

Dosis de Insulina Basal y en Bolo y el Conteo Avanzado de Carbohidratos

Comprender tu rutina de insulina, es clave para el conteo avanzado de carbohidratos.

Para poder entender mejor cómo funciona la insulina, veamos lo que sucede en tu cuerpo cuando comes.

Lo que comes está compuesto de distintos nutrientes como proteína, grasa y carbohidratos.

Los carbohidratos le dan a tu cuerpo energía.

Cuando comes carbohidratos, tu cuerpo convierte los carbohidratos en azúcar simple llamada glucosa.

La glucosa se absorbe en tu sangre, causando que se eleve tu glucosa en sangre (o azúcar en sangre). Pero la glucosa no puede llegar a las células por si sola. Necesita la ayuda de la hormona insulina.

La insulina guía la glucosa a tus células. Y las células pueden usar la glucosa como combustible.

Si tienes diabetes, tu cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien. En cualquier caso, la glucosa permanece en tu sangre, causando nivel alto de azúcar en sangre.

Muchos con diabetes necesitan tomar insulina para ayudar a que su cuerpo procese la glucosa y convierta el alimento que comen en energía.

Hay dos tipos de insulina: basal y en bolo.

En alguien que no tiene diabetes, el cuerpo está constantemente liberando pequeñas cantidades de insulina en la sangre. Tienen energía todo el tiempo, aun al dormir.

Esta insulina constante se llama insulina basal.

Y cuando una persona sin diabetes come carbohidratos y los carbohidratos se convierten en glucosa, se libera suficiente insulina en la sangre para mantener su nivel de azúcar en un rango saludable.

Esto se conoce por insulina en bolo.

Si tienes diabetes, necesitas tomar los dos tipos de insulina para imitar estas acciones en tu cuerpo.

Puedes tomar insulina de 3 maneras. Puedes usar: una jeringa, una pluma, o una bomba de insulina.

Si usas una jeringa o una pluma, lo normal es que apliques una dosis de insulina basal una o dos veces al día.

Si usas una bomba de insulina, la bomba libera una pequeña cantidad de insulina en pulsaciones durante el día. Esto imita la acción de un páncreas saludable.

Junto a tu dosis basal, también vas a necesitar una dosis en bolo cada vez que comas.

Tu dosis en bolo se basará en el número de carbohidratos que vas a comer y tu nivel actual de azúcar.

Dosis de Insulina Basal y en Bolo y el Conteo Avanzado de Carbohidratos

El objetivo de tu dosis en bolo es hacer que tu nivel de azúcar en sangre vuelva a tu objetivo previo a la comida dentro de las 3 a 4 horas posteriores al comienzo de tu comida.

No importa cómo tomes tu insulina, tu profesional de la diabetes va a formular una rutina de insulina para ti.

Se basará en tu estilo de vida, hábitos alimenticios, nivel de actividad y otros factores.

Comprendiendo tu rutina de insulina junto al conteo de carbohidratos ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en sangre, sin importar lo que comas o hagas.