

¿Por qué es importante saber si se me baja el azúcar?

Why Is It Important to Recognize Hypoglycemia?

Ernesto de Jesús Márquez-Trujillo,¹ José Carlo Lagunes-Izquierdo,¹ Michael Hernández-Durán,¹
Raymundo Gálvez-Tlapa,¹ Liliana Ovando-Diego.^{1*}

Introducción

La hipoglucemia ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado. Puede provocar síntomas como temblores, sudoración, hambre, debilidad o mareos. En casos leves, estos síntomas pueden mejorar al consumir algún alimento o bebida con azúcar, siempre que la persona esté despierta y pueda consumirlos.¹

Suele presentarse con mayor frecuencia en personas que viven con diabetes. Puede desencadenarse por varios factores, como aplicarse una dosis incorrecta de insulina, tomar una dosis mayor de medicamento, consumir dos veces el mismo medicamento por error, dejar pasar mucho tiempo entre una comida y otra, comer menos de lo acostumbrado, realizar más actividad física de la habitual, tomar bebidas alcohólicas con frecuencia o tener alguna enfermedad del corazón o de los riñones.²⁻⁵

Recibido: 22/01/2026

Aceptado: 06/05/2026

¹Unidad de Medicina Familiar No. 66,
Instituto Mexicano del Seguro Social.
Xalapa, Veracruz, México.

*Correspondencia:
Liliana Ovando-Diego
liliana.ovando@imss.gob.mx

Sugerencia de citación: Márquez-Trujillo EJ, Lagunes-Izquierdo JC, Hernández-Durán M, Gálvez-Tlapa R, Ovando-Diego L. ¿Por qué es importante saber si se me baja el azúcar? *Aten Fam.* 2026;33(3):185-188. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2026.3.96074>

Este es un artículo open access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Para saber si una persona con diabetes tiene un control adecuado de su enfermedad, las mediciones de glucosa antes de comer suelen ubicarse entre 80 y 130 mg/dL, aunque esta meta puede cambiar de acuerdo con la edad, el tratamiento y las condiciones de salud de cada paciente. La hipoglucemia, o baja de azúcar, puede comenzar cuando la glucosa se encuentra por debajo de 70 mg/dL. Puede clasificarse como nivel uno cuando está entre 70 y 54 mg/dL; nivel dos cuando es menor de 54 mg/dL; y nivel tres cuando la persona presenta mareo intenso, confusión, pérdida de la conciencia o necesita ayuda de otra persona, independientemente del nivel de glucosa que tenga en ese momento.⁶

En México, la hipoglucemia es una situación más frecuente de lo que podemos imaginar. Por eso es importante conocer sus niveles de gravedad y saber qué hacer en caso de que se presente. También es necesario reconocer con facilidad los síntomas que puede tener una persona que vive con diabetes, ya sea en su hogar, en el trabajo o en la vía pública. Esto permite detectarla a tiempo y ayudar a evitar posibles complicaciones.

¿Qué es la hipoglucemia?

Como se mencionó previamente, la hipoglucemia ocurre cuando el azúcar en la sangre baja más de lo normal. Para conocer este nivel, se puede realizar un análisis de laboratorio o usar un glucómetro con una gota de sangre obtenida

mediante un pequeño pinchazo en el dedo e identificar los valores mencionados con anterioridad.^{1,2}

¿Por qué es importante conocer sobre la hipoglucemia?

De cada 100 personas con diabetes, tres acuden al servicio de urgencias por presentar hipoglucemia. De esos tres casos, uno puede requerir hospitalización durante un tiempo aproximado de hasta tres días. También se calcula que entre 4 y 10% de las muertes en personas que viven con diabetes está relacionada con esta complicación.

En general, la hipoglucemia puede afectar muchos aspectos de la vida diaria. Además de dañar la salud del paciente, puede repercutir en la vida social, familiar y laboral. También puede favorecer el ausentismo laboral, el abandono del tratamiento y el aumento de los costos de atención médica a corto y largo plazo.¹⁻³

¿Qué puede hacer que baje el azúcar?

Un factor de riesgo es una situación o característica que hace más probable que una persona presente hipoglucemia. Mientras más factores tenga una persona, mayor puede ser la posibilidad de que le baje el azúcar, entre estos se encuentran.⁶⁻⁸

- Tener más de 75 años
- Vivir con diabetes tipo 1 o tipo 2
- Tomar más de tres medicamentos al día

- Pasar más de ocho horas sin comer
- Usar más insulina de la indicada
- No comer lo suficiente
- Seguir dietas para bajar de peso muy estrictas o sin supervisión de un nutriólogo
- Retrasar los horarios de comida
- Hacer más actividad física o ejercicio de lo habitual
- Tomar bebidas alcohólicas en altas cantidades

¿Cómo identificar una hipoglucemia?

