

¿Te encuentras en la montaña rusa del azúcar en la sangre?

NIVELES NORMALES DE AZÚCAR EN LA SANGRE = *Salud*

NIVELES ALTOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE = *Diabetes*

¡FELICIDADES!
PUEDE QUE HAYAS RECIBIDO EL "REGALO DE LA HIPOGLUCEMIA"

NIVELES BAJOS DE AZÚCAR EN LA SANGRE = *Hipoglucemia*

Sí, un regalo. ¿Por qué?

Porque mucho antes de tener diabetes tipo 2 o enfermedad cardíaca, el nivel bajo de azúcar en la sangre, también conocido como hipoglucemia, te envía advertencias insistentes mientras aún te queda tiempo. Los mensajes varían y pueden ser: ansiedad, depresión, fatiga física y mental, confusión y antojos. Todos con el mismo mensaje: "Cambia mientras aún hay tiempo". Si escuchas y actúas, podrías ahorrarte toda una vida de sufrimiento innecesario.

- Dorothy Mullen, Fundadora, The Suppers Programs

¿QUE ES LA HIPOGLUCEMIA?

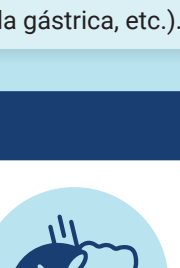
El bajo nivel de azúcar en la sangre de hoy, es la diabetes del mañana. - Dr. Seale Harris



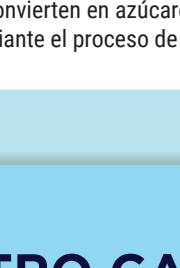
Complicada, incomprendida y, a menudo, mal diagnosticada: la definición de hipoglucemia es tan diversa y compleja como la condición en sí.



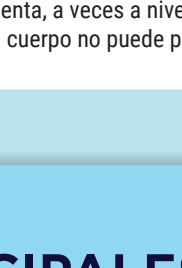
La hipoglucemia puede asociarse con trastornos metabólicos, genética y afecciones médicas, y tiene repercusiones psicológicas, económicas y sociales a largo plazo.



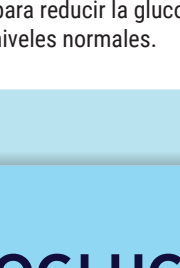
Mitad de los adultos estadounidenses tienen diabetes o prediabetes. Se estima que esto representa un costo para la economía de \$327 mil millones en gastos anuales de atención médica.



Cuando la hipoglucemia se encuentra activa en el cuerpo, este se sobrecarga con sustancias nocivas para la salud: azúcar, alimentos procesados, alcohol, cafeína y tabaco, a menudo agravados por el estrés u otras condiciones médicas.



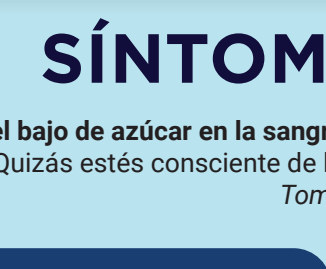
La hipoglucemia funcional es cuando el páncreas responde a la ingesta excesiva de carbohidrato/azúcar, bombeando demasiada insulina, lo que hace que el azúcar en la sangre descienda por debajo de los niveles saludables.



Dado que todas las células del cuerpo, especialmente las células del cerebro, utilizan la glucosa como combustible, un nivel de glucosa en la sangre demasiado bajo hace que las células se vean afectadas, provocando síntomas tanto físicos como emocionales.

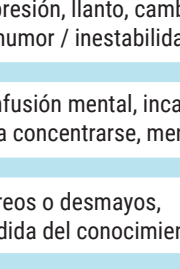
La hipoglucemia funcional se refiere a la disminución del azúcar en la sangre que no puede explicarse por ninguna patología o enfermedad conocida. Es como decir: "Sus mecanismos de regulación de glucosa no funcionan normalmente y no sabemos por qué". La hipoglucemia reactiva se refiere a la hipoglucemia resultante de la respuesta normal del cuerpo a aumentos rápidos en los niveles de glucosa en la sangre, causados por la dieta o el estrés. Los términos ahora son frecuentemente intercambiables.

