

Folleto para el paciente

Factores del estilo de vida que afectan las necesidades de insulina

Preparado por Susan Renda, MS, CRNP, CDE; Aprobado por Leonel Villa-Caballero, MD, PhD

El objetivo de la terapia con insulina es reproducir lo que ocurriría normalmente en su cuerpo si usted no tuviera diabetes. El cuerpo reaccionaría normalmente de acuerdo con la cantidad de glucosa en su sistema y le proporcionaría la cantidad de insulina que necesite para mantener los niveles de glucosa en sangre normales. Pero si usted tiene diabetes, es posible que haya visto cómo varían los niveles de glucosa, según lo que esté sucediendo en su vida. A veces, el cambio en la glucosa es predecible; por ejemplo, después de una comida aumentará su nivel. En otras ocasiones, es posible que el motivo del cambio no sea tan evidente.

Muchos factores pueden influir en la cantidad de insulina que su cuerpo necesita para mantener los niveles de glucosa bajo control. Cuando usted participa en una terapia con insulina, es posible que pueda variar la cantidad de insulina que se administre en respuesta a estos factores.

Una herramienta valiosa en su plan de autocontrol de la diabetes es poder monitorear sus niveles de glucosa con un medidor de glucosa o con un medidor continuo de glucosa. Al revisar los niveles de glucosa en distintos momentos del día, por ejemplo, después de comer o de hacer ejercicios, puede observar en realidad cómo distintos factores afectan la glucosa en sangre. Otra herramienta importante es hablar con su médico, enfermera o con su educador sobre la diabetes. Sus proveedores pueden ayudarle a entender cómo controlar los niveles de glucosa.

DIETA

Los alimentos que más afectan la glucosa en sangre son los que tienen muchos carbohidratos, por ejemplo, las pastas integrales, los cereales, el pan, y los que tienen carbohidratos simples. Los alimentos que tienen carbohidratos simples son los alimentos azucarados, como los caramelos, las galletas dulces, las galletas saladas y las tortas. Aprender a contar los gramos de carbohidratos en los alimentos puede ayudarles a usted y a su proveedor de cuidados de la salud a usar la cantidad correcta de insulina de acción rápida o breve para cubrir los carbohidratos en sus comidas y mantener su nivel de glucosa en sangre bajo control.

Las bebidas alcohólicas también pueden afectar sus niveles de glucosa. Si bebe alcohol y se ha administrando insulina, es posible que desarrolle *hipoglucemia* (glucosa en sangre que es más baja que lo normal). Hable sobre el alcohol con médico y esté al tanto de su nivel de glucosa antes y después de beber alcohol. Ocasionalmente, beber una cantidad moderada de alcohol con las comidas o los bocadillos puede ser apropiado.

HACER EJERCICIO

Hacer ejercicio puede ayudar al cuerpo a absorber la insulina y a que sea más sensible a esta hormona. Por consiguiente, el nivel de glucosa puede disminuir más de lo esperado mientras hace ejercicio, provocando hipoglucemia. La hipoglucemia puede ocurrir mientras hace ejercicio o 4 horas o más después de hacer ejercicio. El riesgo de presentar hipoglucemia al hacer ejercicio es mayor si tiene diabetes tipo 1 y si hace ejercicio por más de 30 minutos consecutivos.

Es importante saber cuál es su nivel de glucosa antes de hacer ejercicio. También debe asegurarse de llevar con usted una identificación personal y un bocadillo con carbohidratos de rápida acción, como tabletas de glucosa, jugo de naranja (4 onzas), caramelos duros o uvas pasas (2 cucharadas) en caso de desarrollar una hipoglucemia. Para prevenir la hipoglucemia, cuando prevea hacer ejercicio, es posible que necesite disminuir la cantidad de insulina que se administre o que necesite ingerir un bocadillo adicional.

Si el nivel de glucosa es demasiado elevado (> 250 mg/dl) antes de hacer ejercicio, el ejercicio puede en realidad provocarle estrés al cuerpo. Este aumento de estrés puede elevar el nivel de glucosa en lugar de disminuirlo. En personas con diabetes tipo 1, puede ocurrir *cetosis* mientras el cuerpo comienza a transformar las grasas en energía. Esto puede provocar náuseas, vómitos, deshidratación y letargo o cansancio extremo, y puede poner en riesgo su vida. No haga ejercicio cuando su nivel de glucosa sea muy alto y controle su nivel de cetona en la orina como se lo indique su médico o enfermera.

