

Folleto para el paciente

Cuando la glucosa está muy baja: un obstáculo importante para controlar la diabetes

Preparado por Steven V. Edelman, MD; Aprobado por Leonel Villa-Caballero, MD, PhD

Para controlar la diabetes, el objetivo es mantener los valores de glucosa en sangre lo más cerca posible de los valores normales. De esta manera, se pueden evitar numerosas complicaciones relacionadas con esta dolencia, como los problemas de los ojos, los nervios y los riñones. Lamentablemente, cuando los valores de glucosa en sangre se mantienen cerca de lo normal, existe la posibilidad de que bajen demasiado. Esta afección se llama *hipoglucemia* y es un obstáculo importante para controlar la diabetes.

Valores de glucosa en sangre: ¿cuáles son normales y cuáles son bajos?

Los valores de glucosa en sangre normales van de 80 a 130 mg/dL antes de las comidas y de 140 a 180 mg/dL entre 1 y 2 horas después de las comidas. Estos son los valores que usted debe procurar mantener.

Un nivel de glucosa en sangre de 70 mg/dL o inferior se considera demasiado bajo. La hipoglucemia leve es de 70 mg/dL, la hipoglucemia moderada es de 60 a 69 mg/dL y la hipoglucemia grave es de 50 a 59 mg/dL.

¿Por qué es importante prevenir la hipoglucemia?

Del mismo modo que un automóvil, el organismo necesita combustible para obtener energía. La glucosa (o azúcar) es uno de los principales combustibles que usa el organismo. La glucosa es especialmente importante para el funcionamiento normal del cerebro. Si hay suficiente glucosa en el organismo, el cerebro puede funcionar normalmente. Si no hay suficiente glucosa o si el cuerpo la utiliza demasiado rápido, los valores de glucosa pueden bajar demasiado y el cerebro no puede funcionar normalmente. Por eso es importante prevenir la hipoglucemia.

¿Por qué ocurre la hipoglucemia?

Hay muchas razones por las cuales una persona con diabetes puede tener hipoglucemia. A continuación enumeramos algunas:

- Hacer más ejercicio o ejercicio más vigoroso que lo habitual.
- Comer menos de lo habitual en una comida o refrigerio.
- Retrasar o saltarse una comida o refrigerio.
- Comer alimentos nuevos.
- Usar demasiada insulina o medicamentos orales para la diabetes.
- Tomar otros medicamentos que pueden bajar el valor de la glucosa en sangre.
- Beber demasiado alcohol.

Signos y síntomas de alarma

La mayoría de las personas presentan signos o síntomas cuando su nivel de glucosa en sangre desciende por debajo de los 70 mg/dL, incluidos los siguientes:

- Nerviosismo.
- Sudoración.
- Hambre.
- Debilidad.
- Temblores.
- Mareos o vahídos.
- Dolor de cabeza.
- Sensación de hormigueo alrededor de la boca.
- Piel pálida.
- Palpitaciones.

Es posible que presente distintos signos y síntomas cada vez que sufra un episodio. También es posible que presente los mismos síntomas cada vez que tenga un episodio, pero luego los síntomas pueden cambiar o volverse menos pronunciados. Los síntomas que usted presenta pueden ser distintos de los de otra persona. Es muy importante, por lo tanto, que preste atención a sus valores de glucosa en sangre y a cómo se siente. Asimismo, es importante que les transmita a sus familiares y amigos cuáles son los signos y síntomas de la hipoglucemia por si estos se agravan.

Síntomas de hipoglucemia grave

Cuando los valores de glucosa en sangre de una persona descienden a menos de 45 mg/dL, el cerebro no recibe suficiente glucosa y ocurre una hipoglucemia grave. Los síntomas de hipoglucemia grave incluyen:

- Sonmolencia.
- Confusión.
- Dificultad para hablar.
- Convulsiones.
- Pérdida de la conciencia.
- Coma.
- Muerte.

La mayoría de las personas presentan síntomas de alarma antes de sufrir hipoglucemia grave, pero otras no. Algunas personas pierden el conocimiento sin haberse dado cuenta de que su nivel de glucosa en sangre estaba bajo. Esto sucede con más frecuencia en las personas que han tenido diabetes durante muchos años. Si bien monitorear los valores de glucosa en sangre es importante en todas las personas diabéticas, lo es más aún en aquellas personas que no presentan los signos y síntomas de advertencia habituales de la hipoglucemia.

