

Introducción al Conteo Avanzado de Carbohidratos

Una vida saludable con diabetes es mantener tu nivel de azúcar en sangre dentro del rango ideal, lo más posible.

El conteo de carbohidratos ayudará a que puedas seguir disfrutando una variedad de alimentos.

Quizá ya estés usando un conteo básico de carbohidratos para controlar tu nivel de azúcar.

Pero si te aplicas varias dosis de insulina al día, o usas una bomba, entonces estás listo para el conteo avanzado de carbohidratos. Este enfoque es flexible.

En lugar de seguir un plan fijo de comidas, aprende cómo igualar tus carbohidratos con la dosis adecuada de insulina de acción rápida.

Esto te ofrece más flexibilidad en los carbohidratos que comes y cuándo.

Tu especialista de diabetes o dietista te enseñará a calcular la dosis correcta de insulina, basado en: la cantidad de carbohidratos que vas a comer, los resultados de tu nivel de azúcar antes de comer, y el ejercicio que hagas.

El conteo avanzado de carbohidratos también se conoce por terapia de insulina basal/bolo, o manejo intensivo de la diabetes.

Te permite flexibilidad y opciones espontáneas de alimentos.

Pero es importante tener cuidado con la cantidad de carbohidratos que comes y elegir alimentos saludables.

Si tu nivel de azúcar con frecuencia es alto, tienes mayor riesgo de problemas de salud a largo plazo, como: enfermedades cardíacas, ataque al cerebro, enfermedades de los ojos, enfermedad renal y amputaciones.

Controlando tus niveles de azúcar reduces tu riesgo de estos problemas.

Consulta a tu equipo de la diabetes para saber si el conteo avanzado de carbohidratos es adecuado para ti.