

¿QUÉ ES LA CANTIDAD CORRECTA DE INSULINA?



PROPORCIONES DE CARBOHIDRATOS

Una proporción de carbohidratos es conocida en inglés como “carb ratio”. Esta es la cantidad de carbohidratos que cubre una unidad de insulina.

Recuerde que cuando come o bebe carbohidratos, por lo general, tendrá que darse insulina. Es posible que no necesite darse insulina si está tratando un nivel bajo de azúcar en la sangre. Tal vez usted no necesite darse insulina si va a hacer ejercicio.

Las proporciones de carbohidratos varían de persona a persona. El peso, el nivel de actividad física, y el género son algunas de las cosas que afectan la proporción de carbohidratos que necesita cada persona.

Por lo general, la proporción de carbohidratos es de 1 a 15. Esto significa 1 unidad de insulina por cada 15 gramos de carbohidratos.

Su equipo de diabetes calculará su proporción de carbohidratos con usted. Si usted es resistente a

la insulina, la proporción podría ser algo como de 1 a 5 gramos de carbohidratos o de 1 a 7 gramos de carbohidratos. Esto significa que usted requiere más insulina por cada gramo de carbohidratos. Al principio, puede que le sea útil llevar un registro de cómo algunos alimentos le afectan el nivel de azúcar en la sangre. Algunos carbohidratos hacen que los niveles de azúcar en la sangre aumenten más de lo que usted piensa. Si esto sucede varias veces con el mismo alimento, su equipo de diabetes podría recomendarle un cambio. Es posible que le indiquen que se dé más insulina o que coma una porción más pequeña de ese alimentod.

Muchas personas descubren que requieren distintas proporciones de carbohidratos en diferentes horas del día. Muchas veces las personas requieren más insulina para su desayuno. En el almuerzo, por lo normal, requieren menos, y para la cena puede variar entre los dos extremos.

¿QUÉ ES EL FACTOR DE CORRECCIÓN?

Es la cantidad que 1 unidad de insulina de acción rápida baja su azúcar en la sangre en un periodo de 2 a 4 horas. Algunas personas requieren más insulina para lograr esto y otras menos. En la mayoría de los casos, un buen punto de comienzo es un factor de 1 a 50. Esto significa que 1 unidad de insulina hará que baje su azúcar en la sangre al menos 50 puntos de caída. Puede tardar de 2-4 horas para bajar.



¿Cómo puedo saber cuál es mi factor de corrección?

Su equipo de diabetes establece su factor de corrección. Su equipo también lo cambia conforme sea necesario.

Su factor de corrección puede ser un número menor, como 10 mg/dl. Un número bajo significa que usted es resistente a la insulina. Esto significa que usted requiere más insulina para bajar su nivel de azúcar.

Si su factor de corrección es un número más alto como 75 mg/dl o 100 mg/dl, significa que usted es muy sensible a la insulina. Por lo tanto, usted requiere menos insulina para bajar su nivel de azúcar.

En la mayoría de los casos, el factor de corrección se encuentra entre 30 mg/dl a 50 mg/dl.

LA DOSIS DE CORRECCIÓN

¿Qué es una dosis de corrección?

Es la dosis de insulina de acción rápida o de acción corta que usted se da para bajar y hacer normal el nivel de azúcar en la sangre en caso de que esté alto.

Para saber cuánta insulina usted requiere, debe hacer cálculos usando su factor de corrección. Por ejemplo, digamos que su nivel de azúcar en la sangre es 200 mg/dl. Digamos que usted desea que el nivel de azúcar en la sangre sea 150 mg/dl. Y digamos que su factor de corrección es de 1 a 50. Usted se dará una unidad de insulina para bajar su nivel de azúcar en la sangre por 50 para llegar al nivel 150 mg/dl.

El cálculo de mg/dl del factor de corrección se parece a esto:

- El nivel actual de azúcar es 200 mg/dl menos 150 mg/dl, que es su nivel de azúcar deseado.
- $200 \text{ mg/dl} - 150 \text{ mg/dl} = 50$. Así que 50 mg/dl es la cantidad de corrección que usted requiere para bajar su azúcar.
- Dado que el factor de corrección es 50 mg/dl, eso significa que usted divide 50 mg/dl factor de corrección por 50 mg/dl que usted desea reducir por 1 unidad de insulina.
- $50 \div 50 = 1$
- Entonces 1 unidad de insulina de acción rápida o de acción corta es la dosis de corrección que usted se dará para que le baje el nivel de azúcar.

Usted puede necesitar diferentes dosis de corrección durante el día. Por lo normal, las personas requieren diferentes dosis de corrección, más en el desayuno y menos en el almuerzo.

¿Cuándo debo usar una dosis de corrección?

Es importante revisar su nivel de azúcar en la sangre antes de consumir una merienda o una comida para saber si tiene que usar una dosis de corrección.

