

# Optimización de la insulina en bolos



POD UNIVERSITY™

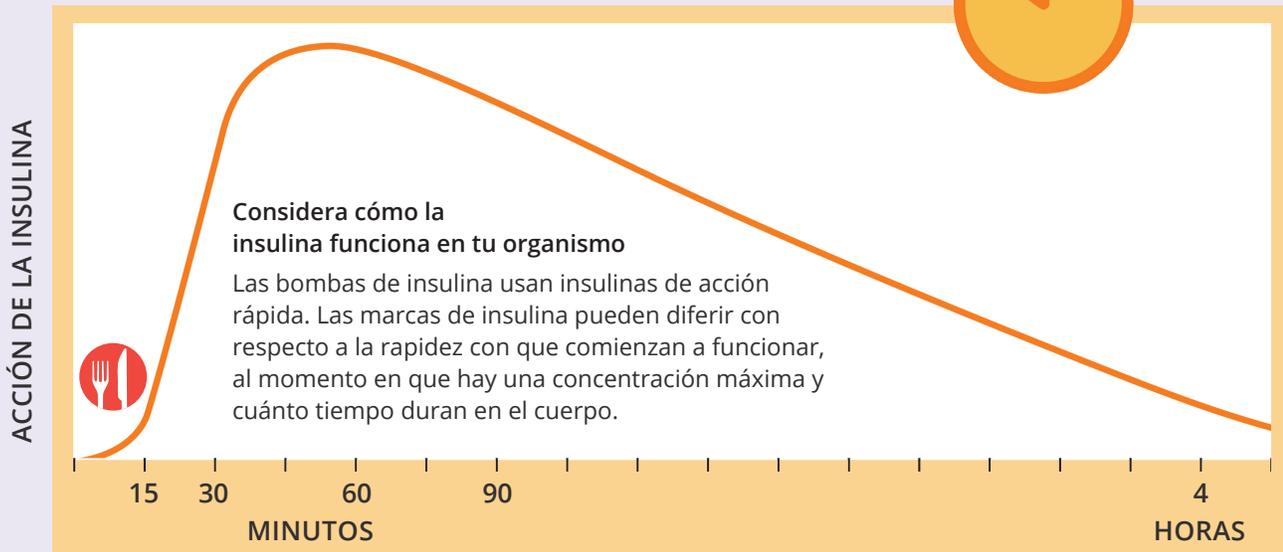
## Fundamentos de la administración de bolos

### ¿Por qué son tan importantes los bolos?

El páncreas libera una dosis instantánea de insulina a la hora de las comidas como respuesta a la cantidad de carbohidratos que ingieres. Con la diabetes, el páncreas no puede producir la insulina que necesitas. Por lo tanto, deberás tomar insulina a la hora de las comidas de modo de igualar la cantidad de carbohidratos que ingieres. En el caso del tratamiento con una bomba de insulina, esta dosis instantánea de insulina se conoce como bolo.<sup>1</sup>

Las calculadoras de bolos en las bombas de insulina sugieren una cantidad de bolo que se basa en tu nivel de glucosa en sangre (GS) y en tu consumo de carbohidratos. La bomba también tiene en cuenta los bolos anteriores, para asegurarse de que no tomes una cantidad excesiva de insulina.<sup>2</sup>

### ¿Cuándo debes administrar un bolo?<sup>3</sup>



### ¿Cuándo debes tomar tu bolo antes de las comidas?

Cuando sea posible, toma tu bolo 15–20 minutos antes de una comida, para lograr un mejor valor de GS después de las comidas. Consulta con tu médico acerca de tu insulina y del mejor momento de tomarla para tus comidas.

### ¿Debo preocuparme con respecto a los bolos anteriores?

La calculadora de bolos está equipada para restar la cantidad de insulina activa (IOB, siglas en inglés) proveniente de tu bolo anterior. Esto puede limitar el riesgo de “acumular” o superponer tus bolos.

### Considera el tipo de comida que estás ingiriendo

Realizar un conteo exacto de carbohidratos y hacer comidas balanceadas en tu casa puede resultar sencillo, ¿pero qué ocurre al comer afuera? Comer en un restaurante o en una reunión puede presentar un desafío. Tal vez te encuentres comiendo diferentes comidas en situaciones muy diferentes.

