

# Repaso y Práctica del conteo Avanzado de Carbohidratos

El conteo avanzado de carbohidratos te ayuda a manejar tu nivel de azúcar en sangre. Necesitarás tiempo para acostumbrarte al método. Repasemos algunos términos y cálculos que necesitarás saber para que puedas hacerlo sin riesgo.

Primero, recuerda que hay dos tipos de insulina: basal y en bolo.

La insulina basal es insulina de acción prolongada que imita la acción saludable del páncreas. A veces se conoce por "insulina de fondo".

La insulina en bolo es insulina de acción rápida que tomas antes de las comidas o botanas. Esta dosis se basa en el número de carbohidratos que vas a comer.

Para hacer el conteo avanzado tienes que saber tu proporción de insulina-carbohidratos y tu factor de corrección.

Tu proporción de insulina-carbohidratos (o proporción I:C) te dice cuántos carbohidratos va a cubrir 1 unidad de insulina en bolo de acción rápida. Por ejemplo, una proporción I:C de 1:10 quiere decir que necesitas 1 unidad de insulina de acción rápida por cada 10 gramos de carbohidratos que comas.

Tu factor de corrección te indica la cantidad de azúcar en sangre reducida por 1 unidad de insulina de acción rápida. Úsalo cuando tu nivel de azúcar es mayor a tu rango meta antes de comer.

Un factor de corrección de 1:50 significa que necesitarás tomar 1 unidad de insulina de acción rápida por cada 50 mg/dL que tu nivel de azúcar se pase de tu rango meta.

La dosis de Insulina basal, proporción I:C y factores de corrección son distintos en cada persona. Tu equipo de diabetes ayudará a determinar lo que te corresponde.

Pongamos ésto en práctica.

Supongamos que tú y tu equipo de diabetes han decidido tu proporción I:C del almuerzo es 1:14. Tu factor de corrección es 45, y tu meta de nivel de azúcar antes de las comidas es 110 mg/dL. Y vas a comer algo que contiene 72 gramos de carbohidratos.

Revisas tu nivel de azúcar y ves que es 160 mg/dL. Para decidir cuánta insulina necesitas para cubrir los 72 gramos de carbohidratos de tu comida, divide 72 entre el número 14 de tu proporción I:C.

La respuesta es 5.1 unidades de insulina en bolo para cubrir 72 gramos de carbohidratos.

Pero te pasas 50 mg/dL de tu meta de nivel de azúcar. Eso es 160, tu nivel actual de azúcar, menos 110, tu meta. Usa tu factor de corrección para calcular las unidades adicionales de insulina que necesitas. 50 dividido entre 45 es 1.1. Necesitarás 1.1 unidades adicionales de insulina.

Suma las cantidades de insulina para obtener el número total de unidades de insulina de acción rápida que necesitas. 5.1 más 1.1 iguala 6.2. Si usas una bomba, toma 6.2 unidades de insulina.

Usando una pluma o jeringa, redondea hacia abajo a 6 unidades. ¡Y disfruta tu almuerzo!

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**<sup>®</sup>

# Repaso y Práctica del conteo Avanzado de Carbohidratos

Haz citas regulares con tu equipo de diabetes para revisar tu proporción insulina-carbohidratos y niveles meta de azúcar en sangre. Te ayudarán a hacer cambios si es necesario.

Toma tiempo sentirte cómodo con el conteo avanzado de carbohidratos. Aun después de mucha práctica, tal vez tus números no coincidan.

Cuando suceda esto, regresa a lo básico: mide tus porciones servidas y la cantidad de carbohidratos contenidos, revisa el tamaño de tus porciones, lee la Etiqueta Nutricional y considera qué más puede estar afectando tu nivel de azúcar, como tu actividad o medicamentos.

Teniendo un papel activo en el manejo de tu diabetes ayudará a que te sientas lo mejor posible ahora y por mucho tiempo.