

Hipoglucemia, el otro enemigo de los diabéticos

Cristina G. Lucio | Madrid

Actualizado **lunes 18/02/2013 10:57 horas**

Eduardo lleva varios años lidiando con [la diabetes](#) que padece. Habitualmente consigue mantenerla bajo control, variando las dosis de insulina en función de sus hábitos, su dieta y el ejercicio que practica. Sin embargo, hace pocas semanas, la enfermedad que creía manejar a la perfección le jugó una mala pasada. Sufrió una hipoglucemia nocturna que le dejó sin conocimiento y que pudo complicarse más si su mujer no llega a darse cuenta de la situación.

El episodio le ha dejado con un cierto temor de que el cuadro vuelva a repetirse. Sin embargo, los especialistas recuerdan que no tiene por qué ser así. Tomando **una serie de sencillas precauciones, aseguran, es posible reducir el riesgo de hipoglucemia.**

Esta situación se produce cuando las concentraciones de **glucosa en sangre se situan por debajo de los 70 mg/dl** (algunas guías reducen estos niveles a los 50 mg/dl), lo que se traduce en un malestar brusco en el paciente.

Diabetes controlada

"Ante la presencia repentina de **sudoración, taquicardias, temblores o nerviosismo** hay que pensar en una hipoglucemia", explica Luis Felipe Pallardo, jefe del servicio de Endocrinología del Hospital Universitario La Paz de Madrid.

En los casos más graves, pueden aparecer dolores fuertes de cabeza, alteraciones del habla, el comportamiento y la visión e incluso convulsiones y pérdida de consciencia, por lo que es importante que cada [diabético](#) aprenda a reconocer los primeros signos de una bajada de azúcar, lo que les permitirá actuar antes de que aparezcan las complicaciones más serias.

Según explica Pallarado, ante la sospecha de una hipoglucemia, el diabético debe tomar inmediatamente algún aporte de glucosa -como **un vaso de refresco azucarado, terrones de azúcar, un zumo de fruta** o un vaso de leche y tres galletas tipo 'maría'.

Si la situación no mejora en 15 minutos, puede repetirse la pauta. Además, en cuanto el paciente comience a recuperarse, también se recomienda la ingesta de alimentos que contengan azúcares de absorción más lenta, como el pan o los yogures.

Esto siempre que el paciente conserve sus facultades, porque, "**si está inconsciente, en ningún caso hay que intentar darle nada por vía oral**, ya que existe riesgo de atragantamiento o aspiración", advierte Pallardo. En ese caso, lo mejor es utilizar **una inyección de glucagón**, una hormona que se produce en el páncreas y que es capaz de aumentar los niveles de glucosa en sangre.

"Todos los diabéticos insulino dependientes deberían tener un envase a mano y es recomendable que sus familiares también aprendan cómo utilizarla", señala. En principio, aclara el especialista, "la maniobra es sencilla". Cada envase contiene una jeringa con agua y un frasco con glucagón en polvo. Para utilizarlo, tan sólo hay que introducir el agua que está en la jeringa en el frasco con el polvo y, una vez agitado, extraer todo el contenido e inyectarlo. La inyección puede realizarse tanto **por vía subcutánea , como por vía intramuscular o intravenosa**, por lo que no hay riesgo para el paciente. De cualquier manera, en estas situaciones es recomendable ponerse en contacto con un servicio de urgencia.

Causas

Generalmente, las hipoglucemias se producen por uno de estos factores: que el paciente se haya inyectado demasiada insulina, que haya cambiado sus horarios de comidas, se haya saltado alguna comida o haya comido menos de lo normal, o que, por último, haya realizado una actividad física de mayor intensidad que la que habitualmente realizada.

Por eso es importante que el diabético controle habitualmente sus niveles de glucosa y lleve siempre consigo algún alimento, sobre todo si va a practicar ejercicio.

"En las hipoglucemias que se producen **por la noche suele influir mucho el ejercicio** que se realizó en la tarde anterior", comenta Pallardo, que recomienda un régimen de comida adecuado, regularidad y realizarse varios controles de glucosa a lo largo del día.

Una buena manera de prevenir las hipoglucemias nocturnas, continúa el especialista, es "**realizarse una medición de glucosa en sangre justo antes de irse a la cama** y, si los niveles están bajos, tomar un pequeño tentempié, como un vaso de leche o un zumo de naranja".

También conviene **evitar el alcohol**, sobre todo si no se acompaña de alimento, ya que este favorece la bajada de los niveles de azúcar.