- **Antes de una comida después de haber revisado su nivel de azúcar en la sangre:** El mejor momento para usar una dosis de corrección es antes de comer. Esto se hace para que su azúcar en la sangre no baje ni suba demasiado.
- **Si el nivel está alto entre comidas:** Si va a darse una dosis de corrección entre comidas, hay que tomar en cuenta la insulina que aún está en su cuerpo desde la última inyección. Esto se llama "insulina a bordo". Si se da las dosis de corrección con demasiada frecuencia, podría "acumular" insulina, que significa administrarse demasiada insulina en un corto período de tiempo. Debido a que la insulina puede tardar una o dos horas en alcanzar su punto máximo y puede durar en su cuerpo durante 6 horas, es fácil pensar que la dosis no ha hecho efecto. Recuerde que debe esperar 2 horas para ver qué efecto hace la dosis. Si sigue con un nivel alto, se puede dar media dosis de corrección. Hable con su equipo de diabetes para aprender más sobre la administración de las dosis de corrección entre comidas y tentempiés.

Yo uso una dosis de corrección antes de las comidas si lo necesito. Ahora mi nivel de azúcar en la sangre está más dentro del rango.



¿Cómo me doy una dosis de corrección entre comidas si voy a comer algo?

- **Con la bomba de insulina:** Introduzca la cantidad de carbohidratos que usted planea comer y su nivel de azúcar en la sangre. La bomba restará la dosis que aún está en su cuerpo de su dosis de corrección.
- **Con inyecciones de insulina:** Una buena regla es inyectarse media corrección si lo está haciendo entre comidas o al acostarse. Esto evita la acumulación. La acumulación significa darse un exceso de insulina con demasiada frecuencia, lo cual puede provocar una reacción de bajo nivel de azúcar en la sangre. La acumulación puede provocar una reacción de glucosa baja. Por ejemplo, si su dosis de corrección es 1:50, la mitad de la dosis de corrección es 1:100. La mitad de la dosis le ayudará a reducir el nivel de glucosa en la sangre de manera segura.

¿QUÉ ES UNA DOSIS PRE-COMIDA O EN BOLO?

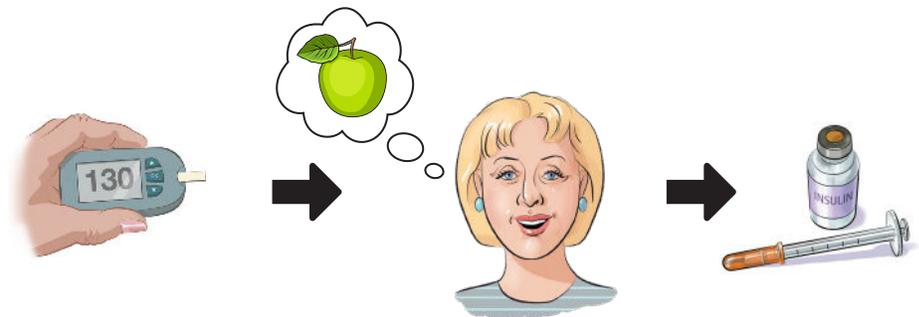
La dosis en bolo es la dosis total de insulina que se da antes de comer. Consiste de una dosis de corrección, en caso de que necesite una, y una dosis de insulina para cubrir la cantidad de carbohidratos que usted está a punto de comer. También se le puede llamar una dosis para cubrir carbohidratos o dosis en bolo para cubrir carbohidratos.



VAMOS HACER LAS MATEMÁTICAS

Es importante revisar el nivel de azúcar en la sangre antes de comer. Si su nivel de azúcar en la sangre está alto, deberá agregar una dosis de corrección a la dosis de carbohidratos. Este es un ejemplo si su factor de corrección es de 1 a 50 y planea comer 15 gramos de carbohidratos.

- Su nivel de azúcar en la sangre es 200 mg/dl y debería ser 150 mg/dl.
- Desea comer una manzana pequeña que contiene 15 gramos de carbohidratos.
- Su dosis de corrección es 1 unidad de insulina y su dosis en bolo para cubrir carbohidratos es 1 unidad de insulina. Tendrá que darse 2 unidades de insulina.



Si su nivel está bajo, es posible que necesite restar la insulina de la dosis total, en la mayoría de los casos por 1 o 2 unidades. Este es un ejemplo si su factor de corrección es de 1 a 50, su nivel de azúcar en la sangre es 70 mg/dl, y planea comer 30 gramos de carbohidratos.

- Necesitas comer. Usted planea consumir 15 gramos de carbohidratos de cereal y 15 gramos de carbohidratos de leche. Eso son 30 gramos de carbohidratos totales.
- Normalmente usted se da 2 unidades de insulina.
- Usted revisa su nivel de azúcar en la sangre. Está en 70 mg/dl y debería estar a 150 mg/dl.
- Usted restaría 1 unidad de insulina de la dosis total de carbohidratos de 2 unidades.
- Solo necesita 1 unidad de insulina para cubrir los alimentos que planea consumir y traer para arriba su nivel de azúcar en la sangre desde lo bajo.