

Niveles de glucosa altos por la mañana

¿HAS TENIDO ALGUNA VEZ NIVELES ALTOS DE GLUCOSA POR LA MAÑANA? A VECES, TE LEVANTAS POR LA MAÑANA, CHEQUEAS TU NIVEL DE GLUCEMIA ANTES DEL DESAYUNO, Y TE LO ENCUENTRAS ELEVADO. MÁS ELEVADO DE LO HABITUAL. ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO? PUES BIEN, ESTE FENÓMENO PODRÍA DEBERSE A UNA DE VARIAS CAUSAS.

DOSIS INADECUADAS

La causa más probable es la aplicación de dosis de insulina inadecuadas antes de irnos a dormir. Pudieran ser necesarias mayores dosis de insulina o administrarnos esa insulina justo antes de meternos en la cama.

EFFECTO SOMOGY

A veces, de forma menos frecuente, el problema se puede deber al denominado efecto Somogy. Se trata de una hiperglucemia surgida como efecto rebote de una hipoglucemia nocturna. Puede ocurrirle a personas que toman insulinas de acción prolongada, y también puede suceder si no se toma un snack justo antes de ir a la cama. El nivel de glucosa cae y el cuerpo libera hormonas para compensar ese descenso. Como consecuencia, te despiertas con un nivel de glucosa más alto de lo que desearías.

EL EFECTO DEL ALBA

El fenómeno del alba tiene lugar durante la madrugada, cuando se liberan hormonas de crecimiento (más activas durante la adolescencia) que empujan al hígado a producir glucosa. Si no hay suficiente insulina en el cuerpo para contrarrestar, entonces los niveles de glucosa en sangre suben durante las horas de sueño, lo que resulta en una lectura preocupante cuando nos despertamos. Para neutralizar el fenómeno del alba, habrá que administrar insulina de acción intermedia antes de la hora de acostarse, o bien un suplemento de insulina rápida sobre las 5 ó 6 de la madrugada. Aunque siempre se deben seguir las indicaciones del médico.

CÓMO SABER LA CAUSA

La única forma de saber qué nos ocurre con certeza es despertarnos entre las 2 ó 3 de la madrugada durante varias noches seguidas para medirnos la glucosa. Si estamos bajos a esa hora, podría tratarse del efecto Somogy. Si la lectura es normal o alta, entonces el causante de las subidas podría ser el fenómeno del alba.

CÓMO ACTUAR

Debemos comer algo justo antes de ir a dormir que contenga más proteínas que carbohidratos. Y debemos explicar lo que nos pasa a nuestro médico, que nos podría cambiar las dosis de insulina y el momento de administración. También ayuda hacer ejercicio por la tarde-noche. Asimismo, no debemos saltarnos el desayuno aunque el nivel de glucosa esté alto. Comer algo acabará con el fenómeno del alba y dejará que nuestra glucosa regrese a niveles normales.

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

CUIDARSE es natural,
por eso, nuestras galletas DietNature no tienen azúcares.

La gama DietNature de Gullón, **sin azúcares**, nos ayuda a mantener una vida sana sin renunciar a lo que más nos gusta. Es natural que quieras cuidarte y que cuando te cuides, lo hagas de la forma más natural.

DietNature®
Sin azúcares

