



Revista Más Salud FacMed, Edición Digital, 2022.
Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma
de México (UNAM).

Cuidado con la hiperglucemia e hipoglucemia

Lo que significa “tener alta o baja el azúcar”

*Erick Alexis Cortés**

A través de la hormona de la insulina, nuestro cuerpo tiene la capacidad de transformar la glucosa en energía para el cumplimiento de funciones básicas, como respirar o caminar. La insulina se genera en el páncreas, sin embargo, cuando éste ya no es capaz de producirla o de utilizarla eficazmente, surge **la diabetes: una enfermedad que genera múltiples afectaciones en el cuerpo y miles de muertes cada año.**

Las personas con mayor posibilidad de padecerla son aquellas con antecedentes familiares, hipertensión, obesidad (o que tengan un índice de masa corporal mayor a 25 kg/m²), enfermedades cardiovasculares o mujeres que desarrollaron diabetes gestacional u ovario poliquístico. Es muy importante prestar atención si en los últimos meses se ha tenido aumento de apetito, sed, pérdida de peso y necesidad de orinar frecuentemente.

Una vez que se tiene esta enfermedad es indispensable que se siga el tratamiento indicado por el personal de salud y que se mejore el estilo de vida, principalmente los hábitos alimenticios

y la actividad física, ya que son múltiples las complicaciones que se pueden desencadenar en el organismo.

La hiperglucemia y la hipoglucemia se presentan cuando los niveles de glucosa en la sangre aumentan o disminuyen más de lo necesario, en ambos casos se producen daños irreparables en el cuerpo y, del mismo modo, las personas mayores de 65 años corren un mayor riesgo de fallecer.

Hiperglucemia

Este es un trastorno que se asocia frecuentemente con la resistencia a la insulina y ocurre cuando esta hormona no puede viajar por los vasos sanguíneos hasta los órganos y tejidos para darles energía. Como consecuencia, aumenta la glucosa en la sangre hasta volverse tóxica, lo cual ocasiona complicaciones a largo plazo en riñones, músculos, ojos e hígado.

Cuando los niveles de glucosa están por arriba de 126 miligramos por decilitro (mg/dl) la persona presenta: **sed incontrolable, sueño, necesidad de orinar con frecuencia, visión borrosa y aumento de apetito.**

Para evitar que se presente la hiperglucemia, se debe seguir el tratamiento médico indicado, aumentar la actividad física, tener una dieta equilibrada, consumir abundante agua y tratar de disminuir el estrés.

Hipoglucemia

Por el contrario, la hipoglucemia se presenta cuando los niveles de glucosa en sangre disminuyen por debajo de los 70 mg/dl. En este caso, la persona que ya tiene tratamiento (anti-diabético oral o con insulina) debe estar atenta de no presentar:

disminución de ánimo, fatiga, hambre, sueño, sudoración, visión borrosa, mareos, confusión y somnolencia.

Estos síntomas afectan la calidad de vida de las personas y ocasionan riesgos en el sistema nervioso central. En algunas ocasiones, se puede tener la necesidad de acudir al servicio de urgencias para que se le aplique glucosa.

Cuando una persona tiene hipoglucemia puede perder la conciencia, una situación de gravedad que pone en riesgo su vida, por ello es indispensable tener a la mano medidas de rescate. Por ejemplo, colocar un poco de miel debajo de la lengua; si la persona aún se encuentra consciente, puede tomar medio vaso de jugo natural o envasado; o medicamento de libre venta en la farmacia, conocido comúnmente como glucagón.

Para evitar esta situación, se requiere tener un control en los horarios de alimentación, verificar los niveles de glucosa con regularidad y estar muy atentos al consumo de medicamentos, dado que una dosis mal empleada puede generar complicaciones.

Bibliografía y fuentes

Entrevista con el Dr. Sergio Alberto Mendoza Álvarez, Académico de la División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina de la UNAM.

CUIDADO CON TU GLUCOSA



La **hiperglucemia e hipoglucemia** se presentan cuando los niveles de **glucosa en la sangre aumentan o disminuyen** más de lo necesario.

Las personas **mayores de 65 años** corren un mayor riesgo de fallecer.

Hiperglucemia: Glucosa \geq 126 mg/dl



- **Aumenta la glucosa en la sangre** hasta volverse tóxica.
- Ocasiona complicaciones a largo plazo en **riñones, músculos, ojos e hígado.**
- Síntomas: **sed incontrolable, sueño, necesidad de orinar con frecuencia, visión borrosa y aumento de apetito.**

Hipoglucemia: Glucosa \leq 70 mg/dl



- **Se puede perder la conciencia,** una situación de gravedad que pone en riesgo la vida de las personas.
- Ocasionan **riesgos en el sistema nervioso central.**
- Síntomas: **disminución de ánimo, fatiga, hambre, sueño, sudoración, visión borrosa, mareos, confusión y somnolencia.**



Para evitar estas situaciones, se requiere **tener un control en los horarios de alimentación, verificar los niveles de glucosa con regularidad, tener una dieta equilibrada y actividad física,** así como, en caso de ser necesario, un **tratamiento adecuado.**