

# Las hipoglucemias más extrañas que he tenido



En esta reflexión os quiero compartir esas bajadas de azúcar que todos hemos tenido, pero en esta ocasión escribiré sobre esas bajadas que siempre quedan guardadas en la memoria por lo extrañas, extraordinarias y diferentes al común de las hipoglucemias.

Una bajada de azúcar es una cosa desagradable, ya que nuestro cuerpo nos lo hace pasar mal para subir los niveles de glucosa. Pero por si no os habéis percatado, no todas son iguales, porque no sentimos lo mismo o se dan en lugares y situaciones distintas. Hoy quiero compartir con vosotros, esas hipoglucemias que marcan, que son especiales, pero no por ello quiero decir que se lleguen a cogerles cariño, ¡eso nunca!

## Mi hipoglucemia con nivel de azúcar más bajo

Supongo que vosotros recordareis cual es la cifra más baja que habéis visto en vuestro glucómetro, yo al menos sí y fue de 36 mg/dl. Me acuerdo perfectamente y lo peor de todo es que no me di cuenta. Fue de esas cosas que dices: “Me voy a ver cuánto tengo de azúcar por curiosidad” (sí, a veces me la mido por curiosidad ¿y qué pasa?). Esto ocurrió en 2010 y estaba viendo el mundial de fútbol que se celebró en Sudáfrica, en concreto el partido España-Suiza. Estaba en casa tumbado en el sofá, porque a mí el fútbol ni fu ni fa (¿y qué hacías viéndolo? Todos tenemos que hacer esfuerzos en la vida).

Y bueno, se me saltó el chivato de mi mente y me dijo: “¿y por qué no te pinchas?” y yo le contesté: “¿Tiene que ser ahora con lo a gusto que estoy?”. Seguro que os estáis haciendo una pregunta, pues sí, tengo que negociar conmigo mismo para ponerme de acuerdo para tomarme la glucosa. Me fui a pincharme y para mi sorpresa tenía 36mg/dl. No me notaba nada, pero tampoco me volví a pinchar por si el glucómetro

había fallado, porque era una situación de peligro. Más vale comer rápido y tener 200 mg/dl que perder 1 minuto más comprobando si tengo o no 36 mg/dl. No me apuré, pero me tomé 4 azucarillos con agua de golpe. A los 20 minutos ya me encontraba en valores que no eran peligrosos. Una vez recuperado, volví a ver el partido y vaya... había perdido España, no se les puede dejar ni un minuto a solas.

## Mi hipoglucemia más falsa de la historia

Esto ocurrió en 2012 y estaba de vacaciones con la familia. En una tarde de paz y tranquilidad estaba jugando con mi hermana en la piscina con un balón, en esa piscina dejaban balones, eran otros tiempos, ya todo daba igual porque se acercaba el fin del mundo. El caso es que iba perdiendo en el juego y mi cuerpo se empezó a sentir mal, claro es que yo soy muy competitivo, pero en este caso no fueron mis ansias de ganar, si no que me estaba dando cuenta de que tenía hipoglucemia. Salí del agua y fui a pincharme porque me sentía bastante mal. Me saqué sangre y puse la gota en el glucómetro y para mi sorpresa, ponía LO. Esto en mi glucómetro significa tener menos de 10 mg/dl. Volví a repetir la prueba porque podía ser que con los nervios no hubiese puesto bien la gota de sangre en la tira, esta vez lo hice todo bien y... ¡solo 11 mg/dl! Me puse muy nervioso y me tomé 2 azucarillos con las manos temblándome como unas locas.

Pero me di cuenta y pensé, yo no tengo 11 mg/dl, vengo de la piscina y tengo los dedos muy mojados y la sangre se diluye con el agua y por lo tanto baja la concentración de azúcar en esa muestra. Y efectivamente, me los sequé muy bien con la toalla, me volví a tomar la glucosa en sangre y milagro ¡70 mg/dl! No es que me hubiera subido por los 2 azucarillos, ya que me realicé el segundo pinchazo nada más tomarlos, y aún no había llegado el azúcar a sangre. Y esa vez fue el valor más bajo que me dio un glucómetro, pero que no fue real.

## La hipoglucemia más bromista

En el mundo en el que vivimos hay muchas cosas que son falsas, por ejemplo las noticias falsas o *fake news*. La diabetes también tiene su propia galería de falsedades, y muy buena por cierto, las llamaremos hipoglucemias falsas o *fake hypoglycemias*. Una hipoglucemia falsa típica es aquella que sientes que el mundo se cae a tus pies, estás

mareado, desorientado, con las piernas como flanes y tienes un hambre y sudor frío que no son normales.

Entonces te pinchas para saber cuánto tienes de azúcar. Después, nervioso y angustiado estás esperando la cifra de glucosa, rezando para que no sea muy baja y esperando esos 6 segundos eternos, con cuenta atrás incluida en el propio glucómetro, y cuando sale el número... es un 100. Entonces todo se convierte en color rosa, saltas de alegría y respiras hondo. Esto es el pan de cada día para muchos, piensas que tienes una hipoglucemia muy grave y no es nada. A veces es lo que hay que aguantar, si tienes una diabetes bromista.

## La hipoglucemia nocturna

Por suerte no tengo muchas hipoglucemias a lo largo de la noche, no que yo sepa. Aunque ha sido muy curioso cuando las he tenido. No sé a vosotros si os ha pasado lo que voy a comentar. Si os ha pasado, dejarlo en los comentarios. El caso es que las veces que he tenido el azúcar bajo, he soñado que lo tenía. Por ejemplo, una vez tuve unos 50 mg/dl de glucosa en sangre, más o menos, no me acuerdo de memoria el dato exacto. En ese sueño, que todavía me acuerdo, soñaba que me estaba pinchando en el dedo un montón de veces y el valor que salía en el glucómetro era siempre bajo. Además, buscaba algo para comer pero nunca encontraba nada.

Entonces, me doy cuenta siempre que tengo una bajada en la vida real y me despierto, me pincho y efectivamente, tengo que ir a la cocina a comer algo. Entonces con este fenómeno tan curioso, me hago 2 preguntas. La primera de ellas es: cuando nos pongan el sensor de glucosa continua, ¿soñaré que me paso el móvil por el sensor? Y la segunda es: ¿el cerebro tiene algún mecanismo que aún no se ha descubierto capaz de transmitirnos este tipo de alertas? Insisto que me gustaría que comentarais si os pasa esto, porque puede ser una posible investigación de cara al futuro.

Pues estas han sido las hipoglucemias más raras que recuerdo, comentar abajo qué os ha parecido y si os identificáis con alguna de ellas, además sería un placer oír vuestras hipoglucemias más raras. Un saludo y hasta la próxima reflexión.

Material creado por Adrián Idoate Bayón, bioquímico por la Universidad de Navarra, para DiabetesAIB. Fecha: 26 de Octubre de 2019 a las 14:34