- Dr. Douglas M. Baird

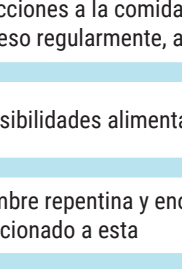


La hipoglucemia se asocia con una amplia variedad de trastornos relacionados con la dieta (síndrome metabólico, diabetes tipo 2, enfermedad del hígado graso, etc.) y condiciones médicas (enfermedad crítica, efectos secundarios de medicamentos, insuficiencia orgánica, cirugía de banda gástrica, etc.).

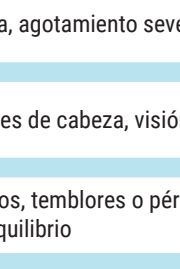
DATOS METABOLICOS



Los **carbohidratos** (verduras, frutas y cereales, así como el azúcar refinada) se convierten en azúcares simples mediante el proceso de digestión.

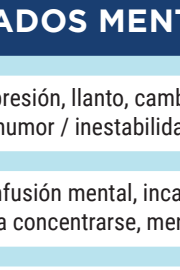


Los azúcares ingresan al sistema metabólico y al torrente sanguíneo, y el azúcar en la sangre aumenta, a veces a niveles excesivos que el cuerpo no puede procesar.

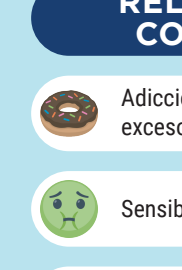


El páncreas segrega una hormona conocida como la insulina en la sangre para reducir la glucosa a niveles normales.

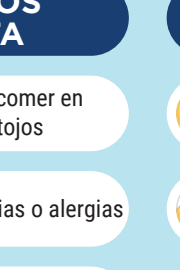
CUATRO CAUSAS PRINCIPALES DE LA HIPOGLUCEMIA



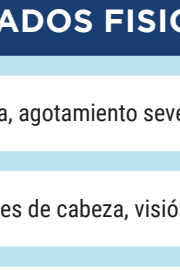
HÁBITOS ALIMENTICIOS



ESTRÉS



ESTILO DE VIDA



CONDICIONES MÉDICAS

La hipoglucemia es una de las condiciones más confusas, complicadas, incomprendidas y, con mucha frecuencia, mal diagnosticada de la historia médica moderna

No ignore los síntomas, aunque muchos lo hagan (incluyendo algunos profesionales de la salud)

SÍNTOMAS DE HIPOGLUCEMIA

El nivel bajo de azúcar en la sangre se presenta con tanta frecuencia que puede parecer "normal". NO es normal. Quizás estés consciente de los síntomas, pero simplemente no sabes lo que significan o cómo actuar. Tomar estos síntomas en serio podría cambiar tu vida.

ESTADOS MENTALES

- Depresión, llanto, cambios de humor / inestabilidad emocional
- Confusión mental, incapacidad para concentrarse, mente borrosa
- Mareos o desmayos, pérdida del conocimiento
- Nerviosismo, inquietud
- Fobias, miedos irracionales
- Irritabilidad, mal humor, comportamiento molesto y antisocial
- Insomnio
- Tendencias suicidas

RELACIONADOS CON LA DIETA

- Adicciones a la comida, comer en exceso regularmente, antojos
- Sensibilidades alimentarias o alergias
- Hambre repentina y enojo relacionado a esta
- Anorexia u obesidad

ESTADOS FISICOS

- Fatiga, agotamiento severo
- Dolores de cabeza, visión borrosa
- Mareos, temblores o pérdida del equilibrio
- Entumecimiento, espasmos musculares, dolor articular
- Convulsiones
- Latido cardíaco rápido o irregular
- Manos y pies fríos
- Sudor

Nuestro enfoque está en la prevención

Si tienes síntomas graves/bajos de azúcar en la sangre/ajuda, busca asistencia médica **INMEDIATAMENTE**

