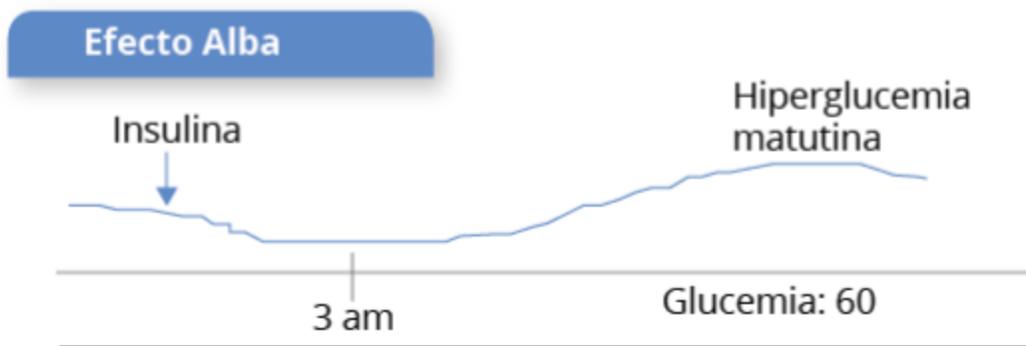


## FENOMENO DE ALBA

El fenómeno del alba es un aumento normal del azúcar en la sangre cuando el organismo de una persona se prepara para despertarse.

- En las primeras horas de la mañana, las hormonas (hormona de crecimiento, cortisol y catecolaminas) hacen que el hígado libere grandes cantidades de azúcar en el torrente sanguíneo. En la mayoría de las personas, el organismo produce insulina para controlar el aumento del azúcar en la sangre.
- Si el organismo no produce suficiente insulina, los niveles de azúcar en la sangre pueden aumentar. Esto puede causar un nivel alto de azúcar en la sangre por la mañana (antes de comer).



## FENOMENO DE SOMOGYI

Si el nivel de azúcar en la sangre desciende demasiado en las primeras horas de la mañana, se liberan hormonas (como la hormona de crecimiento, cortisol y catecolaminas). Estas ayudan a revertir el nivel bajo de azúcar en la sangre, pero podrían llevar a niveles de azúcar en la sangre que son más altos de lo normal por la mañana. Un ejemplo del efecto de Somogyi es:

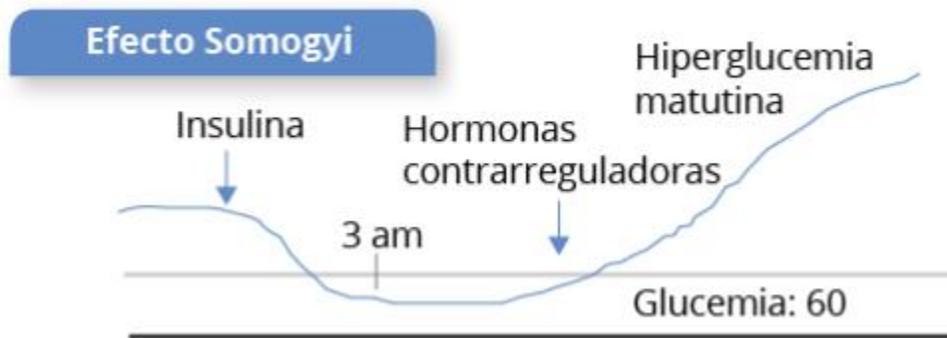
Una persona que se inyecta insulina no come un refrigerio a la hora de acostarse como acostumbra y el nivel de azúcar en la sangre de la persona desciende durante la noche.

El organismo de la persona responde al nivel bajo de azúcar en la sangre liberando hormonas que aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Esto puede causar un alto nivel de azúcar en la sangre a la mañana temprano.

El efecto de Somogyi puede suceder en cualquier momento que tengan insulina adicional en el cuerpo. Para determinar si el nivel alto de azúcar en la sangre en las primeras horas de la mañana está causado por el fenómeno del alba o el efecto de Somogyi, es necesario ver los niveles de azúcar en la sangre a la hora de acostarse, entre las 2 a.m. y las 3 a.m., y a la hora que suele despertarse por varias noches.

Si el nivel de azúcar en la sangre se encuentra bajo entre las 2 a.m. y las 3 a.m., sospeche que se trate del efecto de Somogyi.

Si el nivel de azúcar en la sangre es normal o alto entre las 2 a.m. y las 3 a.m., probablemente sea el fenómeno del alba.



#### Bibliografía

[Fenómeno del alba y el efecto Somogyi \(aboutespanol.com\)](http://aboutespanol.com)