



# Glucosa baja en sangre (Hipoglucemia)

Junio 2021

## ¿Qué molestias puedo sentir si tengo un episodio de hipoglucemia?

Se considera glucosa baja en sangre en un paciente que padece diabetes, cuando las concentraciones son menores a 70 mg/dl, ya sea durante la medición en casa con un glucómetro o en una muestra de sangre obtenida en el laboratorio.

### ¿ Por qué se me puede bajar la glucosa?

Las situaciones más frecuentes por las que la glucosa puede reducirse de manera drástica son:

- ⇒ Por administración de una dosis inadecuada de insulina.
- ⇒ Debido a medicamentos orales indicados para el tratamiento de su diabetes, tomados de manera incorrecta.
- ⇒ Saltarse alguna de las comidas del día, falta de hambre o poca ingesta de alimentos.
- ⇒ Si usted esta cursando con alguna infección de cualquier tipo.

Los síntomas varían de persona a persona, de acuerdo a la edad que usted tenga y el grado de hipoglucemia que presente. Usted puede presentar uno o más de los siguientes síntomas durante un episodio de hipoglucemia:

- Temblor.
- Ansiedad.
- Palpitaciones.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de hambre.
- Dolor de cabeza.
- Visión borrosa.
- Confusión.
- Mareo.
- Sensación de enojo o irritabilidad.
- Alteraciones en el habla.
- Sueño excesivo o incapacidad para mantenerse totalmente despierto.



temblor



sudor



confusión



taquicardia



mareo



irritabilidad



cefalea



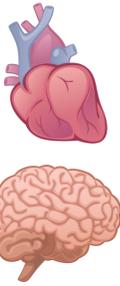
debilidad

## ¿Qué otros efectos en mi cuerpo puedo presentar si tengo episodios de glucosa baja frecuentes?

**En corazón:** Usted puede presentar incremento de la viscosidad de la sangre, promoviendo la formación de coágulos sanguíneos, lo cual incrementa el riesgo de padecer obstrucción de las arterias del corazón.

**En cerebro:** Puede haber alteraciones en las funciones mentales o incluso disminución de la capacidad intelectual.

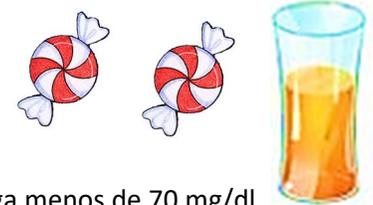
**Psicológicos:** Puede existir incremento de sentimientos relacionados con depresión y ansiedad.



## ¿Qué debo hacer durante un episodio de hipoglucemia?

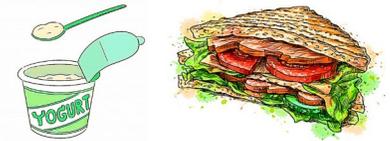
Si usted presenta alguno de los síntomas mencionados debe medirse la glucosa con su glucómetro, se considera hipoglucemia si presenta glucosa menor a 70 mg/dl. Si ese es el caso usted puede ingerir alguno de los siguientes alimentos:

- Tomar medio vaso de jugo de cualquier sabor ( 250 ml).
- O tomar medio vaso de refresco con azúcar (250 ml).
- O comer 2-3 dulces (caramelos macizos), sin embargo, si usted se siente muy adormilado ingiera el líquido o caramelo con precaución para evitar ahogarse.



Deberá medir su glucosa nuevamente después de 15 minutos, en caso de que aun siga menos de 70 mg/dl, usted puede:

- Comer medio sándwich o un yogurt pequeño.
- O si el horario para su próxima comida se acerca, adelántela e ingiérala en ese momento.



## ¿Qué hago si a pesar de la ingesta de alimentos mi glucosa sigue baja?

Deberá acudir a consulta con el médico más cercano lo antes posible, o acudir al servicio de urgencias más cercano; esto también deberá hacerlo si usted se siente muy mal y el episodio de glucosa baja duró ya más de 1 hora, si presenta dificultad para mantenerse despierto o pierde la conciencia, si presenta dificultad para comer, presenta convulsiones, si tiene enfermedades en su hígado o riñón o si presenta fiebre igual o mayor a 38.3°.

### ¡Precaución!



- ⇒ Cuando presente un episodio de hipoglucemia, no coma más de lo indicado, no ingiera más dulces o jugos de lo indicado, ya que esto podría provocar que su glucosa se eleve demasiado.
- ⇒ Deberá continuar midiendo sus glucosas en casa, en especial el día en que ocurrió el evento de hipoglucemia, hasta que un médico lo revise.
- ⇒ No suspenda sus medicamentos para la diabetes ya que esto descontrolará aún más su glucosa, su médico ajustará la dosis de sus medicamentos en caso necesario, por lo que es importante que acuda con él lo antes posible.
- ⇒ Recuerde, si usted acude a urgencias o a su cita con el endocrinólogo: lleve apuntado en una hoja el nombre de los medicamentos y la dosis que ingiere de cada uno de ellos, además de su bitácora de glucosas o su glucómetro; en caso de que usted no pueda estar despierto, de esta forma sus familiares podrán brindar información a los médicos para un mejor tratamiento.

**Recuerda: No te automediques, acude a consulta con el Endocrinólogo.**



#### Bibliografía:

-Iqbal A, Heller S. Managing hypoglycaemia. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2016 Jun;30(3):413-30. doi: 10.1016/j.beem.2016.06.004