



La diabetes y bajo nivel de glucosa (hipoglucemia)

¿Qué es hipoglucemia?

Hipoglucemia significa un bajo nivel de glucosa (o azúcar) en la sangre. La glucosa se produce de los alimentos que consume y permite que el cuerpo y cerebro funcionen adecuadamente. La hipoglucemia severa puede ser peligrosa y debe recibir tratamiento inmediato. La hipoglucemia se presenta con mayor frecuencia en las personas que toman medicamentos para la diabetes.

¿Cuál es la relación entre la diabetes y la hipoglucemia?

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de glucosa en la sangre es demasiado alto. A menudo está relacionada con la insulina, la hormona que ayuda a que la glucosa entre y salga del flujo sanguíneo a las células del cuerpo, o con medicamentos que aumentan la producción de insulina por el cuerpo. Si estos tratamientos elevan demasiado el nivel de insulina, el nivel de glucosa le puede bajar demasiado. La hipoglucemia también puede presentarse si no come cuando debe hacerlo o en la medida que necesita, o si se salta una comida, toma bebidas alcohólicas en exceso o hace más ejercicio de lo normal.

¿Cuáles son los indicios y síntomas de la hipoglucemia?

La hipoglucemia puede ser leve, moderada o severa. Si el nivel de glucosa baja más de lo normal (entre 70 y 99 mg/dL), puede tener una variedad de síntomas.

¿Cuál es el tratamiento para la hipoglucemia?

Cuando tenga síntomas de hipoglucemia, es importante que se haga una prueba para averiguar su nivel de glucosa. Si es bajo, debe comer o beber algo que eleve rápidamente su nivel de glucosa. Para combatir la hipoglucemia leve a moderada, debe consumir 15 gramos de carbohidratos, como un caramelo, una taza de leche, 6 onzas de jugo de naranja o 7 onzas de refresco regular (no dietético). Luego debe esperar de 15 a 20 minutos y hacerse nuevamente la prueba para averiguar el nivel de glucosa. Si sigue bajo, debe consumir otros 15 gramos de carbohidratos.

Si no se corrige la hipoglucemia de inmediato, puede empeorar rápidamente. Es posible que se desoriente mucho y no pueda controlar su estado de salud. En casos severos, es posible que incluso pierda el conocimiento, tenga convulsiones y entre en coma.

Sus amigos y parientes cercanos deben saber de su enfermedad y cómo reconocer la hipoglucemia severa y, si usted mismo no puede hacerlo, tratarla prontamente con una inyección de *glucagón* (una hormona que eleva el nivel de glucosa). En algunos casos, deberán llevarlo al hospital o llamar al número de urgencias:

- Si pierde el conocimiento y no tienen glucagón a la mano
- Si la confusión continúa después del tratamiento con glucagón
- Si su nivel de glucosa sigue bajo a pesar de haber comido carbohidratos o de haber sido inyectado con glucagón

¿Cómo puede evitar la hipoglucemia?

La mejor manera de evitar la hipoglucemia es medirse con regularidad el nivel de glucosa, seguir la dieta y plan de ejercicios recomendado por su equipo para el cuidado de la diabetes, y siempre tomar los medicamentos para la diabetes a la hora y en las dosis indicadas. Asimismo, es importante cumplir con el horario de comidas. Coma o beba carbohidratos antes o durante el ejercicio. Pregúntele a su médico si las medicinas que toma para la diabetes pueden producir o contribuir a la hipoglucemia. Si es así, pregúntele si debe tomar precauciones adicionales.

¿Qué debe hacer con esta información?

Lo más importante es que recuerde que debe "estar preparado". Siempre esté al tanto de su nivel de glucosa, especialmente cuando tenga cualquiera de los síntomas de la hipoglucemia. Esté preparado para tratar esos síntomas y tenga a la mano tabletas de glucosa o caramelos. Asegúrese de que sus familiares y amigos estén listos para ayudarlo si tiene síntomas de hipoglucemia. Además, debe llevar un brazalete o collar de alerta médica para diabetes, que lo ayudará a recibir la adecuada atención de urgencia si no está en condiciones de explicar su situación.

Debe medirse el nivel de glucosa antes de conducir u operar cualquier maquinaria, para asegurarse de que está dentro del rango normal. Esto es especialmente importante si ha tenido repetidos episodios de hipoglucemia o no puede darse cuenta de que le ha bajado el nivel de glucosa.

Recursos

Encuentre a un endocrinólogo:
www.hormone.org o llame al
1-800-467-6663

Información sobre diabetes de la Fundación de Hormonas: www.hormone.org/diabetes

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes: ndep.nih.gov

Centro Nacional de Información sobre Diabetes: diabetes.niddk.nih.gov

Indicios y síntomas de la hipoglucemia

Leve: menos de 70 mg/dL

- hambre apremiante
- nerviosismo y temblores
- transpiración

Moderada: menos de 55 mg/dL

- mareos
- somnolencia

- confusión
- dificultad para hablar
- ansiedad y debilidad

Severa: menos de 35–40 mg/dL

- convulsiones
- pérdida del conocimiento, coma

EDITORES:

Stephen N. Davis, MD, FRCP
Guido Lastra-Gonzalez, MD
2da edición, abril del 2011

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.
© La Fundación de Hormonas 2008