

Nivel bajo de azúcar en sangre después de la cirugía bariátrica

El nivel bajo de azúcar en sangre (hipoglucemia) puede ocurrir después de una cirugía bariátrica, incluso si no tiene antecedentes de diabetes.

Por lo general, ocurre de una a tres horas después de comer, especialmente si los alimentos que elige son ricos en carbohidratos de acción rápida (azúcar) o si está comiendo con normalidad, pero está más activo de lo habitual. La cirugía bariátrica cambia la respuesta hormonal del cuerpo a los alimentos que ingiere, y esto puede provocar un nivel bajo de azúcar en la sangre. La hipoglucemia es molesta y puede ser riesgosa, pero es fácil de tratar.

SÍNTOMAS DE LA HIPOGLUCEMIA

Frecuentes

- Sensación de temblor o de mareo
- Dificultad para concentrarse
- Dolor de cabeza
- Somnolencia
- Sensación de sudor o de humedad

Poco Frecuentes

- Palpitaciones cardíacas
- Sensación de ansiedad
- Convulsiones

La hipoglucemia es grave y debe tratarse. Si siente que tiene un nivel bajo de azúcar en sangre, trátelo incluso si eso significa comer más de lo que planeaba.

CÓMO TRATAR LA HIPOGLUCEMIA POSBARIÁTRICA

- 1 La mejor forma de tratar la hipoglucemia es mediante la prevención. Asegúrese de comer pequeñas cantidades de alimentos con carbohidratos de acción lenta durante el día. Entre estos alimentos se incluyen los cereales integrales y las verduras con almidón.
 - a Estos no son los únicos alimentos que debe comer. Asegúrese de que sus comidas conformen un plato equilibrado para ayudarlo a mantener estable el nivel de azúcar en sangre durante todo el día.
- 2 Asegúrese de no omitir comidas y de incluir los refrigerios adecuados para que el nivel de azúcar en sangre se mantenga estable. Debe comer algo cada tres o cuatro horas.
- 3 Si tiene hipoglucemia, debe tratarla lo antes posible mediante la ingesta de 10 a 15 gramos de carbohidratos de acción rápida.
 - a La mejor opción son los comprimidos de glucosa. Puede conseguirlos en la farmacia. Los pacientes bariátricos deben comenzar tomando dos comprimidos. Si no se siente mejor en 10 a 15 minutos, debe tomar dos más.
- b Si no tiene comprimidos de glucosa, una media tostada o ½ taza de leche descremada serían opciones de alimentos adecuadas.
- c Si es necesario, también servirían entre tres y cuatro cucharadas de té dulce o jugo, pero tenga en cuenta que en porciones demasiado grandes pueden provocar una evacuación gástrica rápida. Los comprimidos de glucosa o los alimentos son las opciones de tratamiento preferibles.
- 4 Registre los momentos de ingesta de alimentos, actividad y niveles bajos de azúcar en sangre para ayudar a determinar qué cambios serán necesarios para solucionar el problema.
- 5 Si tiene hipoglucemia más de una vez, debe programar una consulta con un nutricionista especializado en cirugía bariátrica.