Tabla 1. Síntomas de la hipoglucemia

Hipoglucemia (menos de 70 mg/dL)
Los síntomas que se pueden presentar son:
1. Sudoración, temblor, palpaciones y hambre intensa
2. Mareo, confusión, visión borrosa, dificultad para hablar, alteraciones de la coordinación, conducta extraña
3. Pérdida de la conciencia, convulsión o incapacidad de ingerir alimentos

¿Qué debo de hacer en una hipoglucemia?

En la figura 1 se describen las acciones a seguir en caso de hipoglucemia.^{9,10}

¿Qué puedo consumir en caso de presentar una hipoglucemia?

La tabla 2 muestra ejemplos de alimentos y bebidas con azúcar de absorción rápida que pueden ayudar a corregir una hipoglucemia leve o moderada cuando la persona está consciente y puede deglutir.¹¹

Figura 1. Plan de acción en caso de hipoglucemia

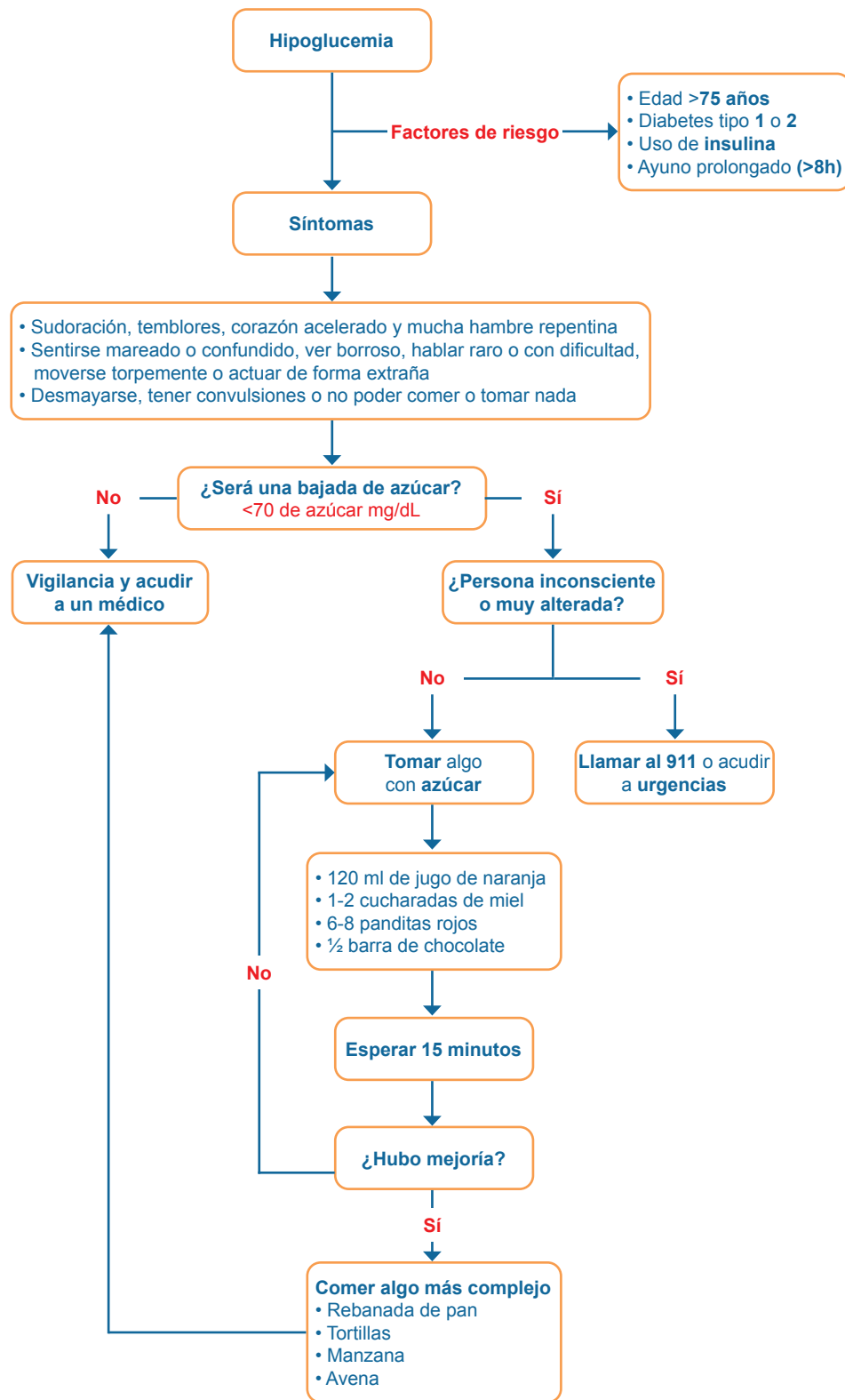
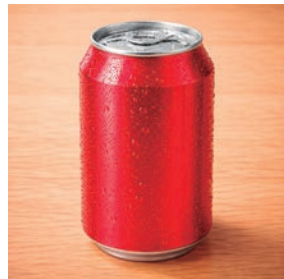