Después de comer afuera, se observan con frecuencia tendencias variables en los



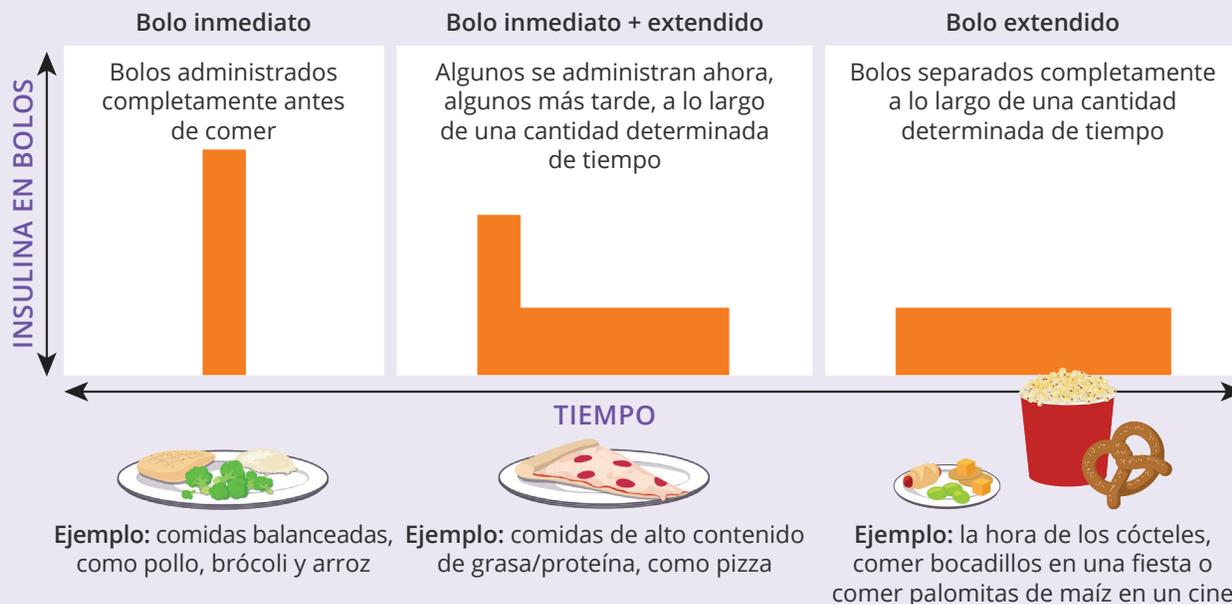
valores de GS, especialmente si la comida tiene un contenido más alto de grasas, proteínas y carbohidratos. Este tipo de comidas pueden causar que los valores de GS sean inicialmente inferiores o iguales a los valores objetivo, y luego aumenten por encima de los valores objetivo varias horas después. Puedes adaptarte a los diferentes tipos de comida usando la función avanzada de administración de bolos incluida en tu bomba.



# Optimización de la insulina en bolos

## ¿Qué tipos de bolos están disponibles?

Las bombas de insulina tienen la capacidad de proporcionar diferentes opciones de administración de bolos, tales como inmediatos, extendidos o una combinación de ambos.



## ¿Cómo puedes decidir qué tipo de bolo utilizar?

Comienza buscando patrones. ¿Cómo reaccionan tus niveles de GS a lo que has comido?

Si los valores de GS fuera del objetivo no están relacionados con errores de conteo de carbohidratos, considera los tipos de comidas que estás ingiriendo. Las comidas con alto contenido de grasas/proteínas podrían elevar los valores de GS durante varias horas después de comer. Las comidas refinadas y procesadas, como el pan blanco y cereal, pueden causar un aumento inicial rápido de la GS.

### Sugerencias de bolos para el caso de diferentes comidas:<sup>3,4</sup>

Alto contenido de grasa	Proteína	Índice glucémico (IG) alto
<ul style="list-style-type: none"> <li>Para comidas <math>\geq 40</math> g de grasa, considera aumentar tu dosis total de bolos en un 30-35 %. Trata de establecer un bolo extendido del 50 % ahora y del 50 % a lo largo de 2-2.5 horas como punto de partida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para comidas de solo proteínas con <math>\leq 75</math> g de proteína, tal vez no resulte necesario ajustar la insulina.</li> <li>Para comidas con al menos 30 g de carbohidratos y 40 g de proteínas, considera aumentar el bolo total en un 15-20 %.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las comidas con índice glucémico (IG) alto tal vez necesiten más insulina inmediatamente y menos después.</li> <li>Considera administrar la dosis 15-20 minutos o más antes de comer.</li> </ul>

Después de intentar con estas sugerencias de bolos, monitorea los valores de GS y haz ajustes para la próxima vez. Conversa con tu médico sobre el tipo de insulina que estás usando y sobre opciones alternativas de bolos que pudieras tener.

#### REFERENCIAS

1. Wolpert, H. *Smart Pumping for people with diabetes*. American Diabetes Association. 2002.
2. Bolderman, K. *Putting your patients on the pump*. 2nd ed. American Diabetes Association. 2013.
3. Evans M, Ceriello A, Danne T, et al. User of fast-acting insulin aspart in insulin pump therapy in clinical practice. *Diabetes Obes Metab*. 2019;21:2039-2047
4. Bell KJ, Smart CE, Steil GM, Brand-Miller JC, King B, et al. Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucose control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring era. *Diabetes Care*. 2015;38:1008-1015.

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, 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-02-2021-00012 V1.0

