

Optimización de la insulina basal



Insulina basal que complementa tu vida

¿Por qué es necesario ajustar la insulina basal?

Un páncreas que funciona correctamente libera insulina de manera continua a lo largo del día y de la noche, en base a las necesidades del cuerpo y los niveles de glucosa en sangre (GS). Dado que muchos factores pueden afectar los niveles de GS, es evidente que las necesidades de insulina pueden cambiar de una hora a otra, día a día. Un beneficio del tratamiento con una bomba es que la insulina basal puede ajustarse para afrontar sus niveles de GS que cambian constantemente.

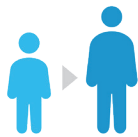
Factores que afectan las necesidades de insulina basal:



Niveles de actividad



Horarios de trabajo y descanso



Etapa de la vida
(crecimiento, niveles hormonales, embarazo)



Cambios de peso



Enfermedad/lesión



Medicamentos

Cómo evaluar tu programa basal actual

Las tasas basales de la bomba de insulina pueden ajustarse para satisfacer tus necesidades a lo largo del día. Un "segmento basal" es el período específico de tiempo y frecuencia dentro de tu programa basal de 24 horas.

• ¿Cómo puedes saber que es necesario hacer un cambio al segmento basal?

Primero concéntrate en la GS y tasas basales durante las horas en que duermes; este es el segmento más fácil con el cual comenzar, dado que es probablemente un período de 8 horas sin una comida o un bolo. Analiza un patrón de GS a lo largo de 2-3 días, ya sea por arriba o por debajo del objetivo. Un monitor continuo de glucosa (CGM) puede ser una herramienta poderosa para ayudarte a determinar los patrones en tus valores de GS con mayor claridad.

• Si necesitas más o menos insulina basal, ¿en cuánto deberías ajustarla?

Con una pequeña cantidad, se logran grandes resultados en cuanto a los cambios de tu tasa basal. Comienza gradualmente, en incrementos pequeños, como del 10 %. Por ejemplo, para una tasa basal de 1.0 U/h, un aumento del 10 % sería de 1.10 U/h.

• ¿Cómo se decide cuándo comenzar una nueva tasa basal? ¿Cuándo hay que finalizarla?

Comienza el nuevo segmento unas pocas horas antes del patrón de GS que tienes como objetivo, con el propósito de darle tiempo a la insulina a que tenga efecto. Por ejemplo, si los niveles de GS empiezan a subir a las 5 de la mañana, un aumento en la tasa basal podría comenzar alrededor de las 3 o de las 4 de la mañana. Finaliza el segmento cuando observes que tus valores de GS empiecen a bajar hacia el rango deseado.

• ¿Cuántos segmentos basales deberías tener?

Las necesidades de insulina de cada persona son diferentes; no existe un número estándar de segmentos basales.

¿Por qué sería necesario disponer de varios programas basales?

Un programa basal alternativo puede ser útil si tu nivel de actividad es muy diferente durante un período extendido de tiempo (ejemplo: días laborales vs. fin de semana). Otros usos comunes incluyen: horarios laborales variables, enfermedad extendida o estrés, vacaciones, conferencias y campamentos de verano. Una vez programados, alternar entre programas es rápido y sencillo.



¿Qué ocurre con respecto a la configuración de tasas basales temporales?

Las situaciones temporales que ocurren solo ocasionalmente pueden beneficiarse de la función de basal temporal de tu bomba. Un aumento temporalmente podría ser de utilidad para los altos niveles de GS asociados con la enfermedad. Una disminución temporalmente podría ser de utilidad para prevenir los bajos niveles de GS relacionado con ciertos tipos de ejercicio.



Consulta con tu médico para determinar las mejores situaciones para usar las tasas basales temporales o diferentes programas basales que podrían ser útiles.

Optimización de la insulina basal

Pasos para evaluar tu programa basal

Consejos antes de comenzar:

- Intenta no hacer cambios en las primeras 24 horas posteriores al inicio de la bomba. Tu valor de GS podría verse afectado por los efectos persistentes de tu insulina de acción prolongada antes del inicio de la bomba.
- Evalúa un día sin ejercicio, enfermedad, aumento del estrés, alcohol o comidas de alto contenido de grasa.
- Separa el día en cuatro partes (durante la noche, por la mañana, por la tarde y después del atardecer) para poder evaluar cada una a la vez.
- Comienza primero con evaluar tu programa basal durante tus horas de sueño.

Instrucciones para la evaluación de la tasa basal— horas de sueño

- Cena temprano y elige comidas con bajo contenido de grasa que permitan un recuento fácil y exacto de carbohidratos. No comas nada después de la cena.
- Comienza verificando tu valor de GS aproximadamente 4 horas después de la cena; no suministres un bolo de corrección.
- Continúa revisando tu valor de GS a la hora de irse a dormir, 2–3 horas después de haberte acostado a dormir y, nuevamente, 2–3 horas después. Vuelve a hacer la prueba al despertarte.
- Si tu valor de GS cambia más de 30–40 mg/dL entre las lecturas de GS, conversa con tu médico acerca de cambiar tus tasas basales.

Identificación de patrones

Ejemplo para la prueba basal de horas de sueño

Ingresa el valor de GS a las horas indicadas. Asegúrate de hacer el seguimiento durante varios días para determinar un patrón.

Fecha	Hora de la cena, GS y bolo	4 horas después de la cena	A la hora de irse a dormir	2–3 horas después de haberse acostado	Otras 2–3 horas después	Al despertarse
11/12	5:23 p. m. 8.65 U 178	9:30 p. m. 190	10:15 p. m. 168	180	198	184
11/13	5:45 p. m. 10.15 U 199	9:45 p. m. 146		158	226	240
11/15	5 p. m. 12.4 U 148	9 p. m. 174	11 p. m. 144		209	210

Hoja de trabajo de 3 días

Usa esta hoja de trabajo en blanco para agregar tus valores de GS para poder conversar con tu médico acerca de cualquier cambio necesario en tus tasas basales.

Fecha	Hora de la cena, GS y bolo	4 horas después de la cena	A la hora de irse a dormir	2–3 horas después de haberse acostado	Otras 2–3 horas después	Al despertarse

REFERENCIA

Bolderman, K. *Putting your patients on the pump*. 2nd ed. American Diabetes Association. 2013.

DESCARGO MÉDICO: ESTE FOLLETO SIRVE EXCLUSIVAMENTE A TÍTULO INFORMATIVO, Y NO SUSTITUYE LOS CONSEJOS MÉDICOS NI LOS SERVICIOS DE UN MÉDICO. ESTE FOLLETO EDUCACIONAL NO DEBE SER CONSIDERADO DE NINGÚN MODO COMO FUNDAMENTO PARA MANEJAR SU ATENCIÓN MÉDICA PERSONAL, TOMAR DECISIONES RELACIONADAS NI PLANIFICAR UN TRATAMIENTO. DEBE ANALIZAR TODAS LAS DECISIONES Y LOS TRATAMIENTOS CON UN MÉDICO CALIFICADO QUE CONOZCA SUS NECESIDADES PERSONALES.

Insulet Corporation 100 Nagog Park, Acton, MA 01720 EE. UU. 800.591.3455/978.600.7850 Omnipod.com

© 2021 Insulet Corporation. Omnipod, el logo de Omnipod, Podder, Pod University, el logo de Pod University y Simplify Life son marcas comerciales o registradas de Insulet Corporation. Todos los derechos reservados.

INS-N/A-02-2021-00007 V1.0