ESTA INFOGRAFÍA SE ENFOCA EN

LO CRÓNICO
la experiencia de montaña rusa del día a día

Versus

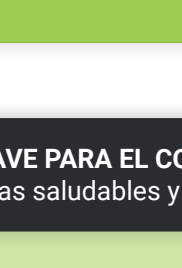
la **EXPERIENCIA AGUDA** de los niveles bajos de azúcar en sangre

HABITOS ALIMENTICIOS e hipoglucemia

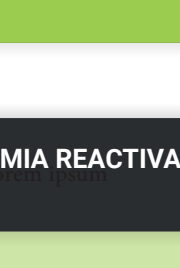
CUANDO CAMBIA LA COMIDA, CAMBIA TODO



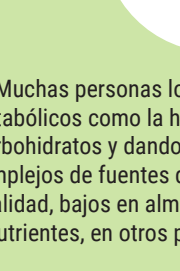
La comida es el factor principal en la causa de la hipoglucemia, así como el método principal para controlarla.



La hipoglucemia tiene mayor incidencia en un entorno alimentario poco saludable: nuestra dieta, sistema alimentario y cultura están inundados de productos ultraprocesados que contienen carbohidratos y aditivos deficientes en nutrientes.



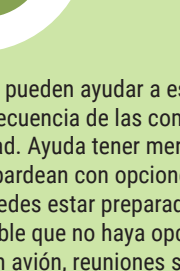
Eres lo que metabolizas: todo lo que comes y bebes afecta cómo piensas, sientes y actúas.



Los trastornos del azúcar en la sangre son el resultado de nuestra bioquímica alterada, que a menudo es el resultado de nuestro entorno alimentario alterado.

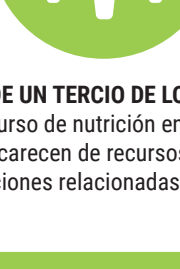


La conexión entre los alimentos y el estado de ánimo: muchos experimentan altibajos diarios de azúcar en la sangre; algunos experimentan síntomas más leves y menos frecuentes; y algunos experimentan problemas de salud mental graves y debilitantes.

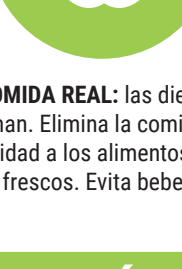


Elimina la comida chatarra: alimentos procesados, especialmente los carbohidratos simples (pastas, panes, pasteles) que se han incorporado a nuestra cultura y dietas.

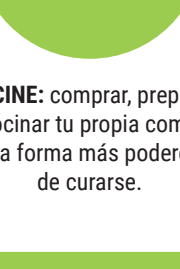
La hipoglucemia es principalmente una condición relacionada con un mal ambiente alimentario. Nuestra dieta, nuestro sistema alimentario y nuestra cultura alimentaria están inundados de carbohidratos procesados y azúcar.



La dieta juega un papel importante en el control y tratamiento de los síntomas de la hipoglucemia.

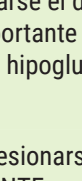


Es importante limitar o eliminar los alimentos desencadenantes y las sustancias que provocan respuestas negativas del azúcar en la sangre y la insulina (como el azúcar, la harina, el alcohol, la cafeína y el tabaco).



Elimina los alimentos ultraprocesados con conservantes, aditivos, colorantes alimentarios y rellenos.

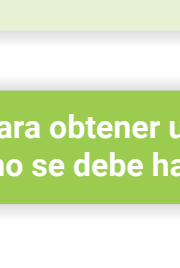
Si no conoces su significado, ¿por qué comerlo?



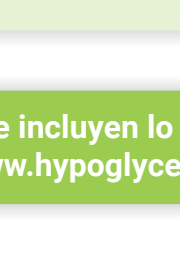
ESTO PUEDE SER DIFÍCIL A SOLAS BUSCA APOYO CON TU PROVEEDOR DE SALUD

LOS HABITOS ALIMENTARIOS SON LA SOLUCIÓN CLAVE PARA EL CONTROL DE LA HIPOGLUCEMIA REACTIVA / FUNCIONAL

Hay que incorporar grasas saludables y proteína en la dieta diaria.



