



Déficit de azúcar en la sangre

A nuestra redacción han llegado varias cartas con preguntas sobre el déficit de azúcar en la sangre. Ante la imposibilidad de contestarlas todas en nuestro consultorio médico, las hemos agrupado en esta sección para tratar el tema.

LAS PREGUNTAS

- ¿Cuándo hay déficit?
- ¿A qué es debido?
- ¿Qué síntomas produce?
- ¿Cómo se previene?

LAS RESPUESTAS

DÉFICIT. El azúcar en la sangre no es el usado normalmente para endulzar, sino un componente suyo, la glucosa, que resulta al final de la digestión de los hidratos de carbono y que es el principal proveedor de energía de las células. En la sangre normalmente hay de 70 a 110 mg por 100 ml. El déficit se llama hipoglucemia (hipo=por debajo, gluco=glucosa, emos= sangre) y suele provocar síntomas si hay menos de 50 mg.

CAUSAS. La glucosa pasa a la sangre en el intestino delgado, sólo una pequeña cantidad se utiliza enseguida para nutrir las células y el resto se almacena, sobre todo en el hígado, formando un compuesto, el glucógeno, que, cuando es necesario, se descompone en glucosa, que vuelve a la sangre. Su déficit puede ser porque el hígado no reciba bastan-

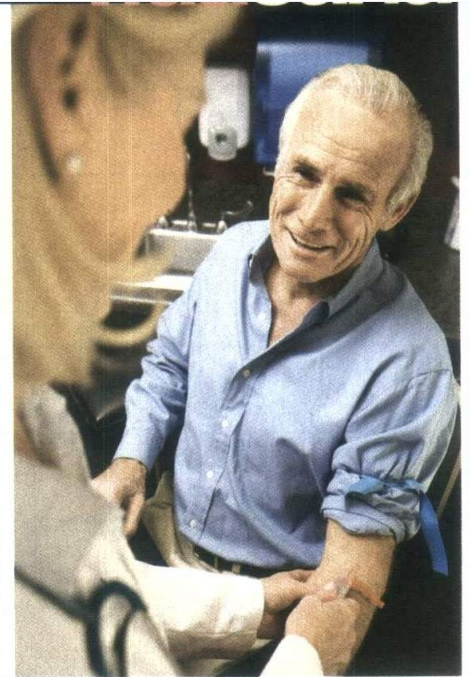
te cantidad para almacenarla, por ayuno o por desnutrición. Otros motivos son alteraciones hepáticas que impiden formar glucógeno o que éste no origine glucosa, por fallo de unas hormonas que provocan su descomposición, como la del crecimiento, el cortisol y el glucagón (hormona del páncreas antagónica de la insulina).

Otra causa de que baje la glucosa en la sangre es el exceso de insulina, que es una hormona del páncreas que la hace entrar en las células. Este exceso puede ser por tumores de la glándula o por otros que segregan sustancias similares a ella.

Aunque parezca raro, la llegada rápida al intestino de gran cantidad de alimentos que originan glucosa produce hipoglucemia. Cuando aparece de 2 a 3 horas después de comer, suele ser porque el paso rápido de mucha glucosa a la sangre motiva que el páncreas segregue demasiada insulina y haga bajar mucho la glucosa. Si ocurre cuando han transcurrido de 3 a 5 horas de haber comido, puede ser porque el estómago vacía muy rápido, debido a alguna operación, pero, a veces, sucede por ansiedad o hambre después de las comidas.

Otra causa es el exceso de medicamentos para bajar la glucosa en los diabéticos o una dieta inadecuada a sus dosis.

El alcohol disminuye el nivel de glucosa en la sangre, pues, si se toma en ayunas, bloquea



la formación de glucógeno y, si se bebe mezclado con una bebida azucarada, se segrega más insulina.

Es raro que la hipoglucemia sea debida a unas defensas anormales contra la insulina.

SÍNTOMAS. Si ocurre de repente, hay sudor, palpitaciones, ansiedad y temblor. Si aparece poco a poco, visión borrosa o doble, dolor de cabeza y dificultad para hablar.

PREVENCIÓN.

- Si suele aparecer en ayunas, se debe comer algo cada 2-3 horas.

- Si ocurre después de las comidas, es necesario ingerir grasas y proteínas, ya que estos nutrientes retrasan el vaciado del estómago, y pocos hidratos de carbono.

- Si hay tendencia a sufrirla cuando se bebe alcohol, hay que tomarlo siempre con alimentos y no mezclarlo con bebidas azucaradas. ●