Tabla 2. Alimentos y bebidas con azúcar de rápida absorción

				
Tres sobres de azúcar de cinco gramos cada uno	Uvas (15–20 unidades)	Naranja o mandarina (una unidad mediana o medio vaso de jugo natural)	Miel (una cucharada de miel o azúcar disuelta)	Botella de bebida azucarada

Figuras elaboradas mediante inteligencia artificial generativa con ChatGPT, 2026

¿Qué puedo hacer para evitar una hipoglucemia?

Es importante que tengas las siguientes consideraciones para evitar los síntomas y complicaciones de una hipoglucemia:

1. Debes realizar tres comidas diarias y dos colaciones para evitar ayunos prolongados
2. Evitar consumo excesivo de alcohol
3. Monitorizar tus niveles de glucosa como te lo indique el médico, o en caso de que sospeches una hipoglucemia
4. Realizar actividad física supervisada de acuerdo con nuestra edad
5. Lleva un control adecuado de la toma de tus medicamentos.
No tomar una dosis mayor a la indicada por el médico

Conclusión

La hipoglucemia puede aparecer de forma inesperada y en cualquier lugar donde se encuentre una persona con diabetes. Aunque muchas veces puede tratarse a tiempo, una baja de azúcar grave puede poner en riesgo la vida si no se reconoce y atiende de manera oportuna.

Muchas personas tienen un familiar, amigo, vecino, compañero de trabajo o conocido que vive con diabetes. Sin embargo, no siempre es posible saber si su glucosa se encuentra en un nivel adecuado. Por eso es importante no tomar a la ligera esta condición y aprender a reconocer sus síntomas, actuar a tiempo y ayudar cuando alguien lo necesite.

Informarse y prevenir son formas sencillas de cuidar la salud propia y la de otras personas.

Referencias

1. Reyes R, Mezquita P, Moreno O, Muñoz M, Merino J, Márquez R, et al. Evaluación y manejo de la hipoglucemia en el paciente con diabetes mellitus [Internet]. [Citado 2025 Dic 11]. Disponible en: https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/2808/030720_010826_2250465771.pdf
2. Rodríguez F, Salazar M, Carrera K. Protocolo de acción ante caso de hipoglucemia en persona adulta mayor en Centros Gerontológicos [Internet]. [Citado 2025 Dic 11]. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/893933/ProtocoloAHPAM.pdf>
3. Gómez C, De Loredó S, Forlino M, Rodríguez A, Re M, Garrido N, Dimov L, et al. Recomendaciones para la práctica clínica: hipoglucemia en personas con diabetes mellitus. *Rev Soc Argent Diabetes*. 2022;56(2):53-59.
4. Vázquez-Silva JL, Olmos-Granados HM, Bonilla-Quezada I. Hipoglucemia: prevención de complicaciones sistémicas. *Homeostasis*. 2024;6(2).
5. Taracena S, Rodríguez F, Díaz E, Guzmán G. Riesgo de hipoglucemia según el esquema de insulina en pacientes hospitalizados: estudio retrospectivo. *Acta Med GA*. 2025;23(1):12-17.
6. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 6. Glycemic Goals and Hypoglycemia: Standards of Care in Diabetes—2025. *Diabetes Care*. 2025;48(Supplement_1):S128-S145.
7. Valero D, Forero S, Robayo A, Puerta J, Aranguren V, Fajardo L, et al. Factores de riesgo de hipoglucemia en pacientes diabéticos hospitalizados no críticos: revisión sistemática de la literatura y metaanálisis. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*. 2024;71:194-201.
8. ADA. Hipoglucemia. Causas y cómo prevenir la hipoglucemia: nivel bajo de glucosa en sangre [Internet]. [Citado 2025 Dic 11]. Disponible en: <https://diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/hipoglucemia-nivel-bajo-de-glucosa-en-sangre/causas-prevencion>
9. Secretaría de Salud. Diagnóstico y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 en el primer nivel de atención. Guía de Práctica Clínica [Internet]. [Citado 2025 Dic 11]. Disponible en: <https://www.scribd.com/document/679929705>
10. Nakhleh A, Shehadeh N. Hypoglycemia in diabetes: an update on pathophysiology, treatment, and prevention. *World J Diabetes*. 2021;12(12):2036-2049.
11. Hölzen L, Schultes B, Meyhöfer SM, Meyhöfer S. Hypoglycemia unawareness: a review on pathophysiology and clinical implications. *Biomedicine*. 2024;12(2):391.