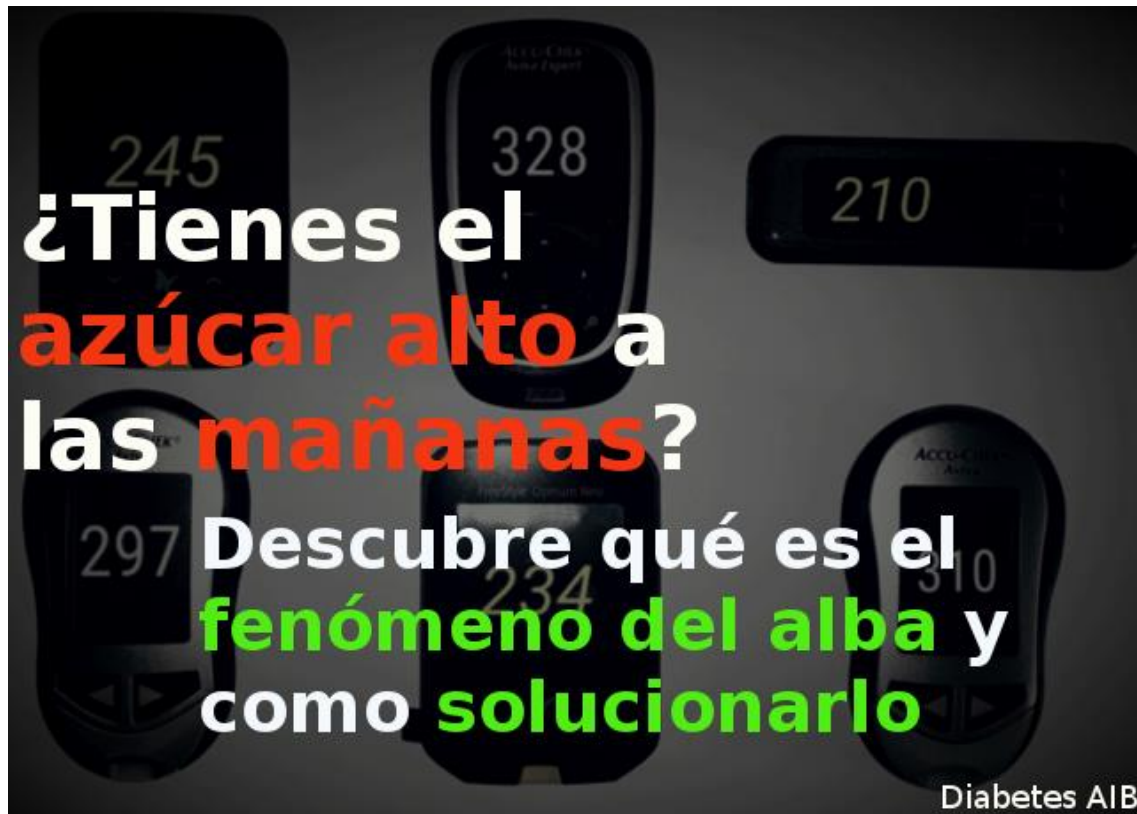


¿Te despiertas con el azúcar alto a las mañanas?



Fenómeno del alba

¿Sueles despertarte con hiperglucemia? Puede que estés sufriendo el fenómeno del alba o también conocido como el fenómeno del amanecer. En este artículo te explicamos qué es el fenómeno del alba, cómo saber si lo tienes y como solucionar este problema.

Muchas personas con diabetes tipo 1 y 2 se despiertan por la mañana con valores de glucosa altos. Existen **3 motivos** esenciales que explican esta hiperglucemia: un mal control de la diabetes, [el efecto Somogyi](#) y el **fenómeno del alba**. En este artículo trataremos este último.

¿Qué es el fenómeno del alba?

El fenómeno del alba se produce en personas con diabetes, teniendo el azúcar elevado a la hora de despertarse. Este fenómeno ocurre porque entre las **3 a.m. y 5 a.m.** nuestro cuerpo produce **hormonas que aumentan la glucosa** en sangre como el cortisol y la hormona del crecimiento. Existe también el fenómeno del alba extendido. Esto significa que la hiperglucemia se extiende hasta las 12 p.m.

El fenómeno del alba es bastante común entre personas con diabetes mellitus, afecta alrededor del 54% de las personas con diabetes tipo 1 y 55% de las personas con diabetes mellitus tipo 2. También afecta de forma más frecuente a niños que a adultos.

¿Cómo saber que padezco fenómeno del alba?

El principal síntoma es padecer hiperglucemia constantemente a la hora de despertarse. Después, debemos de descartar otras consecuencias de tener la glucosa elevada, como puede ser un mal control de la diabetes. Si sueles tener valores de glucosa elevados durante todo el día, debes ajustar mejor tu tratamiento de la diabetes y esta hiperglucemia matutina desaparecerá. Es aconsejable consultar a tu equipo de endocrinos y ellos te ayudarán a corregir esas cifras de azúcar elevadas. Si tienes la glucosa bajo control, puede que sufras el efecto Somogyi, pero es poco probable.

Una vez descartadas todas las posibilidades anteriores, puede que estés sufriendo el fenómeno del alba, para confirmarlo debes **medirte la glucemia entre las 3 y 5 de la noche** durante varios días, si es molesto realizarse un pinchazo en el dedo por la noche, puedes utilizar un sensor continuo de glucosa. Si tienes en esas noches un **valor normal de glucosa y después a la mañana una cifra elevada de glucosa**, entonces **sufres de fenómeno del alba**. Si tuvieses una

hipoglucemia entre las 3 y 5 de la mañana, pero una hiperglucemia a la hora de despertarte, eso es el efecto de Somogy.

¿Cómo trato el fenómeno del alba?

Una vez diagnosticado el fenómeno del alba, lo mejor es ponerse en contacto con tu equipo de endocrinos, pero desde Diabetes AIB vamos a darte algunos consejos. Pero como bien sabes, tu médico y tú sois los que mejor os conocéis y los que mejor podéis poner solución a este problema, no obstante aquí van algunas recomendaciones para tratar el fenómeno del alba:

-Realiza ejercicio físico a la tarde-noche. Esto permitirá reducir el pico de hiperglucemia de la noche (tampoco pasarse porque puede aparecer la hipoglucemia nocturna).

-Incrementa la cantidad de proteínas en los hidratos de carbono de la cena (por ejemplo cenar carne con patatas).

-Cuando hay hiperglucemia a la hora de despertarse, **no saltarse el desayuno**. La ingesta de hidratos de carbono puede inhibir la producción de hormonas que suben la glucosa en sangre.

-Utiliza una bomba de insulina, porque te permite ajustar la insulina que te pasa por horas. De este modo, se aumentaría la cantidad de insulina basal en las horas de la noche.

Utilizando uno o varios de estos ajustes podrás solucionar este problema, aunque insistimos que tu equipo de endocrinos te conoce mejor y te aconsejarán mejor.

Muchas gracias por leer este artículo. Para cualquier duda escribenos al correo: info@diabetesaib.com

Bibliografía:

-The dawn phenomenon and the Somogyi effect-two phenomena of morning hyperglycaemia. Malwina Rybicka, Robert Krysiak, Boguslaw Okopien. Polish Journal of Endocrinology. 2011. 62. 276-283.

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha de 19 de octubre de 2019.