

Mi primera hipoglucemia

55 42
MI PRIMERA HIPOGLUCEMIA



Diabetes AIB

Así fue como afronté mi primera bajada de glucosa

Yo me acuerdo como si fuese ayer, y ya han pasado 11 años desde que sentí en primera persona a la hipoglucemia. Descubre conmigo en esta reflexión cómo fue esta difícil situación.

Al **debutar con diabetes mellitus tipo 1 a la edad de 11 años**, mi endocrina me daba todo tipo de instrucciones: qué es la insulina, qué es el azúcar y todo tipo de conceptos que a día de hoy domino sin ningún titubeo. Y apareció ese concepto, que ella me recalcó que era muy importante: **la hipoglucemia**. Este concepto en boca de mi educadora sonaba como si fuese el enemigo número uno del estado, como un ladrón de bancos que todas estas entidades financieras quisieran tenerlo lejos. Estas palabras mías pueden sonar exageradas, pero no lo son, nadie quiere tener una hipoglucemia.

Me acuerdo como **la educadora me describía los síntomas típicos de la hipoglucemia**, todos sonaban aterradores, pero también lejanos porque una cosa es que te digan lo que se siente y otra muy distinta es padecerlo en tus propias carnes. Yo después de menos de una semana ingresado, me fui del hospital a mi casa y aún los niveles de glucosa no se habían estabilizado, por lo cual aún el atracador de bancos no me había venido a visitar. Pero me acuerdo perfectamente, **un 27 de septiembre de 2008, cuando tuve mi primera hipoglucemia**.

Estaba con un coche entre mis manos, obviamente era un coche de juguete porque tenía 11 años. Entonces estaba yo ahí haciendo cosas de críos, cuando de repente algo no iba bien. **Me sentía un poco mareado**, los brazos los notaba un poco pesados y me empezaba a sentir cansado. Y al notarme así me hice esta pregunta: “**¿Esto será una hipoglucemia?**”. Fui al glucómetro y me realicé la prueba y el resultado fue **60 mg/dl**. Y salté del asombro y dije: “**¡Yupi esto es una hipoglucemia!**”.

Me sentí contento por saber qué era una hipoglucemia y lo fácil que me había resultado detectarla, porque uno de **mis miedos era no saber qué era una hipoglucemia** y claro al ser algo tan malo, pues te asustas, **pero al sentirla la primera vez me causó alivio**. Tal vez no sea una reacción muy normal de una persona, pero no sentí miedo, también tengo que decir que los síntomas no fueron muy intensos porque en ese caso, me imagino, que me habría asustado mucho. Aunque esta hipoglucemia fue la primera y la recuerdo a todo detalle, he sufrido centenares de más, algunas muy peligrosas que obviamente el alivio y la alegría la experimentas cuando has resuelto con éxito esa circunstancia. Además, he vivido también [hipoglucemias en situaciones y momentos muy extraños](#).

Un detalle que me fascina de mi primera hipoglucemia, y puede que nunca hayas reparado en esto, es que yo supe qué era una hipoglucemia porque me habían enseñado que eso era una hipoglucemia y no porque mi cuerpo de forma natural supiera que él mismo estaba teniendo una hipoglucemia. Con esto me refiero a que el cuerpo en sí sabe que tienes hipoglucemia porque secreta adrenalina e incluso glucagón para solventar ese problema, pero nuestra mente no conoce el concepto de tener el azúcar bajo, porque entonces no necesitaríamos sensores de glucosa, porque sabríamos la cifra exacta de glucosa en nuestra sangre de manera natural. Entonces a la mente se le ha educado que esos síntomas (provocados por la adrenalina) son fruto de una bajada de glucosa y que necesitamos actuar de inmediato. Creo que es una cosa maravillosa, porque reabre un debate sobre cuerpo y mente o incluso abre un campo de investigación para la **neurociencia**. Bueno dicha esta opinión loca pasemos a cómo resolví el caso de mi primera hipoglucemia.

Para subir la glucosa tomé varias galletas sin azúcar, uno de tantos errores que he ido identificando y solucionando, pero eran tiempos muy locos y yo remontaba hipoglucemias con 2 galletas sin azúcar. Hoy en día esto me parece una barbarie, ya que lo mejor es tomar 1 o 2 azucarillos y comer una ración de hidratos de carbono. Pero bueno **nada más salir del hospital la ignorancia es demasiado grande**.

Esta ha sido la experiencia de mi primera hipoglucemia ¿Te acuerdas de tu primera hipoglucemia? ¿Qué hiciste para solventarla? ¿Qué pensaste cuando la tenías? Para mí sería importante conocer tu experiencia, por favor déjala abajo en los comentarios.

También **puedes conocer** mis [4 hipoglucemias más extrañas que he tenido](#).

Material creado por Adrián Idoate Bayón, bioquímico por la Universidad de Navarra, para DiabetesAIB con fecha de: 28 de marzo de 2020.