

# HIPOGLICEMIA

## ¿Qué la causa? ¿Y cómo la puedo prevenir?

La hipoglucemia, o **nivel bajo de glicemia**, puede ocurrirle a cualquiera que tome insulina o alguno de los medicamentos incluidos en el recuadro a la derecha. Si no toma insulina ni ninguno de los medicamentos mencionados, tiene muy pocas posibilidades de tener un nivel bajo de glicemia.

¿Por qué se produce un nivel bajo de azúcar en la sangre? Cuando hay demasiadas cosas que reducen el nivel de glicemia pero no hay otras que la eleven lo suficiente, puede haber una baja de azúcar en la sangre.

Es común que las personas con diabetes tengan, de vez en cuando, niveles bajos de azúcar en la sangre. Sin embargo, tener niveles de glicemia bajos varias veces a la semana o tenerla tan baja que el autotratamiento sea difícil puede ser peligroso. Las bajas frecuentes o severas en el nivel de glicemia (cuando el nivel de azúcar cae por debajo de 54 mg/dl o cuando necesita la ayuda de otra persona) pueden ser peligrosas y provocar accidentes, aumento de peso, bajo rendimiento en el trabajo o en la escuela, pérdida del conocimiento, convulsiones e, incluso, la muerte.

### INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA LOS QUE TOMAN:

- Insulina de cualquier tipo
- Gliburida
- Glipizida
- Glimepirida
- Clorpropamida
- Repaglinida
- Nateglinida
- Combinación de medicamentos que contienen cualquiera de estas

#### COSAS QUE PUEDEN ELEVAR EL NIVEL DE GLICEMIA

- + Carbohidratos simples (azúcar)
- + Carbohidratos complejos (almidón)
- + Estrés
- + Infección/enfermedad

#### COSAS QUE PUEDEN DISMINUIR LA GLICEMIA

- Insulina y medicamentos para la diabetes
- Actividad física
- Alcohol
- Náusea/vómitos

### CONSEJOS FÁCILES PARA EVITAR LA HIPOGLICEMIA

#### En lugar de esto...

#### Pruebe esto

<b>Retrasar una comida</b>	Tome un refrigerio, por ejemplo, un puñado de galletas saladas o una fruta, en su horario de comida habitual para mantenerse satisfecho hasta que coma.
<b>Saltarse una comida por completo</b>	Beba algo que contenga azúcar o carbohidratos en su horario de comida habitual, por ejemplo, leche, jugo o una bebida gaseosa regular (no dietética).
<b>Actividad física repentina</b> (recuerde: las tareas domésticas, la jardinería e ir de compras también son actividades físicas)	Planifique su actividad para después de la comida o coma un bocadillo que contenga carbohidratos, como un sándwich o una bebida energética antes de hacer la actividad. Hable con su proveedor de atención médica sobre la reducción de su insulina/medicamento.
<b>Tomar más de un par de bebidas alcohólicas</b>	Después de una o dos bebidas alcohólicas, cambie a agua mineral, soda, alguna gaseosa dietética o a una cerveza sin alcohol.
<b>Lidiar con la enfermedad por su cuenta</b>	Llame a su proveedor de atención médica para obtener instrucciones en caso de vómitos o si tiene demasiadas náuseas como para comer. Luego, trabaje con él para desarrollar estrategias que lo ayuden la próxima vez que se sienta enfermo.
<b>Estime la cantidad de carbohidratos que consume</b> (especialmente si combina la dosis de insulina con la ingesta de carbohidratos)	Verifique los datos nutricionales en las etiquetas de los alimentos. Si el alimento no tiene etiqueta, generalmente puede buscar el conteo de carbohidratos en recursos en línea, aplicaciones o en libros.
<b>Tomar las dosis de insulina con poco tiempo entre cada dosis</b>	Intente espaciar sus dosis de insulina para las comidas con al menos tres horas de diferencia. Si olvida tomar su insulina de acción prolongada o cambia de huso horario, solicite a su proveedor de atención médica las instrucciones sobre cuándo y cuánto tomar.
<b>No saber cuál es su nivel de azúcar en la sangre</b>	Controle su nivel de azúcar en la sangre regularmente y con frecuencia, o use un medidor continuo de glucosa (Continuous Glucose Monitor, CGM) con la alerta activada para los niveles bajos.