Muchas personas logran revertir los trastornos metabólicos con la hipoglucemia, restringiendo los carbohidratos y dando prioridad a los carbohidratos complejos de fuentes de alimentos integrales de alta calidad, bajos en almidón, altos en fibra y ricos en nutrientes, en otros palabras - comida de verdad.



Porciones pequeñas y frecuentes pueden ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre, pero la frecuencia de las comidas es menos importante que la calidad. Ayuda tener menús saludables a mano: nos bombardean con opciones de alimentos poco saludables. Puedes estar preparado para situaciones en las que es posible que no haya opciones saludables disponibles (viajes en avión, reuniones sociales)



MENOS DE UN TERCIO DE LOS MEDICOS recibe un curso de nutrición en la escuela de medicina y carecen de recursos para resolver las condiciones relacionadas con la dieta.



COMER COMIDA REAL: las dietas de moda no funcionan. Elimina la comida chatarra. Dale prioridad a los alimentos integrales, reales y frescos. Evita beber calorías.



COCINE: comprar, preparar y cocinar tu propia comida es la forma más poderosa de curarse de poderosa.

ENPODÉRATE

- NO:** sentir pánico cuando escuches por primera vez acerca de todos los alimentos que debes eliminar que PUEDES comer, hay muchos.
- NO:** saltarse el desayuno. Puede ser la comida más importante del día para las personas que padecen hipoglucemia.
- NO:** obsesionarse con tu dieta. Un enfoque **CONSTANTE** en lo que puedes y no puedes comer puede fomentar el miedo, la ansiedad, el estrés y la frustración.
- SÍ:** Llevar un plan alimenticio y monitorea síntomas. Esto revela lo que estás comiendo y metabolizando. El autocontrol no tiene costo alguno, y muestra lo que no funciona.
- SÍ:** Empieza a eliminar los "grandes": los alimentos, bebidas y productos químicos que causan la mayoría de los problemas: azúcar, harina blanca, alcohol, cafeína y nicotina.
- SÍ:** Reemplaza con alimentos y bocadillos inmediatamente con alimentos y bocadillos buenos, saludables y nutritivos lo más cerca posible de su estado natural.

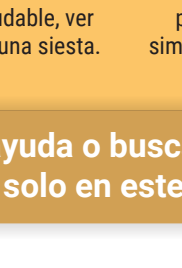
Para obtener una lista completa de sugerencias de dieta, que incluyen lo que se debe y no se debe hacer con respecto a la hipoglucemia, visita: www.hypoglycemia.org/diet

EL ESTRÉS y la hipoglucemia

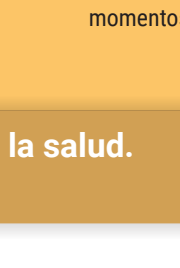
EL ESTRÉS PUEDE AFECTAR ADVERSAMENTE EL AZÚCAR EN LA SANGRE



Cuando sufres de estrés (real o imaginario), el cuerpo reacciona con lo que se conoce como la respuesta de "lucha o huida".



Las glándulas suprarrenales secretan catecolaminas, epinefrina y norepinefrina (adrenalina), que elevan los niveles de glucosa en sangre para preparar al cuerpo para luchar o huir.



Cuando el suministro de sangre se inunda con azúcar, el páncreas comienza a secretar insulina en exceso y comienza el altibajo de glucosa en la sangre.

EL DESCENSO EN LA GLUCOSA EN LA SANGRE ES REAL ¡Ser diligente con la dieta en momentos de estrés es vital!

Creo que una vez que comprendas cómo el estrés, al igual que la mala alimentación, puede desencadenar hipoglucemia, comprenderás la necesidad de controlar ambos. Cuanto más ansioso se vuelva acerca de esta condición, más difícil será controlarla. Dra. Lorna Walker

- Dr. Lorna Walker

TÉCNICAS PARA BAJAR EL ESTRÉS

- REFLEXIÓN
- MEDITACIÓN Y YOGA
- EJERCICIO LIVIANO
- RISA
- COCINAR
- MASAJE
- CAMINAR
- ESCRIBIR UN DIARIO
- ARTES
- MÚSICA
- DESCANSO
- VISITAR A FAMILIA

