

En el caso de encontrar una persona o familiar con hipoglucemia que ha perdido el conocimiento, debe administrarle, a la mayor brevedad posible, un pinchazo de una hormona llamada glucagón que generalmente los pa-

cientes diabéticos ya tienen casa. Si, a pesar de todo lo anterior, no se consigue solucionar la situación de hipoglucemia se debe llamar rápidamente a los servicios de emergencias médicas.

### ¿CÓMO PUEDO EVITAR UNA HIPOGLUCEMIA?

Evitar que los niveles de azúcar bajen es siempre mejor que tratarlos. Por lo

tanto, tomaremos medidas tan sencillas como:

- ▶ Fraccionar la comida, tomando porciones adecuadas cada 3 – 4 horas y no saltarse comidas.
- ▶ No tardar mucho en comer tras la administración de la insulina y comer siempre la cantidad necesaria en función de la insulina administrada.
- ▶ Comprobar los niveles de azúcar antes de realizar ejercicio. Si el nivel de ejercicio es intenso y prolongado, realizar un descanso para tomar un refresco que contenga azúcar.
- ▶ Evitar el consumo de alcohol.
- ▶ Conocer, estar atento a los síntomas de hipoglucemia y actuar ante la mínima duda.

Pero como siempre, la mejor manera de evitar la hipoglucemia es teniendo un buen control de la diabetes, realizando un correcto tratamiento y un adecuado estilo de vida.

### FACTORES DE RIESGO PARA TENER UNA HIPOGLUCEMIA

- ▶ Estar a tratamiento con insulina u otros medicamentos antidiabéticos.
- ▶ No ingerir la cantidad suficiente de alimentos durante las comidas, después de la inyección de la insulina.
- ▶ Esperar demasiado para comer después de administrarse la insulina.
- ▶ Saltarse comidas.
- ▶ Hacer demasiado ejercicio sin vigilar los niveles de azúcar.
- ▶ Tomar alcohol.
- ▶ Vómitos.