ESTRÉS

¿Alguna vez ha planificado toda la cantidad de carbohidratos en sus comidas, tomado los medicamentos como se le indicaron y hecho ejercicio con regularidad para ver de todas maneras que tuvo un repentino aumento de glucosa? El problema puede ser el estrés. Cuando experimenta estrés como ansiedad, enfermedad, dolor no ha dormido lo suficiente, o aun cuando se trata de estrés positivo como vacaciones o días feriados, su cuerpo genera glucosa adicional de forma natural. Lamentablemente, puede que su cuerpo no necesite esa glucosa adicional.

El control adecuado del estrés puede ayudar a mantener los niveles de glucosa bajo control, pero puede que necesite insulina adicional en alguna ocasión de mucho estrés para cuidarse de la glucosa adicional. Ocasionalmente, el estrés provoca en algunas personas la pérdida del apetito y que coman menos de lo normal, lo que a su vez provoca un nivel bajo de glucosa en sangre. Las personas necesitan asegurarse de ingerir suficiente cantidad de alimentos, especialmente en los momentos de mucho estrés, para mantener la glucosa al nivel adecuado.

ENFERMEDAD

Cuando las personas están enfermas, es posible que no sientan deseos de comer la cantidad de alimentos que normalmente comen. Parecería que como comen menos, necesitan menos cantidad de insulina. A menudo sucede lo contrario. La mayoría de las personas necesita una dosis completa de medicamentos e insulina cuando están enfermas. Incluso pudieran necesitar medicamentos o insulina adicionales, ya que sus niveles de glucosa aumentan en respuesta al estrés de la enfermedad.

Monitorear los niveles de glucosa con mayor frecuencia, cuando esté enfermo, puede ayudarle a saber si necesita más insulina. Asegúrese de hablar con su médico o enfermera acerca de un plan de medicamentos para el día en que se encuentre enfermo. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud acerca de la presencia de signos o síntomas que deba informarle, como un alto nivel de glucosa en sangre, fiebre, náuseas y vómitos, o síntomas respiratorios.

MEDICAMENTOS

Analice con su médico o farmacéutico todos los medicamentos que está tomando. Muchos medicamentos pueden afectar su nivel de glucosa. Por ejemplo, los medicamentos de venta libre, como los medicamentos para resfriados, pueden contener azúcar y alcohol, y esto puede aumentar el nivel de glucosa.

Un medicamento que puede afectar la glucosa en sangre es la prednisona. La prednisona se usa para muchas afecciones y puede usarse tanto para tratamientos a corto plazo como a largo plazo. Muy a menudo, cuando se administra prednisona, aumentan los niveles de glucosa. Esto se puede controlar por medio de monitoreos frecuentes y ajustes en la dieta y en las dosis de insulina.

Si usted necesita administrarse prednisona, su médico puede ayudarle a determinar cualquier ajuste en la dieta o en la cantidad de insulina que es posible que necesite según sus niveles de glucosa. Una vez que haya terminado de administrarse prednisona, sus niveles de glucosa pueden empezar a disminuir y es posible que pueda reducir la dosis de insulina. Hable con su médico acerca de cómo ajustar las dosis de sus medicamentos una vez que haya terminado de administrarse prednisona.

EMBARAZO

Cuando una mujer con diabetes está embarazada, sus necesidades de insulina pueden aumentar notablemente a medida que avanza el embarazo. Es importante, para la salud de la madre y del bebé, usar insulina en la forma adecuada para mantener los niveles de glucosa bajo un excelente control.

A veces las mujeres que no tienen diabetes desarrollan una forma de diabetes durante el embarazo que se llama *diabetes gestacional*. Esta forma de diabetes se puede controlar con cambios en el estilo de vida. Sin embargo, a medida que avanza el embarazo, la insulina puede convertirse en algo necesario para normalizar los niveles de glucosa.

RECUERDE...

Diversos factores pueden influir en la glucosa en sangre. Monitorear sus niveles de glucosa y reconocer los factores que la afectan pueden ayudarles a usted y a su médico a planificar cualquier tipo de cambios. Sus niveles de glucosa se pueden controlar, y los niveles adecuados pueden ayudarle a mantenerse saludable y a controlar su diabetes.