

Hambre, temblores y sudoración: las alertas que pueden anunciar una peligrosa hipoglucemia

La hipoglucemia, es decir, la disminución de la glicemia por debajo de los niveles normales, puede transformarse en una emergencia médica si no se detecta a tiempo. Así lo explicó Tito Pizarro, académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, quien detalló que este cuadro se produce cuando la concentración de azúcar en la sangre cae bajo los 70 mg/dl.

El especialista indicó que el organismo humano mantiene valores relativamente constantes de azúcar en la sangre, los que aumentan tras la alimentación y luego vuelven a rangos normales gracias a la acción de la insulina. Sin embargo, cuando esos niveles bajan demasiado, el cuerpo comienza a emitir señales de alerta.

Anuncio Patrocinado

Entre los primeros síntomas aparecen el hambre persistente, temblores y sudoración excesiva. Si la caída de la glicemia continúa, puede presentarse confusión, pérdida de orientación e incluso inconsciencia. En los casos más severos, la persona puede convulsionar y sufrir daño cerebral, ya que el cerebro necesita glucosa para funcionar.

Pizarro advirtió que el principal grupo de riesgo corresponde a personas con diabetes, especialmente aquellas que usan insulina o medicamentos para controlar el azúcar en la sangre. En esos casos, una mala alimentación o pasar muchas horas sin comer puede desencadenar un episodio de hipoglucemia.

También puso atención en quienes realizan ejercicio intenso, debido a que los músculos absorben azúcar y eso puede reducir aún más la glicemia. Por lo mismo, recomendó que estas personas tengan orientación profesional respecto a su alimentación e hidratación.

Finalmente, el académico llamó a consultar a un médico ante síntomas frecuentes como hambre constante, nerviosismo, temblores o sudoración excesiva, para prevenir complicaciones mayores.

y tú, ¿qué opinas?