Es importante que le diga al profesional de la salud que lo atiende si su nivel de glucosa en sangre desciende por debajo de los 50 mg/dL y usted no presenta síntomas de hipoglucemia. Esto se conoce como *hipoglucemia asintomática*. Necesitará controlarse los valores de glucosa en sangre con más frecuencia, especialmente si conduce un vehículo. Consulte con el profesional de la salud que lo atiende sobre un aparato de monitoreo continuo de glucosa: este dispositivo puede ayudarlo a evitar la hipoglucemia grave.

Qué debe hacer si tiene un episodio de hipoglucemia

La hipoglucemia puede progresar rápidamente y pasar de síntomas leves a graves, que incluyen la pérdida del conocimiento. Por lo tanto, es importante actuar rápido.

- Si comienza a presentar síntomas de alarma de hipoglucemia, mídase la glucosa en sangre inmediatamente.
- Si su valor de glucosa es menor que 70 mg/dL, necesita proveerle azúcar a su organismo de inmediato.
- También debe proveerle azúcar al organismo si tiene síntomas de alarma, pero no puede medirse la glucosa en sangre. Siempre es mejor tratar los síntomas, aun cuando no pueda hacerse la prueba inmediatamente.

Cómo tratar la hipoglucemia

Para proveerle azúcar al organismo, necesita consumir de 10 a 15 gramos de glucosa en una forma que el organismo pueda absorber fácil y rápidamente.

Es muy importante tratar en seguida la hipoglucemia, pero también es importante no exagerar. Si consume demasiada glucosa, más tarde usted podría estar *hiperglucémico*.

Si está despierto y puede masticar y tragar alimentos

Si está despierto y puede comer, puede proveerle glucosa a su organismo comiendo o bebiendo alimentos que se absorban rápidamente. Los siguientes son ejemplos de alimentos que proveen de 10 a 15 gramos de glucosa:

- 5 o 6 caramelos duros.
- 1/2 taza de bebida gaseosa común (no dietética).
- 1/2 taza de jugo de fruta.
- 1 o 2 cucharaditas de azúcar.

También debe llevar siempre consigo tabletas de glucosa. Si no tiene a mano ninguno de los alimentos enumerados aquí, puede tomar 2 o 3 tabletas de glucosa para levantar rápidamente su nivel de glucosa en sangre. Estas tabletas se venden en cualquier farmacia.

Después de consumir alguno de los alimentos mencionados o las tabletas de glucosa, espere unos 15 minutos y vuelva a medirse la glucosa en sangre. Si su valor de glucosa todavía es menor que 70 mg/dL, repita el tratamiento.

Una vez que la glucosa vuelva al valor normal, trate de consumir una comida o un refrigerio normales en la próxima hora. La cantidad de alimento que ingiera dependerá de la cantidad y el tipo de insulina que esté usando y de la cantidad de ejercicio o actividad física que planea hacer.

No es recomendable tratar la hipoglucemia con alimentos azucarados que contengan mucha grasa, como chocolates o productos de panadería. La grasa que contienen estos alimentos hace más lento el avance de la glucosa por el torrente sanguíneo. Sin embargo, si no consigue alimentos apropiados o tabletas de glucosa, puede consumir alimentos con grasa.

Si no puede masticar o tragar

Si comienza a tener un episodio hipoglucémico tan serio que no puede comer ni beber nada por vía oral, otra persona puede darle una inyección de glucagon. *Nunca* debe recibir comida o bebida si está inconsciente. Una vez que se despierte y pueda tomar algo por vía oral, entonces sí podrá pensar en comer o beber alguna cosa.

El glucagon es una sustancia que hace que el hígado secrete glucosa y que esta vaya a la sangre. En consecuencia, los valores de glucosa en sangre aumentan rápidamente después de una inyección de glucagon. Si el profesional de la salud que lo atiende considera que es apropiado, le extenderá una receta para glucagon y el farmacéutico le indicará cómo usarlo. Si le dan una receta de glucagon, sus amigos, familiares y compañeros de trabajo deben aprender a usarlo en caso de una emergencia.

Si no hay glucagon disponible, alguien debe llamar al 911 de inmediato si usted no responde o si no puede masticar o tragar carbohidratos simples.

