

# Escenarios Comunes de Conteo Avanzado de Carbohidratos

Usando el conteo avanzado de carbohidratos, habrá veces que debas ajustar tu rutina de insulina para mantener tu nivel de azúcar dentro de tu rango meta.

Estos son cuatro escenarios comunes que pueden suceder y cómo manejarlos.

Primero, veamos lo que debes hacer si tu nivel de azúcar es alto antes de comer. Si tu nivel es más alto que tu meta de antes de comer, necesitarás tomar insulina adicional con tu dosis de bolo.

Este se llama "dosis de corrección". Utiliza tu factor de corrección para calcular cuánta insulina necesitas.

Después agrega esta cantidad a tu dosis regular de bolo, basado en tu proporción de insulina-carbohidratos.

Estos dos números sumados te dirán cuánta insulina en bolo necesitas.

Veamos el escenario opuesto. ¿Qué debes hacer si tu nivel de azúcar es bajo antes de comer? Si esto sucede, sigue la Regla 15-15 para tratar el nivel bajo primero.

Come algo con unos 15 gramos de carbohidratos, espera 15 minutos, y vuelve a revisar tu nivel de azúcar.

Si tu resultado sigue siendo menos de 70 mg/dL, repite estos pasos.

Una vez que tu nivel de azúcar vuelva a tu rango meta, usa tu proporción insulina-carbohidratos como siempre para calcular tu dosis de insulina en bolo.

Otro escenario común -no sabes por anticipado cuántos carbohidratos vas a comer, como un día de fiesta, o cuando te sirves dos veces.

En este caso, toma suficiente insulina 10 a 15 minutos antes de tu comida para cubrir la cantidad de carbohidratos que sabes que vas a comer, además del factor de corrección necesario para el nivel alto de azúcar.

Después, a la mitad o al final de tu comida, toma más insulina para cubrir cualquier carbohidrato adicional que estés comiendo.

¿Qué debes hacer cuando estás en un restaurante y no sabes cuando te servirán la comida? Para estar seguro, espera y toma tu dosis de insulina cuando te sirvan la comida.

Puedes aplicar esto a comidas que tienen varios platos, con pausas entre cada uno.

Va a tomar algo de práctica para conocer tu cuerpo y la mejor manera de controlar tu diabetes en estos escenarios. Cuando tengas duda, checa tu nivel de azúcar con frecuencia. Cambia tu rutina de insulina, si es necesario.

Y revisa regularmente tus prácticas de conteo de carbohidratos con tu equipo de diabetes.

Pueden asegurarse de que las ajustas correctamente a nuevas situaciones.