



X-Plain Hipoglucemia Sumario

Introducción

La hipoglucemia es una afección que causa que el azúcar en la sangre baje a niveles peligrosos. Esto suele ocurrir mayormente en pacientes diabéticos que toman insulina. Cuando se descubre a tiempo, se puede tratar la hipoglucemia satisfactoriamente.

Este sumario le informará sobre la hipoglucemia, cómo reconocer sus síntomas, qué se puede hacer para prevenirla, y cómo se puede tratar.

Azúcar en la sangre

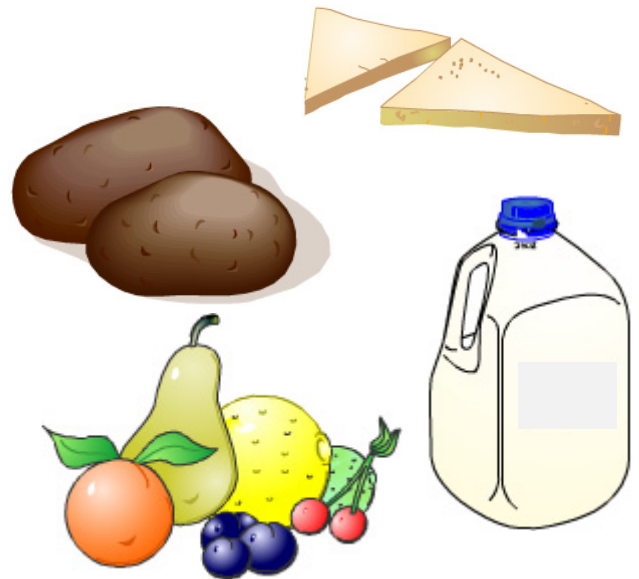
El cuerpo necesita energía para funcionar. La comida que ingerimos es el combustible para el cuerpo. Después de la digestión, parte de la comida se transforma en un azúcar llamado glucosa.

La glucosa es el combustible principal del cuerpo; todas las funciones del cuerpo dependen de ella, especialmente las funciones cerebrales. El cerebro puede sufrir daño fácilmente si no recibe suficiente *glucosa*.

Los alimentos que contienen azúcar y almidón se llaman carbohidratos. La mayoría de la glucosa que el cuerpo recibe proviene de los *carbohidratos*, tales como el pan, las papas y el arroz.

También comemos otros tipos de azúcares aparte de los carbohidratos. Por ejemplo:

- la fructosa, que proviene mayormente de las frutas
- la lactosa, que proviene mayormente de la leche
- y la galactosa



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Durante la digestión, la glucosa es absorbida al flujo sanguíneo y transportada a cada célula del cuerpo. La glucosa que no se usa se almacena en el hígado en forma de una sustancia llamada *glucógeno*.

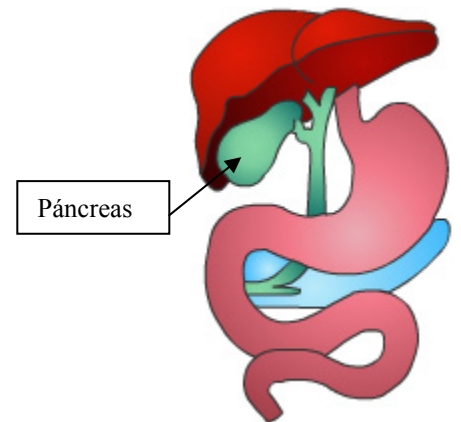
El nivel de azúcar en la sangre se mide en miligramos de glucosa por decilitro.

Los límites normales de azúcar en la sangre son entre 60 a 120 miligramos por decilitro (mg/dL), dependiendo de lo que comió la persona que se hace el análisis.

Si la persona está en ayunas, el nivel de azúcar en la sangre podría bajar a menos de 60 mg/dL y no dar indicio de que haya una anormalidad o enfermedad grave. Los niveles de azúcar en la sangre que estén por debajo de 45 mg/dL suelen indicar la presencia de una enfermedad.

Las hormonas controlan los niveles de azúcar en la sangre. Las hormonas producidas por las glándulas del cuerpo fluyen en la sangre y controlan las funciones corporales. La insulina y el glucagón son hormonas que controlan los niveles de azúcar en la sangre.

El páncreas, la glándula situada en la parte superior del abdomen, contiene tejido especializado que produce las hormonas insulina y glucagón.