Cómo prevenir la hipoglucemia

Para prevenir la hipoglucemia, debe equilibrarse la medicación para la diabetes con el consumo de alimentos y el grado de actividad. Por ejemplo, si usa insulina, pero luego se salta una comida, se producirá un desequilibrio y podría presentarse un

cuadro de hipoglucemia. Las siguientes son medidas que puede adoptar para ayudar a prevenir los episodios hipoglucémicos:

- Tome los medicamentos para la diabetes a los intervalos regulares programados.
- Mídase el nivel de glucosa en sangre con regularidad y frecuencia.
- Mídase el nivel de glucosa en sangre, antes, durante y después de hacer ejercicios vigoroso o alguna actividad extenuante.
- Si se enferma, médase el nivel de glucosa en sangre con más frecuencia de lo habitual.
- No se salte comidas ni refrigerios.
- Ingiera siempre la misma cantidad de alimentos en las comidas y los refrigerios.
- Si toma una bebida alcohólica, médase el nivel de glucosa en sangre con regularidad, y coma un refrigerio o una comida si la glucosa le baja demasiado.
- Si planea cambiar su nivel de actividad habitual (por ejemplo, si piensa comenzar un plan de ejercicios), hable con el profesional de la salud que le atiende sobre la necesidad de ajustar sus medicamentos.
- Si un día planea estar más activo que lo habitual (por ejemplo, si piensa dedicarse a arreglar el jardín a fondo), considere comer un refrigerio adicional ese día antes de realizar la actividad.
- Tenga siempre una fuente de glucosa a la mano.
- Lleve siempre alguna forma de identificación médica que indique que es diabético.
- Si suele sufrir de hipoglucemia, comuníquese al profesional de la salud que le atiende. Quizá necesiten modificarle la medicación, la dieta o el régimen de ejercicios.
- Si usa un medicamento que puede causar hipoglucemia o si usa insulina debe medirse el nivel de glucosa en sangre antes de conducir o de operar maquinaria pesada.

Hipoglucemia nocturna

La hipoglucemia que ocurre de noche puede ser difícil de detectar. Los siguientes signos sugieren hipoglucemia nocturna:

- Pijamas o sábanas húmedas por la mañana, que indican sudoración por la noche.
- Pesadillas.
- Dormir inquieto.
- Orinarse en la cama (en los niños).
- Dolor de cabeza al despertar.
- Seguir cansado al despertar.
- Despertarse sintiéndose confundido.

Si sospecha que tiene hipoglucemia nocturna, ponga el despertador para que suene en medio de la noche y médase la glucosa en sangre. Si está demasiado baja, tome las medidas que corresponden. Cuénteles al profesional de la salud que tiene hipoglucemia nocturna con frecuencia. Podría ser una indicación de que necesita cambiar la medicación o la dieta.

Hable con el profesional de la salud

Lleve la cuenta de sus episodios hipoglucémicos y dele esta información al profesional de la salud que lo trata por la diabetes. El monitoreo continuo de la glucosa puede ayudar enormemente. Si presenta episodios frecuentes de hipoglucemia, es posible que necesite efectuar un cambio en sus medicamentos o en la dieta.

Cuénteles a los demás sobre la hipoglucemia

Es importante que les diga a los demás lo que sabe sobre la hipoglucemia, especialmente a sus amigos, familiares, compañeros de trabajo y maestros o profesores. De esta manera, si sufre un episodio de hipoglucemia, los demás podrán identificar los síntomas y ayudarle con el tratamiento.

Todo en perspectiva

Procure alcanzar valores de glucosa en sangre lo más cerca posible de los valores normales y mantenerlos le ayudará a evitar las complicaciones de la diabetes. Sin embargo, es posible que los valores de glucosa en sangre bajen demasiado y que ocurra un episodio hipoglucémico. Tratar de evitar un episodio hipoglucémico no es motivo para permitir que la glucosa en sangre le suba demasiado. Por el contrario, debe tratar de prevenir la hipoglucemia siempre que sea posible y estar preparado para monitorear y tratar los episodios que ocurran. Es importante que hable con el profesional de la salud que le atiende sobre las estrategias que hemos recomendado. Cuénteles a sus amigos, familiares y otras personas sobre la hipoglucemia para que puedan ayudarle a evitar un episodio o asistirle en caso de que tenga uno.