

La Diabetes y la Hipoglicemia

La Hipoglicemia o bajo nivel de glucosa en la sangre ocurre cuando existe demasiada insulina más no la suficiente glucosa (un simple azúcar) en tu cuerpo . Tal vez también la haz oído con el nombre de reacción hypoglicémica o "reacciones de insulina." La Hipoglicemia puede ocurrir solo en personas que reciben insulina o alguna medicina oral para el tratamiento de la diabetes. Las personas que controlan sus niveles de glucosa en la sangre a través de la dieta y el ejercicio no desarrollan hipoglicemia.

Causas de la hipoglicemia

- Saltearse una de las comidas o no comer toda la comida
- Hacer más ejercicio que lo usual
- No comer cuando se está enfermo
- Comer más tarde de lo acostumbrado
- Tomar demasiada medicina para la diabetes (insulina o medicinas orales)
- Consumir alcohol

Síntomas de la hipoglicemia

La mayoría de las personas sienten síntomas de hipoglicemia cuando su nivel de glucosa en la sangre es de 70 mg/dl o menor.

Cada persona puede tener diferentes síntomas de hipoglicemia. Aprende a reconocer éstos, que incluyen:

Síntomas tempranos

- Confusión
- Mareos
- Sentirse tembloroso
- Hambre
- Dolores de cabeza
- Irritabilidad
- Palpitaciones fuertes del corazón
- Palidecimiento de la piel
- Sudores
- Temblores
- Debilidad

Síntomas tardes

- Dolores de cabeza
- Sentirse irritable
- Coordinación pobre
- Concentración pobre
- Adormecimiento en la boca y en la lengua
- Desmayarse
- Estado de coma
- Pesadillas o malos sueños

Cómo tratar la hipoglicemia

Cuando tienes síntomas de hipoglicemia:

1. Chequea tus niveles de glucosa en la sangre.
2. Si tu nivel de glucosa en la sangre es menos de 65 a 70 mg/dl, o si tienes síntomas de hipoglicemia, come alimentos que contengan glucosa*, tales como:
 - Dos o tres tabletas de glucosa (disponible en las farmacias)
 - De 4 a 6 unidades de caramelos (que no sean libre de azúcar)
 - 1/2 taza de naranjas o jugo de manzana
 - 1 taza de leche descremada o desnatada
 - 1/2 taza de gaseosa (que no sea libre de azúcar)
 - 1 cucharada de miel
 - 1 cucharada de azúcar rubia
 - 1 cucharada de almíbar

*Come solo una de las comidas en la lista y en la cantidad dada

Importante: Si tú tomas una medicina alfa-glucosidasa oral para la diabetes, los bajos niveles de glucosa en la sangre pueden ser tratados solo con tabletas o gel de glucosa.

3. Quince minutos después de que hayas ingerido una de las alternativas mencionadas anteriormente, chequea tu nivel de glucosa en la sangre, si es menos de 70mg/dl o si tienes síntomas de hipoglicemia, come otra porción de una de las opciones arriba mencionadas. Si faltan más de 45 minutos hasta tu próxima comida, come algo liviano como un sandwich de mantequilla de maní, queso o galletas saladas para prevenir otra reacción.

4. Mantén una historia de la fecha y la hora del día en que ocurrió una reacción y que fue lo que hiciste.

5. Llama a tu doctor si tienes más de una inexplicable reacción hipoglicémica en una semana.

6. Usa una placa con identificación médica (por ejemplo, Alerta Médica) y/o lleva contigo una tarjeta de identificación que diga que tienes diabetes.

7. La Hipoglicemia puede causar que te desmayes. Si ésto sucede necesitarás que alguien te aplique una inyección de Glucagón. Es importante que los miembros de tu familia y/o amigos sepan como aplicarte la inyección en caso que tengas una reacción de bajo nivel de azúcar en la sangre. Habla con tu doctor, enfermera o edúcate acerca de la diabetes y sobre el uso de Glucagón.

Note: Es muy peligroso conducir durante una reacción de bajo nivel de glucosa en la sangre. Si estás conduciendo y experimentas síntomas de hipoglicemia, con precaución, salte de la pista y come una comida que contenga glucosa. Espera por lo menos 15 minutos y repite el tratamiento si es necesario antes que continúes tu camino. Es muy importante que mantengas una fuente de glucosa y un refrigerio liviano contigo para las emergencias.

Como prevenir la hipoglicemia

- Sigue tu plan de comidas.
- Come por lo menos tres comidas espaciadas en partes iguales cada día con refrigerios livianos entre comidas como lo recetado.
- Planea tus comidas con no más de 4 a 5 horas de separación.
- Haz ejercicio por ½ o 1 hora después de las comidas.
- Rechequea tu insulina o la dosis de medicina oral para bajar la glucosa antes de tomarla.
- Reconoce cuando tu medicina está en su nivel pico.
- Lleva contigo una fuente de glucosa en todo momento. Es importante mantener una fuente de glucosa en tu carro para emergencias.
- Examina tu glucosa en la sangre tan seguido como te lo indica tu proveedor de cuidados de salud.
- Asegúrate que un miembro de tu familia o amigo sepa como aplicarte la inyección de Glucagón en casos de severa hipoglicemia o en caso que pierdas la conciencia.

Efectos de baja glucosa en la sangre

Los efectos de glucosa baja en la sangre son de particular preocupación para las personas que tienen diabetes Tipo 1. Para estas personas, el tratamiento intensivo con insulina puede prevenir o retardar complicaciones que pueden amenazar contra la vida, pero también hace que los episodios de glucosa en la sangre tengan más probabilidades de ocurrir.

Prolongados episodios de bajo nivel de glucosa en la sangre representan un riesgo para tu salud. Es muy importante reconocer las señales de advertencia de la baja glucosa en la sangre y tratarla prontamente.

Habla con tu doctor si tienes más de una inexplicable reacción de baja glucosa en la sangre en una semana.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 2005.