



Diabetes y bajo nivel de glucosa (Hipoglicemia)

¿Qué es hipoglicemia?

Hipoglicemia significa un *bajo* nivel de azúcar en la sangre (o *glucosa*). La glucosa es algo que el cuerpo y cerebro necesitan para funcionar adecuadamente.

Es importante mantener un nivel saludable de glucosa: no muy alto ni muy bajo. Si la hipoglicemia no se corrige de inmediato, ésta puede empeorar rápidamente. Puede sentirse confundido e incapaz de manejar la situación y en casos severos, incluso puede perder el conocimiento, experimentar convulsiones y entrar en coma.

La hipoglicemia puede ocurrir si no come cuando lo requiere o en cantidades suficientes, o si se salta una comida, toma bebidas alcohólicas en exceso, hace más ejercicio de lo usual o si tiene diabetes.

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

Si tiene *diabetes*, una enfermedad que se caracteriza por un alto nivel de glucosa, y si está tomando medicamentos para controlar el nivel de glucosa, tiene más posibilidad de tener la hipoglicemia. Las medicinas para la diabetes afectan la *insulina*, la hormona que impide que el nivel de glucosa suba o baja demasiado. A veces, estas medicinas pueden hacer la insulina más potente, lo que baja la glucosa más de lo necesario. También, si está tomando inyecciones de insulina para controlar la diabetes es importante saber el nivel de glucosa en la sangre y asegurar de que no tome demasiado.

¿Cuáles son las señales y síntomas de la hipoglicemia?

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

¿Cómo se trata la hipoglicemia?

Si tiene diabetes y síntomas de hipoglicemia, 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 hipoglicemia leve a moderada, debe consumir 15 gramos de carbohidratos (e.g. un caramelo, una taza de leche, 6 onzas de jugo de naranja o 7 onzas de refresco regular, no dietético). Espere 15 a 20 minutos y hágase nuevamente la prueba para averiguar el nivel de glucosa. Si el nivel sigue bajo, debe consumir 15 gramos más de carbohidratos.

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

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

¿Cómo puede evitar la hipoglicemia?

La mejor manera de evitar la hipoglicemia 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 hipoglicemia. 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." Haga un seguimiento regular de su nivel de glucosa, especialmente cuando experimente cualquiera de los síntomas de la hipoglicemia. 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 muestra señales de hipoglicemia. 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.

Recuerde que debe medirse el nivel de glucosa antes de conducir u operar cualquier maquinaria potencialmente peligrosa, para asegurarse de que está dentro del rango normal. Esto es especialmente importante si ha tenido repetidos episodios de hipoglicemia o si tiene dificultad para 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: <http://ndep.nih.gov>
Centro Nacional de Información sobre Diabetes: <http://diabetes.niddk.nih.gov/>

Señales y Síntomas de la Hipoglicemia

Leve: por debajo de 70 mg/dL

- urgente sensación de hambre
- nerviosismo y temblores
- transpiración

Moderada: por debajo de 55 mg/dL

- mareos
- somnolencia

- confusión
- dificultad para hablar
- sensación de ansiedad y debilidad

Severa: por debajo de 35–40 mg/dL

- convulsiones
- pérdida del conocimiento, coma

EDITORES:

Stephen N. Davis, MD, FRCP
Guido Lastra-González, MD
Septiembre 2008

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