

Errores que he cometido con mi diabetes

A veces los errores de novato hacen gracia y evidencian lo ignorantes que somos los humanos ante situaciones nuevas. Otros errores también evidencian la torpeza del humano pero sus consecuencias son muy serias. En esta ocasión os comentaré algunos errores que he cometido con mi diabetes en situaciones de hipoglucemia. **Sin más propósito que el de entretenerte en los próximos minutos**; en esta reflexión recojo de forma irónica **los errores que he cometido en situaciones de hipoglucemia**.

Errores en situaciones de hipoglucemia



¿Cuántas hipoglucemias habremos pasado todos nosotros? Las habrá de muchas formas y en situaciones diferentes. [Descubre las hipoglucemias más extrañas que he tenido](#). Yo cuando era pequeño daba igual qué cifra arrojase el medidor, porque yo **remontaba las hipoglucemias con galletas**, pero no unas galletas normales, sino que eran: **¡sin azúcar!**

Suena irónico ¿verdad? Yo sufriendo hipoglucemias y queriendo salir de ellas sin azúcar. Como decía al principio, la ignorancia del ser humano es absoluta cuando empieza algo nuevo. No importaba que fuese pequeño, pues mi familia también creía que era lo mejor para remontar la hipoglucemia.

Cuando salía de casa no me llevaba azucarillos sino que me llevaba esas galletas sin azúcar. Esto es un doble error de novatos, pero ahí no acaba la cosa. Yo llevaba mis galletas en el bolsillo del pantalón y como la frecuencia de hipoglucemia tampoco era muy alta, se iban quedando las galletas en el bolsillo del pantalón. **El problema venía cuando se te olvidaba sustituirlas** y tenías una hipoglucemia. Entonces **cogías con la mano temblorosa el paquete de galletas** envuelto en papel de aluminio, aunque tengo que aclarar una cosa, la mano temblorosa no venía como consecuencia de la hipoglucemia, sino por el miedo de no saber qué me iba a encontrar debajo de ese papel de aluminio.

Y casi siempre **las galletas se encontraban troceadas por los golpes recibidos y con un gusto un tanto peculiar**. Y si he conseguido salir de todas las hipoglucemias de esta forma, yo creo que podré con todos los desafíos que me plantee la vida. Obviamente esta moda de la galleta pasó, aunque la recuerdo con cierta nostalgia, a ver si va a ser verdad eso de que cualquier tiempo pasado fue mejor. El problema es que **pasé de una forma de remontar las hipoglucemias ultraconservadora a una ultra agresiva** que comento a continuación.

Otro error que he cometido en las hipoglucemias es **arrasar con todo lo que tenía entre mis manos**. En algunas hipoglucemias siento verdadero hambre debido al torrente de hormonas que recorren nuestro cuerpo en situación de hipoglucemia. Sobre todo las hipoglucemias nocturnas son aquellas que más hambre me han ocasionado. Imagínate la situación: **despertarte a las 3 de la mañana y estar muy hambriento** y como una fiera visualizar desde tu habitación el frigorífico que se encuentra en la cocina.

Entonces **te diriges silenciosamente hacia tu presa**, el frigorífico, a ver aquí hay que hacer otra aclaración, no vas de forma silenciosa porque el frigorífico va a correr como una gacela Thompson, lo haces para no despertar a los residentes de tu casa, que son las 3 de la mañana, en ese momento eres una fiera, pero **una fiera con principios**.

Entonces llegas a la cocina, todo está a oscuras, pero no importa, **ya te has dado con el pie en todas las esquinas de la casa**, y no hay forma ya de detenerte. Entonces abres el frigorífico y esa luz que emana de la comida te deja medio ciego y sin palabras, como si de un diamante muy brillante te acabaras de encontrar. **Y observas que a cada lado tienes 2 manos** y te alegras porque puedes coger el doble de alimentos del frigorífico, pero luego te das cuenta que solo tienes una boca, pero eso no te va a desmoronar en tu objetivo de arrasar con todo.

Con el paso del tiempo mi fiera de la hipoglucemia nocturna se ha ido calmando y **ya controlo esa sensación de hambre insaciable**. Al final la consecuencia de ese festín era una hiperglucemia bastante gorda y para evitar la hiperglucemia hay que ponerse insulina y **es un poco irónico que con 50 de azúcar estés poniéndote insulina** para cubrir ese festín que uno se monta por las noches. Menos mal que solo lo hacía cuando tenía el azúcar bajo, porque tal vez le cogía el gustillo y lo habría hecho todas las noches dando igual el azúcar de ese momento.

Por suerte **he aprendido la lección y salgo de casa siempre con 4 azucarillos** y remonto siempre las hipoglucemias tomando 1 o 2 azucarillos, dependiendo del azúcar que tenga. Además, me quito 30 minutos la insulina basal ya que llevo bomba de insulina. [Descubre mi experiencia con la bomba de insulina](#). Espero que te haya gustado esta reflexión y que te haya podido sacar al menos una sonrisa. **¡Déjame abajo en los comentario de la página web qué errores has cometido con tu diabetes!**

Puede que te interese leer: [Mi primera hipoglucemia](#)

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el **libro:** “[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)”.

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Esta reflexión ha sido redactada por Adrián Idoate Bayón para Diabetes AIB con fecha 8 de mayo de 2021. Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en

el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB.