

**ADMINISTRACIÓN DE INSULINA:**

- **Rotación** de puntos y valorar lipodistrofias. En caso de que existan cambiar los puntos de punción
- Agujas de **5mm**, si es posible cambiarlas después de un solo uso
- Administrar insulina **10min. antes de la ingesta incluso 15-20min en caso de hiperglicemias francas** para unir la administración de insulina al ascenso post pandrial. *(No realizarlo en caso de hipoglicemias o valores cercanos o situaciones donde NO se pueda controlar en tiempo de inicio para comer como puede ser en un restaurante)*

**HIPOGLICEMIAS:**

- Corregirlas con hidratos de **absorción rápida** (líquidos asociados a azúcar(15gr))
- **Evitar hacerlo con hidratos asociados a grasas**, como puede ser en caso de dulces o bollería industrial
- **Desconfiar de una línea completamente plana en especial durante la noche**, esta relacionado con mayor presión sobre el sensor, puede ser postural mientras dormís y esto producir una línea plana por defecto en la captación de glucosa
- **Corregirlas con glicemia capilar** por el tiempo de retardo del sensor para evitar sobre corregir la hipoglicemia

**HIPERGLICEMIA MANTENIDA:**

- Descartar enfermedad intercurrente(fiebre)
  - En caso de pacientes con bomba de insulina: obstrucción de catéter o fallo de infusión

**ALIMENTACIÓN:**

- **Incorporar hidratos de carbono en cada ingesta** y utilizar una medida para cuantificarlo (visual, peso, doméstica..)
- En alimento crudo/cocido: podemos utilizar equivalencias o libro de raciones (App: Food meter actualmente pendiente de actualización)
- En alimento procesado: utilizar etiquetaje nutricional: hidratos de carbono totales. Los de absorción rápida indican la cantidad de azúcares, por lo tanto el índice glicémico del alimento.

Para evitar confusiones, recordar realizar una regla de tres en función de la cantidad del alimento que vayamos a comer, teniendo en cuenta la cantidad indicada por 100gr.

- Recordad que los hidratos unidos a grasas provocan un ascenso postpandrial que puede durar horas

***\*\*Alimentos con Índices glucémicos más bajos que pueden ayudar a mejorar el ascenso postpandrial:***

- Panes fermentados de masa madre o harina de centeno, congelar y tostar puede ayudar a liberar mas lentamente la carga glucémica
- Las legumbres y pseudocereales como la quinoa son los hidratos con menor índice glucémicos, en caso de resultar indigestos remojar horas previas a su cocción
- La carga glucémica es menor en pastas integrales y alargadas ( en especial espaguetis )y en arroces integrales ( en especial basmati)

***\*\*Relacionado con el contaje de hidratos de carbono:***

- 1 ración equivale a 10gr. de hidrato de carbono (no 10gr. del alimento!) Por lo tanto si un alimento tiene 15gr. de hidratos de carbono, tendrá 1,5 raciones de hidratos
- Valorar el contaje de hidratos de carbono como una herramienta eficaz para mejorar el control metabólico y flexibilizar las comidas
- Para calcular el ratio y sensibilidad, dado que son parámetros individuales, al finalizar el programa podemos programar una visita individual en caso que queráis trabajar el contaje de hidratos.