

Retrasar comidas, peligro de hipoglucemia

Mareos, cansancio y dolores de cabeza, síntomas de baja de azúcar en la sangre

Ayunar durante muchas horas, no desayunar o retrasar la ingesta de alimentos, puede provocar una baja en los niveles de azúcar en la sangre y causar un estado hipoglucémico, el cual, de no atenderse o presentarse de manera frecuente, puede traer nocivas consecuencias a la salud.

El jefe del Servicio de endocrinología, del Hospital Civil “Fray Antonio Alcalde”, Héctor Gómez Vidrio, advierte que “una persona que se malpasa, es decir, que no desayuna o come, naturalmente puede caer en hipoglucemia. Hay que tener en cuenta la importancia de la alimentación”.

La hipoglucemia significa una baja concentración de azúcar en la sangre, esto es menos de 60 miligramos de glucosa por decilitro. Los niveles normales en ayunas son de 70 a 110 miligramos por decilitro.

Mareos, sensación de debilidad o cansancio, somnolencia, confusión, aumento del apetito, dolores de cabeza, sudoración fría, taquicardia y hasta convulsiones, son síntomas que pueden presentarse. Sufrir desmayos es alerta de hipoglucemia severa, comentó el médico.

“Es importante regularizar un estado de hipoglucemia, sobre todo cuando es severo. Hay pacientes que llegan a desarrollar concentraciones tan bajas, como de 20 o 30 miligramos por decilitro de azúcar en la sangre. En esos casos hay un riesgo de que el paciente entre en estado de coma hipoglucémico, un estado grave que puede costar la vida”.

Los diabéticos (a causa de la insulina) y las personas de la tercera edad son los más propensos a sufrir hipoglucemia. Sin embargo, las personas que toman alcohol en exceso, ayunan por muchas horas, retrasan comidas y realizan más ejercicio del necesario sin la adecuada ingesta de líquidos y alimentos, también pueden padecer cuadros de hipoglucemia. Esto significa que cualquier individuo puede estar en riesgo.

“Uno de los tejidos más sensibles a la hipoglucemia es el sistema nervioso. Una persona de la tercera edad que cae en hipoglucemia severa, puede sufrir un daño cerebral importante, tal vez irreversible”, comentó el endocrinólogo.

Al aparecer el cuadro, es necesario ingerir carbohidratos (azúcares) de rápida absorción, como dos cucharadas de azúcar, una fruta o jugo dulce. “Cuando por la vía oral no es suficiente, tiene que recurrirse a la administración por vía intravenosa, con soluciones que tienen concentraciones importantes de glucosa”.

El riñón y el hígado son los principales órganos relacionados con este padecimiento. Gómez Vidrio dijo que presentar de manera recurrente episodios de hipoglucemia grave, puede derivar en insulinoma, esto es, un tumor formado en las células del páncreas que fabrican la insulina. El tumor provoca que las

células produzcan insulina en exceso y baje la concentración de azúcar en la sangre.

De acuerdo con Gómez Vidrio, “tenemos un mecanismo de defensa, que es el hígado, el cual es un almacén de azúcar. Eso nos permite soportar algunas horas de ayuno”.

Quienes no sufren diabetes, con ingerir tres comidas completas en el día pueden evitar cuadros de hipoglucemia. Evitar ir a dormir sin haber ingerido alimentos, así como consumir frutas dulces, son otras recomendaciones, pues la glucosa es indispensable para que el organismo pueda pensar, moverse y funcionar adecuadamente.

Guadalajara, Jal., 5 de septiembre de 2008

Texto: Wendy Aceves

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Medicina preventiva](#) [1]

[Opinión](#) [2]

[Salud](#) [3]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/retrasar-comidas-peligro-de-hipoglucemia>

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/medicina-preventiva>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[3] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>