

Hipoglicemia Reactiva

Definición

La hipoglucemia reactiva (también llamada hipoglucemia funcional) es una condición en la cual un paciente siente síntomas de azúcar baja en la sangre, pero teniendo una lectura de azúcar en la sangre dentro del rango normal. Los síntomas cesan luego de comer o beber.

Síntomas de hipoglicemia

Los síntomas de azúcar baja en la sangre incluyen hambre, irritabilidad, sudoración, náuseas, temblores, palpitaciones, o mareos. Si la hipoglucemia es grave, una persona pudiera tener una convulsión o desmayarse.

¿Cómo responde nuestro cuerpo a los niveles bajos de azúcar en la sangre?

Nuestro cerebro depende del azúcar para obtener energía. El cuerpo humano quiere y trata de mantener el azúcar en la sangre normal para que el cerebro y otros órganos vitales puedan tener suficiente energía. Cuando el azúcar en la sangre baja, nuestro cuerpo produce hormonas como el cortisol, la hormona del crecimiento, el glucagón y la epinefrina para ayudar a mantener el azúcar en la sangre en un buen rango.

¿Por qué ocurre la hipoglucemia funcional?

La hipoglucemia funcional ocurre después de que una persona come. El azúcar en la sangre inicialmente aumenta y luego disminuye 2-4 horas después de comer. El aumento en el azúcar en la sangre depende de lo que se come. Cuantos más carbohidratos o azúcar haya en una comida, mayor será el aumento del azúcar en la sangre. Además, los alimentos y bebidas que son azúcar pura (como refrescos, dulces sin chocolate o helados) causan un aumento más rápido en el azúcar en la sangre porque no hay grasa o proteína para ralentizar la absorción de los carbohidratos en el estómago. Una vez que el cuerpo comienza a liberar insulina en la sangre, el azúcar en la sangre disminuye rápidamente. Esta disminución rápida del azúcar en sangre puede causar los síntomas de hipoglucemia mencionados anteriormente.

Diagnóstico/Tratamiento

Diagnosticar la hipoglucemia reactiva pudiera presentar un reto para cada proveedor de endocrinología lo que puede generar diferentes enfoques. Generalmente, no se necesitan pruebas de rutina. El tratamiento de la hipoglucemia reactiva es a través de modificaciones dietéticas. Se deben consumir menos azúcares simples, se debe agregar más grasa y proteína a la dieta, y se deben consumir comidas/meriendas con mayor frecuencia.

Ejemplos de meriendas o comidas con carbohidratos complejos, proteínas y grasas:

- Sándwich de carne o queso en pan integral
- Yogur con fruta
- Requesón (cottage cheese) y galletas integrales
- Rodajas de pavo y queso y verduras en ensalada
- Ensalada con frijoles o nueces agregadas
- Mantequilla de maní o queso y galletas integrales

- Rosquilla (bagel) integral y queso crema

Cuándo preocuparse/ver a un médico

- Si tiene síntomas de hipoglucemia (ver arriba), haga una cita con su médico o endocrinólogo para determinar qué pruebas adicionales deben realizarse, si las hay. Generalmente, se recomiendan los cambios en la dieta siempre, primero, antes de realizar cualquier análisis de sangre.



Copyright © 2025 Pediatric Endocrine Society. The information provided by the Pediatric Endocrine Society (PES) is for educational purposes only and is not intended to replace professional medical advice, diagnosis, or treatment. Patients should always seek the advice of their physician or other qualified healthcare provider with any questions regarding a medical condition or treatment. Clinicians should use their independent clinical judgment in the context of individual patient circumstances. The PES does not endorse any specific tests, products, or treatment protocols mentioned in these materials.