

## Transcripción

Cuando empiece el conteo avanzado de carbohidratos, entender su rutina de insulina, incluyendo las dosis basal y bolos, es una herramienta importante para mantener su glucosa en la sangre bajo control. Para entender mejor como funciona la insulina, demos un vistazo a lo que sucede en su cuerpo cuando come.

Cuando come, su cuerpo convierte los alimentos en nutrientes para mantener su cuerpo saludable y trabajando. Estos nutrientes vienen de la proteína, grasa y carbohidratos.

Los carbohidratos se convierten en glucosa. Para utilizar esta glucosa correctamente su cuerpo necesita insulina. Con la insulina su cuerpo puede usar la glucosa para energía inmediata o almacenarla en sus células para uso posterior.

En alguien que no padece diabetes, el cuerpo libera constantemente una pequeña cantidad de insulina en el torrente sanguíneo de manera que usted tiene energía en todo momento, incluso cuando duerme. Esta insulina constante se llama insulina basal.

Cuando una persona que no padece diabetes consume carbohidratos y éstos se convierten en glucosa, se libera suficiente insulina en el torrente sanguíneo para mantener la glucosa en la sangre en un rango saludable. Esto se llama bolo de insulina.

Pero cuando usted padece diabetes necesita tomar insulina, tanto la basal como el bolo, para hacer que la acción de su cuerpo coincida con la del cuerpo de una persona no diabética. Usted puede tomar insulina con una bomba, una pluma de insulina o una jeringa.

Si se inyecta para obtener insulina basal, puede inyectarse insulina de acción intermedia o prolongada una o dos veces al día. La única insulina de acción intermedia es la NPH. Su inicio, o la velocidad con la que empieza a funcionar para disminuir su glucosa en la sangre, es aproximadamente de dos a cuatro horas. Su pico, el momento en el que funciona al máximo para disminuir su nivel de glucosa es de cuatro a diez horas y su duración, o el tiempo que dura trabajando para disminuir su glucosa en la sangre es de diez a dieciocho horas.

Hay dos insulinas de larga duración, detemir y glargine que tienen tiempos de inicio un poco superior a una hora y funcionan al mismo nivel hasta por veinticuatro horas.

*“Me aplico una, un inyección de insulina y dura las veinticuatro horas del día.”*

Además de la dosis de insulina basal, su cuerpo necesita una dosis de bolo de insulina cuando consume una comida o pasa-bocas que contiene carbohidratos.

*“Y luego me aplico una inyección cada vez que como. Eso se basa en la carbohidratos que consumo.”*

Algunas personas pueden tomar la insulina de acción corta regular para su dosis de bolo al desayuno. Su inicio es de aproximadamente treinta minutos a una hora después de la inyección. Su pico es de dos o tres horas y su duración es de tres a seis horas así puede

## Manejo de la Diabetes: Dosis Basal y Bolo de Insulina y Conteo Adelantado de Carbohidratos

Pg 2

trabajar lo suficiente para cubrir el incremento de glucosa en la sangre cuando se consumen alimentos en el almuerzo.

Otros pueden tomar una insulina de acción rápida como lispro, aspart o glulisine antes de las comidas y pasa-bocas. La insulina de acción rápida comienza muy pronto, usualmente en quince minutos. Su pico es a los treinta minutos a una hora y media y su duración es de tres a cuatro horas en total.

Como la insulina de acción rápida empieza a disminuir su nivel de glucosa casi inmediatamente, debe estar preparado para empezar a consumir sus alimentos antes de tomarla. De otra manera, su nivel de glucosa puede disminuir demasiado.

Algunas personas prefieren manejar su diabetes utilizando una bomba de insulina. La bomba sigue esta rutina basal-bolo, pero usa solamente insulina de acción rápida liberada a través de un pequeño catéter de plástico debajo de la piel.

Cuando se programa, la bomba liberará una cantidad continua de insulina cada hora y ráfagas de bolos de insulina basados en su nivel de glucosa en la sangre y en la cantidad de carbohidratos que consume para mantener su diabetes bajo control.

*“Durante la semana cuando viajo quiero tener una bomba de insulina ya sabe, desayuno aquí, cena en otro lugar y almuerzo en otra ciudad, por eso tener esa bomba en mi poder es simplemente muy conveniente.”*

Sin importar como elija tomar su insulina, la rutina de insulina es creada para usted y se basa en su estilo de vida, hábitos alimenticios, actividad y otros factores personales. Entender su rutina de insulina junto con el conteo de carbohidratos puede ayudarle a mantener un nivel de glucosa saludable sin importar lo que consuma o haga.