

Utilizando el Factor de Corrección al Contar Carbohidratos

Cuando haces el conteo avanzado de carbohidratos, revísate el nivel de azúcar antes de cada comida y botana. La realidad es que tu nivel de azúcar en sangre no estará siempre dentro de tu rango meta.

Si está alto antes de comer, si comes carbohidratos vas a elevar aún más tu nivel de azúcar. Aquí es cuando es útil el factor de corrección.

Un factor de corrección a veces se conoce por factor de sensibilidad a la insulina. Es una fórmula que te indica la cantidad de azúcar en sangre reducida por 1 unidad de insulina de acción rápida.

Por ejemplo, un factor de corrección de 1:50, quiere decir 1 unidad de insulina de acción rápida reducirá tu nivel de azúcar 50 mg/dL.

Cuando tu nivel de azúcar es alto, usarás tu factor de corrección para calcular la cantidad de insulina que necesitas para regresar tu nivel de azúcar a tu rango meta.

Tu equipo de diabetes determinará este número. Y tal vez cambie con el tiempo o hasta durante el día.

Este es un ejemplo de cómo usar tu factor de corrección. Para calcularlo, vas a necesitar: los resultados de tu objetivo de nivel de azúcar antes de comer, tu proporción insulina-carbohidratos, y tu número de factor de corrección.

Digamos que antes de comer tu meta de nivel de azúcar es 110 mg/dL, tu proporción insulina-carbohidratos es 1:12, y tu factor de corrección es 1:50.

Esto significa 1 unidad de insulina bajará tu nivel de azúcar en sangre 50 mg/dL.

Para calcular cuánta insulina debes tomar antes de la cena, checa tu nivel de azúcar.

Tu resultado es 245 mg/dL. Este es más alto que tu nivel meta de 110 para antes de comer.

Pediste en el restaurante una comida con 64 gramos de carbohidratos.

Para determinar cuánta insulina necesitas para cubrir los carbohidratos en tu comida, divide los carbohidratos totales de la comida - 64, por el segundo número de tu relación insulina-carbohidratos -12. 64 dividido entre 12 es 5.3.

Vas a necesitar 5.3 unidades de insulina para cubrir 64 gramos de carbohidratos en tu comida.

Pero tu nivel de azúcar es alto. 245 menos 110 significa te pasas de tu meta de nivel de azúcar 135 mg/dL.

Utiliza tu factor de corrección para calcular cuántas unidades adicionales de insulina necesitas para llevar tu nivel de azúcar a tu rango meta.

Divide 135, la cantidad que te pasas de meta de nivel de azúcar, entre el factor de corrección, en este caso 50, para obtener el número de insulina que debes agregar. 135 entre 50 es 2.7.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips®

Utilizando el Factor de Corrección al Contar Carbohidratos

Necesitarás tomar 2.7 unidades más de insulina para regresar tu nivel de azúcar a tu rango meta.

Agrega las cantidades de insulina para obtener el número total de unidades de insulina de acción rápida que necesitas. 5.3 más 2.7 igual a 8 unidades de insulina.

Para asegurar que tu factor de corrección funciona, checa tu nivel de azúcar 2 horas después de haber empezado a comer. Tu nivel de azúcar puede ser más alto que tu resultado de antes de comer. Pero debe estar dentro de tu rango meta.

Anota tu actual factor de corrección y proporción de insulina-carbohidratos. Ten estas fórmulas en tu cartera o el celular.

Son herramientas importantes que te dan más flexibilidad en lo que comes y cuando lo comes.

Si tus números no funcionan como quisieras, habla con tu equipo de la diabetes. Te ayudarán a ajustar tu rutina y encontrar los números que funcionan mejor para ti.