Niveles muy altos o bajos de insulina o glucagón pueden causar niveles de azúcar en la sangre que sean anormalmente altos o bajos. La condición que se presenta cuando hay niveles bajos de azúcar en la sangre se llama hipoglucemia. Cuando los niveles de azúcar en la sangre son altos, la condición se llama hiperglucemia.

Otras hormonas tales como el cortisol y la epinefrina afectan los niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, la insulina y el glucagón son las hormonas principales que controlan los niveles de azúcar en la sangre.

Cuando el azúcar en la sangre aumenta después de una comida, las células del páncreas liberan insulina. La insulina permite que la glucosa entre a las células del cuerpo, reduciendo el nivel de glucosa en la sangre a niveles normales.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cuando el nivel de azúcar en la sangre se reduce demasiado, otras células del páncreas secretan glucagón. Esto le comunica al hígado que debe liberar glucógeno almacenado y transformarlo en glucosa, para subir así los niveles de azúcar en la sangre al nivel normal.

Síntomas

La hipoglucemia tiene señales y síntomas específicos. No todos experimentan los mismos síntomas. Una persona con hipoglucemia puede sentirse débil, cansada, confundida, hambrienta y mareada.

Otros síntomas de la hipoglucemia incluyen:

- palidez
- dolor de cabeza
- irritabilidad
- temblor
- sudor
- latidos acelerados del corazón
- una sensación de frialdad y de humedad en la piel



En los casos más graves, una persona que padece de hipoglucemia puede desmayarse o entrar en coma.

Los síntomas de la hipoglucemia suelen ser erróneamente clasificados como síntomas de afecciones que no están relacionadas al azúcar en la sangre. Por ejemplo, el estrés y la ansiedad fuera de lo normal pueden causar síntomas parecidos a los de la hipoglucemia.

Los síntomas de la hipoglucemia suelen aliviarse tan pronto como la persona come o bebe un poco de azúcar.

Causas

La causa más común de la hipoglucemia se debe a una complicación de la diabetes. La diabetes ocurre cuando el cuerpo no puede convertir la glucosa en combustible, porque el páncreas no puede producir suficiente insulina, o porque la insulina disponible no es eficaz. Como resultado, la glucosa se acumula en la sangre en vez de que se absorba por las células del cuerpo.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Los diabéticos pueden padecer de hipoglucemia después de

- tomar demasiada insulina,
- pasar por alto o demorar en comerse su comida,
- no comer suficiente,
- hacer demasiado ejercicio vigoroso y
- tomar demasiado alcohol.

Las condiciones no relacionadas a la diabetes que pueden causar la hipoglucemia incluyen:

- los primeros meses del embarazo,
- ayuno prolongado,
- largos períodos de ejercicio vigoroso,
- hacer ejercicio mientras uno está tomando medicamentos beta-bloqueantes,
- el consumo de aspirina en algunos niños,
- y el consumo de alcohol en algunas personas.



Algunas personas padecen hipoglucemia 2 a 5 horas después de comer comidas con alto contenido de glucosa. Esta afección se llama *hipoglucemia reactiva* y es una reacción rara. Esas personas deberán seguir un régimen alimenticio saludable que no incluye las comidas ricas en carbohidratos.

En raras ocasiones, la hipoglucemia se presenta cuando el estómago está vacío. Esto suele ocurrir temprano en la mañana, justo después de despertarse. Esta condición se llama *hipoglucemia en ayunas*. Es causada por varios factores y puede ser hereditaria. Algunos niños padecen de hipoglucemia porque sus cuerpos no pueden tolerar la fructosa. Esto se llama *intolerancia a la fructosa por razones hereditarias*. Las convulsiones, los vómitos y los desmayos pueden ser indicios de un ataque de hipoglucemia. El tratamiento consiste en eliminar la fructosa de la dieta del niño.

Algunos bebés contraen la hipoglucemia porque sus cuerpos no pueden usar la galactosa correctamente. La galactosa es uno de los azúcares que se encuentran en la leche. Unos días después del nacimiento, el bebé puede empezar a vomitar, perder peso y se le pueden formar cataratas en los ojos. El tratamiento suele consistir en eliminar la leche de la dieta del infante.

