

Encontrando tu Proporción Insulina-a-Carbohidratos al Contar Carbohidratos

Para usar el conteo avanzado de carbohidratos, necesitarás saber tu proporción de insulina-carbohidratos.

Se conoce también por proporción I:C o PIC. La proporción de insulina-carbohidratos te dice cuántos carbohidratos va a cubrir 1 unidad de bolo de insulina de acción rápida.

La proporción I:C se escribe en unidades de insulina por gramos de carbohidratos, como 1:15 o 1:20. La proporción I:C de 1:15 quiere decir que necesitas 1 unidad de insulina de acción rápida por cada 15 gramos de carbohidratos que comas.

Tu equipo de diabetes te enseñará a determinar tu proporción de insulina-carbohidratos.

Te pedirán que anotes lo siguiente por 2 semanas: todas tus dosis de insulina, lo que comes con el número de carbohidratos en cada comida y botana, y todos tus resultados de nivel de azúcar.

Te pedirán que cheques tu nivel de azúcar más seguido durante este tiempo.

Tu equipo de la diabetes usará esta información para ver cómo reacciona tu cuerpo a la comida y a la insulina a distintas horas del día.

De aquí, pueden determinar tu proporción de insulina-carbohidratos. La proporción es diferente para cada uno. Y puede variar dependiendo de la hora del día o la cantidad de actividad que hagas.

Vas a usar tu proporción de insulina-carbohidratos para determinar el bolo de insulina que necesitarás tomar para cubrir el número de carbohidratos en la comida o botana que estás por comer.

Por ejemplo. Tal vez tu equipo de diabetes determina que tu proporción I:C de medio día es 1:15. Cuando estés listo para almorzar, checa tu nivel de azúcar.

Está dentro del rango meta de antes de comer.

Ahora cuenta los carbohidratos de lo que vas a comer.

Este almuerzo contiene 62 gramos de carbohidratos.

Ahora, usa tu proporción I:C para determinar cuánta insulina debes tomar. Para hacer esto, divide el número total de carbohidratos en tu comida por tu proporción I:C.

62 dividido entre 15 es igual 4.1.

Necesitarás tomar 4.1 unidades de insulina antes de tu comida para mantener un nivel saludable de azúcar después de haber comido.

Si aplicas una inyección de insulina, puedes redondear hacia abajo a 4 unidades.

Si usas una bomba, prográmala con la cantidad exacta de insulina que necesitas.

Encontrando tu Proporción Insulina-a-Carbohidratos al Contar Carbohidratos

Esto es solo un ejemplo. Cuando calcules la cantidad correcta de insulina que debes tomar con cada comida o botana, la proporción insulina-carbohidratos es una de las herramientas que usarás para saber la dosis correcta.

Haz citas regulares con tu equipo de diabetes para revisar tu proporción insulina-carbohidratos y niveles de azúcar en sangre. Tal vez tengas que hacer cambios para encontrar la proporción que funciona mejor para ti.