



# Dos de cada diez diabéticos padecen hipoglucemia en algún momento del año

**La Asociación Navarra de Diabetes realiza talleres para educar y "quitar el miedo" a la bajada de la glucosa**

DN Pamplona

Se estima que entre el 10% y el 20% de los diabéticos sufre al año episodios de hipoglucemia, o disminución del nivel de azúcar en sangre, el principal riesgo que conlleva la convivencia diaria con esta enfermedad. Así se puso de manifiesto ayer durante un taller sobre este problema organizado por la Asociación Navarra de Diabetes (ANADI), en colaboración con Novo Nordisk y la Federación de Diabéticos. "En una persona con diabetes es clave la educación diabetológica. Se tiene diabetes los 365 días del año y las 24 horas del día por lo que es el paciente quien tiene que autocontrolar la enfermedad", explicó Juantxo Remón, presidente de la entidad.

Todas las que reciben insulina o algunos hipoglucemiantes orales están en riesgo de padecer ocasionalmente este trastorno en diferentes grados de intensidad. Por eso, Javier Lafita, endocrinólogo del Complejo Hospitalario, apuntó que familiares y pacientes deben saber cuáles son los síntomas de las hipoglucemias, cómo reconocerlos, a qué se deben y cómo atajarlos.

Malestar general, visión borrosa, temblores, taquicardias, menor capacidad de raciocinio o sensación de hambre, y otras menos llamativas como falta de concentración, cefalea, sudoración o mareo son algunas de las

## CLAVES

**1 Qué es.** Es la disminución de los niveles de glucosa en sangre por debajo de límites normales, convencionalmente por debajo de 70 mg/dl. La glucosa es el 'combustible' del organismo, de forma que un nivel adecuado es esencial para que las neuronas funcionen correctamente.

**2 Cuándo se produce.** Cuando los pacientes que se inyectan insulina o se tratan con otros fármacos hipoglucemiantes no compensan su efecto reductor del nivel de glucosa con la ingesta de suficientes hidratos de carbono o hacen demasiado ejercicio, puede producirse una hipoglucemia. Puede aparecer desde malestar y mareo hasta llegar al coma si no se ataja.

manifestaciones de la hipoglucemia. En casos graves, si no se ataja, se puede llegar a la alteración de conciencia e incluso al coma.

"El miedo a padecer hipoglucemia, sobre todo cuando ya se ha sufrido algún episodio grave, puede conducir a la disminución de la dosis de insulina u otros fármacos, con el consiguiente deterioro del control glucémico, y a comer más de lo necesario", dijo el experto. Otros pacientes intentan extremar el control, sufriendo frecuentes episodios, una situación que hace que el paciente perciba cada vez peor los signos de alarma. De ahí que la educación sea clave tanto para el control como para "quitar el miedo" a este problema, añadió.