

¿Qué es la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)?

¿Qué es la hipoglucemia?

La hipoglucemia, o nivel bajo de azúcar en la sangre, es una afección que puede ocurrir en personas que toman insulina o ciertos medicamentos orales para el tratamiento de la diabetes. En el pasado, a la hipoglucemia se la llamaba "reacción a la insulina" o "shock insulínico".

¿Cómo se siente la hipoglucemia?

Los síntomas comunes de la hipoglucemia incluyen:

- ansiedad
- temblores
- latidos cardíacos acelerados
- sudoración
- fatiga o cansancio
- mareos
- irritabilidad
- hambre

Los síntomas pueden ocurrir repentinamente, pero por lo general están precedidos por "señales de advertencia". No todas las personas experimentan todos los síntomas mencionados. Los síntomas de la hipoglucemia pueden cambiar con el tiempo. Si tiene preguntas sobre sus síntomas o se producen cambios en los mismos, hablelo con su médico.



¿Qué puedo hacer para prevenir la hipoglucemia?

La hipoglucemia por lo general ocurre cuando hay un desequilibrio entre los medicamentos para la diabetes, la comida y la actividad física. Los siguientes son modos de ayudar a minimizar la posibilidad de que ocurra la hipoglucemia:

1. Comer regularmente sus comidas y refrigerios planificados. Evitar saltarse o retrasar comidas y refrigerios.
2. Comer más en las comidas si su actividad física es mayor de lo habitual.
3. Hablar con su equipo de atención a la salud sobre el ajuste de sus dosis cuando realiza más ejercicio.

Hable con su médico sobre los cambios en la dosis de su medicamento oral especialmente si pierde peso, come menos de lo habitual o aumenta de modo significativo su actividad física.

¿Cómo trato la hipoglucemia?

Primero, si es posible, use su medidor de glucosa para controlar su nivel de azúcar en la sangre. Se considera hipoglucemia una lectura menor de 70, a menos que su médico le haya indicado que use otro punto de referencia. Si no es posible controlar

el nivel de azúcar en la sangre y está experimentando los síntomas de la hipoglucemia, **trate el/los síntoma(s)**. A continuación se detalla la “regla 15/15” para el tratamiento de la hipoglucemia. Hable sobre estas instrucciones con su médico en su próxima cita.

El tratamiento recomendado para la hipoglucemia es la regla 15/15:

Coma o beba **15 gramos** de carbohidratos de acción rápida:

- 3 ó 4 comprimidos de glucosa o
- 8 onzas (237 ml) de leche descremada o
- 4 onzas (118 mL) de jugo de fruta o
- 6 u 8 salvavidas

Espera **15 minutos** y vuelva a controlar su azúcar

Cuando su nivel de azúcar en la sangre esté por encima de 70, tome un refrigerio liviano (como ½ sándwich por ejemplo) si faltan más de 45 minutos para su próxima comida o refrigerio habitual.

¡Tenga cuidado! Beber o comer más de lo recomendado no elevará el nivel de azúcar en la sangre más rápido, sino que puede elevarlo demasiado.

Si su azúcar en la sangre aún está por debajo de 70 (o el punto de referencia que le indicó su médico), repita los 15 gramos de carbohidratos, espere 15 minutos y vuelva a controlar su nivel de azúcar en la sangre.

Si el nivel de azúcar en la sangre aún es menor que 70 (o el punto de referencia que le indicó su médico), llame a su médico o al 911.

Notas:

Fuentes:

American Diabetes Association @ www.diabetes.org

American Association of Clinical Endocrinologists @ www.aace.com