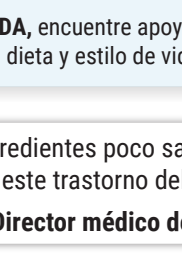
PRESTA ATENCIÓN A LA RELACIÓN ENTRE HIPOGLUCEMIA Y ESTRÉS

- El estrés es una oportunidad para escuchar lo que tu cuerpo te dice.
- Las cosas pequeñas pueden reducir el estrés, como escuchar música, llamar a un amigo, tomar un refrigerio saludable, ver una comedia, caminar o tomar una siesta.
- La dieta perfecta no funcionará si los niveles de estrés no se pueden reducir o controlar; simplemente no puede suceder.
- Debes ser aún más diligente con tu dieta durante momentos de estrés.

No dudes en pedir ayuda o buscar a un profesional de la salud. No tienes que estar solo en este viaje de sanación.

EL ESTILO DE VIDA y la hipoglucemia

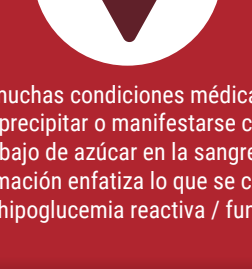
EXAMÍNESE USTED MISMO ANTES DE ARRUIÑARSE



COCINAR

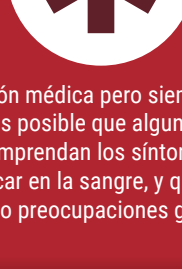
- Aprenda a cocinar y disfrutar su comida con otros.
- Disfrute de sus comidas en un ambiente relajado.
- Lleve un diario de alimentos para identificar patrones y adaptar su dieta.

EL ESTILO DE VIDA



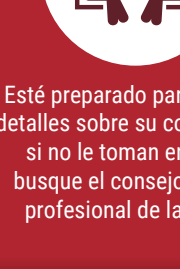
SOCIALIZAR

- Conéctese con los demás: obtenga el apoyo de personas positivas y de ideas afines.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Encuentre formas de ayudar a otros que enfrentan desafíos similares.



DESCANSO

- Preste atención a sus patrones de sueño.
- Reduzca el tiempo que dedica a los dispositivos.
- La falta de sueño aumenta el cortisol y causa depresión.



EJERCICIO

- Disfrute del ejercicio, salga a la naturaleza y disfrute del aire fresco y el sol.
- El ejercicio liviano a moderado ayuda, no tiene que ser extremo.

Su VIDA no es su situación. Usar un día en su "hipoglucémico", es una persona con niveles bajos de azúcar en la sangre. Concéntrese en cambiar las condiciones que están afectando su salud.

EMPODERESE

- PREPÁRESE** - Infórmese, tenga siempre algo de comida sana disponible, vivimos en un entorno de comida perecedera, puede cambiar eso. Planifique lo mejor, prepárese para lo peor. Todos los días nos bombardean con malas opciones de alimentos.
- SOCIALIZAR** - **NO TIENE QUE HACERLO SOLO** - **BUSQUE AYUDA**, encuentre apoyo - amigos, familia, comunidad. Pida, exija que las personas importantes en su vida apoyen su dieta y estilo de vida saludables.

"Los malos hábitos alimenticios, la adición de ingredientes poco saludables, el aumento del estrés y los malos hábitos de sueño han llevado a una mayor incidencia de este trastorno del azúcar en sangre subestimado: la hipoglucemia".

- Dr. Keith Berkowitz, M.D., Director médico del Center for Balanced Health

CONDICIONES MÉDICAS

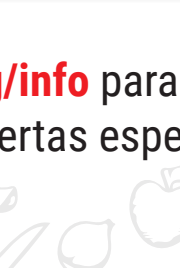
LA IDENTIFICACIÓN Y EL DIAGNÓSTICO DE LA HIPOGLUCEMIA



Hay muchas condiciones médicas que puede precipitar o manifestarse como un nivel bajo de azúcar en la sangre; esta información enfatiza lo que se conoce como hipoglucemia reactiva / funcional.



Busque atención médica pero siempre teniendo en cuenta que es posible que algunos médicos no vean o no comprendan los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, y que no los vean como preocupaciones graves.



