

Hipoglicemia (Azúcar Baja en la Sangre)

La hipoglicemia, o azúcar baja en la sangre, ocurre cuando sus niveles de glucosa están por debajo de 70 mg/dL. Su meta deber ser de tener menos de 2 episodios de hipoglicemia durante el día en una semana, nunca tener uno mientras duerme, así como siempre evitar un episodio grave de hipoglicemia que requiera la asistencia de otras personas.

¿Cuándo debo revisar mi azúcar en la sangre?

Debe revisarse los niveles de glucosa antes de cada comida, a la hora de dormir, antes de manejar, antes de hacer ejercicio y cada vez que tenga síntomas de azúcar baja.

¿Por qué puede bajar mi azúcar?

El nivel de azúcar puede bajar si:

- Se pone más insulina de la que necesito.
- No come suficiente después de aplicarse la dosis de insulina.
- Hace más ejercicio o actividad física de lo normal.
- Toma bebidas alcohólicas (su nivel de azúcar puede bajar varias horas después)
- Está enfermo y come o toma menos líquidos.

Síntomas comunes del azúcar baja

- Temblores, sudoración, mareos, ansiedad, hambre, palpitaciones, debilidad, dolor de cabeza, irritabilidad.
- Por la noche: pesadillas, caminar o hablar dormido, sueño inquieto.
- **Hipoglicemia grave:** cuando no puede tratarse solo. Puede causar convulsiones, pérdida de conciencia, daño cerebral permanente o incluso la muerte.

Cómo trato el azúcar baja (<70 mg/dL)

- Si siente el nivel de azúcar baja, revise su glucosa antes de tratarse.
- Si el monitor continuo de glucosa le avisa que está bajo, pero no tiene síntomas, confirme con un glucómetro antes de tratarse.
- **Regla del 15:** Ingiera 15 gramos de carbohidratos de acción rápida y revise de nuevo en 15 minutos (a veces puede necesitar menos tiempo, consulte con su equipo de diabetes).

Ejemplos de 15 g de carbohidratos:

- 120 ml de jugo claro o refresco regular (una cajita pequeña de jugo o 1/3 de una lata)
- 4 tabletas de glucosa
- 1 puré de fruta o compota de manzana
- 1 cucharada de miel
- 1 paquete pequeño de Skittles® o 2 rollos de Smarties® (1 Skittle o 1 gomita Jelly Belly = 1 g de carbohidrato)

Después de que mi glucosa esté por encima de 70 mg/dL:

- *Si falta más de 1 hora para su próxima comida, coma 15 g de carbohidratos complejos con proteína.*
Ejemplos:
 - *Un vaso de leche*
 - *Queso con galletas saladas*
 - *Media manzana con mantequilla de maní*
 - *Media barra de granola*
- *Si ya es hora de comer, coma normalmente y aplíquese su insulina*

Consejos de seguridad para prevenir hipoglicemia

- *Evite aplicarse insulina de acción rápida en las 2 horas antes de dormir. Si lo hace, revise el nivel de glucosa en 2–3 horas.*
- *Contacte a su equipo de diabetes si tiene más de 2 episodios de hipoglicemia sin causa aparente (<70 mg/dL) en 1 semana durante el día, o cualquier episodio de hipoglicemia durante la noche.*
- *Comuníquese con su médico si tiene episodios en donde no siente los síntomas de una hipoglicemia (hipoglicemia inadvertida). Esto puede aumentar el riesgo de una hipoglicemia grave.*
- *Siempre lleve con usted 15 g de azúcar de acción rápida.*
- *Mantenga su glucagón con usted y verifique que no esté vencido (listo para usar, para mezclar o en forma nasal) en su bolsa de diabetes, y asegúrese de que las personas a su alrededor sepan cómo usarlo.*
- *Use una identificación médica (pulsera, collar, o en su celular).*

Problemas con la absorción de insulina

- *Rote sus sitios de inyección de insulina. Si se inyecta en áreas de la piel duras o abultadas (lipohipertrofia), la insulina se absorbe de manera irregular y puede causar cambios inesperados en su nivel de glucosa.*
- *Evite de bañarse con agua muy caliente o usar el jacuzzi justo después de inyectarse, porque la insulina puede absorberse demasiado rápido y bajarle los niveles de azúcar.*

Ejercicio

- *Revise su nivel de glucosa antes, durante y después de hacer ejercicio intenso. Si está por debajo de su glucosa objetivo (determinada por su equipo médico), cómase un refrigerio.*
- *Generalmente necesitará alrededor de 15 g de carbohidratos por cada 30–60 minutos de ejercicio intenso, ajustando con ayuda de su equipo médico.*
- *Evite inyectarse insulina en los músculos que va a usar mucho, porque puede hacer que la insulina se absorba más rápido (por ejemplo, si juega tenis con su mano derecha, no se inyecte en ese brazo antes de jugar).*
- *Trate de hacer ejercicio en horarios que no estén cerca de una dosis de insulina de acción rápida.*

Manejo seguro del automóvil

- *Revise su nivel de glucosa antes de comenzar a manejar o usar maquinaria pesada.*
- *Si su nivel de glucosa está por debajo de 70 mg/dL, aunque no tenga síntomas, **no maneje** hasta que este nivel haya subido.*
- *Si se siente bajo mientras maneja, deténgase de inmediato en un lugar seguro y trate el nivel bajo. Solo vuelva a manejar cuando confirme que su nivel de glucosa esté por encima de 70 mg/dL.*

Referencias

1. *American Diabetes Association Professional Practice Committee; 6. Glycemic Targets: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S83-S96.*

Copyright © 2026 Pediatric Endocrine Society. La información presentada por la Pediatric Endocrine Society (PES) es para fines educativos exclusivamente y no pretende reemplazar las indicaciones profesionales, el diagnóstico o el tratamiento proveídos por el médico. Los pacientes deben siempre buscar asesoramiento de su médico u otro personal de salud para dar respuesta a sus preguntas relacionadas con condiciones médicas y su tratamiento. Los médicos deben usar su juicio clínico independiente en el contexto de las circunstancias individuales del paciente. La Pediatric Endocrine Society no avala ninguna prueba diagnóstica, producto o protocolo de tratamiento específicos mencionados en estos materiales.