



La diabetes y bajo nivel de glucosa (hipoglucemia)

¿QUÉ ES HIPOGLUCEMIA?

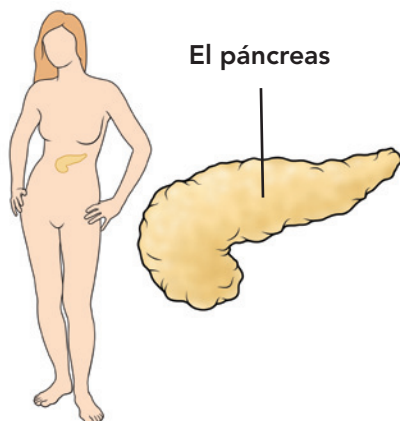
Hipoglucemia significa un bajo nivel de glucosa (o azúcar) en la sangre. La glucosa se produce de los alimentos que consume y es el combustible que permite que el cuerpo y cerebro funcionen adecuadamente. La hipoglucemia severa puede ser peligrosa y debe recibir tratamiento inmediato.

¿SABÍA USTED?

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 el tratamiento



incluye insulina, la hormona **made by the pancreas** que ayuda a transferir la glucosa del flujo sanguíneo a las células del cuerpo, o tratamiento con medicamentos para que el cuerpo aumente la producción de insulina. 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, no come lo suficiente, 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.

INDICIOS Y SÍNTOMAS DE LA HIPOGLUCEMIA

Leve: menos de 70 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> • Hambre • Nerviosismo y temblores • Transpiración
Moderada: menos de 55 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> • Mareos • Somnolencia • Confusión • Dificultad para hablar • Ansiedad y debilidad
Severa: menos de 35-40 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> • Convulsiones • Pérdida del conocimiento o coma

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA HIPOGLUCEMIA?

Si tiene diabetes y síntomas de hipoglucemia, hágase una prueba de inmediato 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 tabletas de glucosa, cinco o seis caramelos, una taza de leche, 4 onzas de jugo de naranja o 6 onzas de refresco regular (no dietético). Espere 15 minutos y hágase nuevamente la prueba para medir 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
- La confusión continúa después del tratamiento con glucagón
- 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 tener un horario fijo de comidas y bocadillos, medirse con regularidad el nivel de glucosa, seguir el 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. De ser necesario, coma o beba algo antes o durante el ejercicio. Pregúntele a su médico si las medicinas que toma para la diabetes pueden causar hipoglucemia. Si es así, pregúntele si debe tomar precauciones adicionales.

Puede evitar la hipoglucemia si está 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 identificación como diabético, que lo ayudará a recibir la adecuada atención de urgencia si no está en condiciones de explicar su situación.

EDITORES

Stephen N. Davis, MD, FRCP
Guido Lastra-Gonzalez, MD

Abril del 2011, 2da edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society*) en www.endo-society.org. El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

La diabetes y bajo nivel de glucosa (hipoglucemia) hoja informativa

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.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Los medicamentos que tomo para la diabetes pueden causar hipoglucemia?
- Si me da hipoglucemia, ¿qué debo hacer para que el nivel de glucosa en la sangre me vuelva a lo normal?
- ¿Necesito un suministro de glucagón?
- ¿Qué debo decirles a mis familiares y amigos sobre la hipoglucemia?
- ¿Debo consultar con un educador sobre la diabetes?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo respecto a mi tratamiento?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal: www.hormone.org/diabetes
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud): www.nlm.nih.gov/medlineplus/hypoglycemia.html#cat1
- Asociación de la Diabetes de Estados Unidos: www.diabetes.org
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/hypoglycemia/DS00198



www.hormone.org