Si no hay suficiente hormona de crecimiento, la sensibilidad a la insulina aumenta. Tal como su nombre lo indica, la hormona de crecimiento es una sustancia química muy

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

importante que facilita el crecimiento de los niños y adolescentes. La sensibilidad a la insulina ocurre porque la hormona de crecimiento suele contrarrestar algunos de los efectos de la insulina en los músculos y en las células de grasa.

Los niños que no tienen suficiente hormona de crecimiento a veces padecen de hipoglucemia. Las hormonas de crecimiento afectan la manera en que funciona la insulina. La hormonoterapia sustitutiva sirve para tratar la falta de hormona de crecimiento y prevenir la hipoglucemia causada por esta deficiencia.

Los tumores en el páncreas pueden afectar la producción de insulina o glucagón en el páncreas. Si se produce demasiada insulina, los niveles de azúcar en la sangre disminuyen, causando hipoglucemia. Estos tipos de tumores pancreáticos suelen ser benignos y se pueden extraer quirúrgicamente, a diferencia del cáncer más común del páncreas, que es altamente maligno.

En casos más raros, el cáncer de las glándulas, tales como el cáncer del seno o de las glándulas suprarrenales, puede producir hormonas de más que funcionan como la insulina. Estos tumores cancerosos deben ser extirpados, si es posible.

Diagnóstico

Para diagnosticar la hipoglucemia en los pacientes no diabéticos, el médico busca 3 condiciones.

1. El paciente tiene síntomas de hipoglucemia.
2. Los niveles de glucosa en la sangre son menos de 45 mg/dL en una mujer o menos de 55 mg/dL en un hombre.
3. Los síntomas se alivian inmediatamente después de ingerir azúcar.



El médico también hará exámenes para la detección de condiciones médicas, tales como la diabetes, obtendrá los antecedentes sobre el uso de medicamentos y decidirá qué tan graves son los síntomas.

También es posible que se realicen análisis de laboratorio para medir el nivel de producción de insulina y del péptido C, una sustancia química especial producida en el cuerpo junto con la insulina.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Tratamiento

Los médicos y los profesionales de la salud pueden tratar la hipoglucemia de 3 maneras:

1. prevención de episodios de hipoglucemia
2. tomar acción cuando ocurren los episodios de hipoglucemia
3. tratamiento de cualquier enfermedad que esté causando la hipoglucemia

La hipoglucemia es más común entre los diabéticos. Es esencial aprender a controlar la diabetes para evitar la hipoglucemia.



Algunas sugerencias a los diabéticos para prevenir la hipoglucemia incluyen:

- Tomar medicamentos según se indican.
- No pase por alto ni demore en comer las comidas.
- Coma la cantidad de comida prescrita con su dosis de insulina.
- No haga ejercicios muy extenuantes.
- No tome mucho alcohol.

Los pacientes no diabéticos pueden prevenir la hipoglucemia, llevando una dieta sana prescrita por el médico y los nutricionistas.

Cuando un paciente nota los primeros síntomas de hipoglucemia, deberá beber jugos no dietéticos u otras bebidas altas en azúcar como las sodas no dietéticas.

A menudo se suele recetar glucagón inyectable a los diabéticos. Una inyección de glucagón suele ser administrada por otra persona. Esta alivia rápidamente los síntomas de hipoglucemia, liberando una cantidad de glucosa a la sangre.

Si los síntomas persisten a pesar de las indicaciones de su médico, se deberá procurar ayuda de emergencia dentro de unos minutos. El nivel de azúcar en la sangre se puede estabilizar en el hospital.

El tratamiento de la hipoglucemia depende de la causa. Hay muchas opciones de tratamiento. ¡Ponga su conocimiento a prueba respondiendo a las siguientes 3 preguntas!

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Resumen

La hipoglucemia es una afección que causa una disminución del azúcar en la sangre a niveles peligrosos. La hipoglucemia suele ocurrir en los pacientes diabéticos que toman insulina, pero otras enfermedades también la pueden causar.

Es importante que los pacientes de hipoglucemia reconozcan los síntomas para poder tratarla inmediatamente y evitar daño cerebral permanente.

Hay varias opciones disponibles para diagnosticar y tratar la hipoglucemia. Es importante prevenir los episodios de hipoglucemia, y si estos ocurren, se deben tratar de forma apropiada. De hacerlo así, la mayoría de los pacientes que padecen de hipoglucemia podrán vivir vidas normales.



Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.