Esté preparado para brindar detalles sobre su condición, y si no lo toma en serio, busque el consejo de otro profesional de la salud.



Nada reemplaza un diagnóstico médico y un plan de tratamiento. Sin embargo, es fundamental recopilar, evaluar y proporcionar información específica sobre su dieta y estilo de vida.

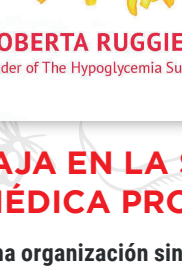


La recopilación de datos personales puede cambiar su vida. Llevar un diario de sus síntomas y dieta es una necesidad absoluta. Esta información puede ser invaluable para su médico o proveedor de atención médica.

PRUEBAS DE GLUCOSA



Una prueba de tolerancia a la glucosa mide qué tan bien las células de su cuerpo son capaces de absorber la glucosa después de ingerir una determinada cantidad de azúcar.



Algunos médicos no realizan la prueba de glucosa en personas muy jóvenes o en ancianos, y algunos se muestran en contra de realizar la prueba. Es posible que otras personas no estén adecuadamente capacitadas para diagnosticar y tratar la hipoglucemia.



Comprenda el propósito, el procedimiento y las instrucciones antes de que le administren la prueba de tolerancia a la glucosa. Como paciente informado, usted y su médico pueden determinar si la prueba es adecuada para usted.

"Las pruebas de tolerancia a la glucosa no están indicadas para todos los pacientes con hipoglucemia. Las personas que tienen antecedentes de cirugía del intestino superior u otras afecciones médicas pueden no tolerar la prueba, y los datos pueden no ser útiles. Es posible que los médicos observen evaluar los patrones hormonales y de glucosa de diversas formas, según la historia particular del paciente. Algunos médicos también querrán observar los niveles de insulina: la relación entre el azúcar en la sangre y las funciones de la insulina es importante y a veces se pasa por alto o se malinterpreta."

Obtenga más información sobre las pruebas de hipoglucemia. Las pruebas de hipoglucemia son complejas y desafiantes. Más información en: www.hypoglycemia.org/test

Nueva tecnología o vieja escuela: la tecnología de monitoreo continuo de glucosa tiene el potencial de transformar los diagnósticos de hipoglucemia, combinado con un monitoreo de alimentos completo.

EMPODERESE

- A** Infórmese sobre el azúcar en la sangre.
- B** Recopile y organice información sobre su condición, síntomas, hábitos dietéticos y análisis de sangre y medicación.
- C** Busque proveedores de atención médica con conocimientos sobre la hipoglucemia o esté preparado para recibir segundas opiniones
- D** Aplique y haga un compromiso con un tratamiento definido, incluyendo cambios de estilo de vida.

RECURSOS

Visite www.hypoglycemia.org/info para obtener más información y ofertas especiales



SI LA HIPOGLUCEMIA (AZÚCAR BAJA EN LA SANGRE) LE ESTÁ AFECTANDO, NO DUDE EN BUSCAR ASESORÍA MÉDICA PROFESIONAL Y / O TRATAMIENTO.

"La información contenida en esta infografía no pretende ni implica sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento médico profesional. Todo el contenido, texto, gráficos, imágenes e información, presente a través de esta infografía es para fines de información general.

© 2018 Hypoglycemia Support Foundation, Inc.

RECONOCIMIENTOS

Esta infografía fue posible gracias a una generosa donación de **Connie Bennett**, autora de *Sugar Shock* y de *Beyond Sugar Shock*.

Nunca hubiera pasado 20 años sin azúcar sin el tremendo apoyo de la increíble HSF y Roberta Ruggiero.

Por el apoyo constante y generoso, nuestro más profundo agradecimiento a la familia, amigos, patrocinadores, donantes, junta directiva, asesores y socios de HSF.

Un agradecimiento especial a la Dra. Phyllis Schiffer-Simon, quien, aunque ya no está con nosotros, continúa inspirando con su ejemplo y dedicación a la HSF.

Editores y productores sénior: Roberta Ruggiero, fundadora y presidenta de HSF, y Wolfram Alderson, director ejecutivo de HSF.