

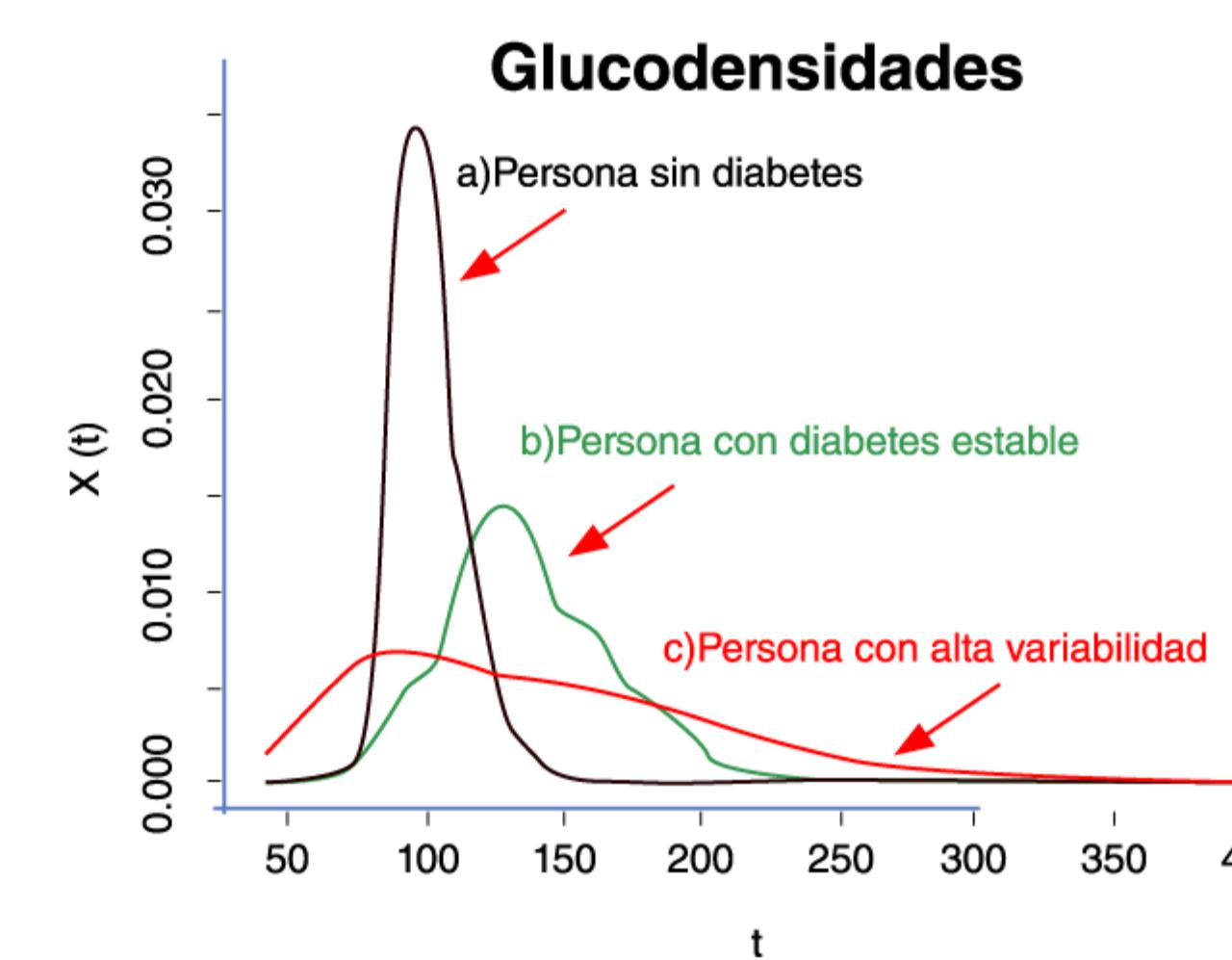
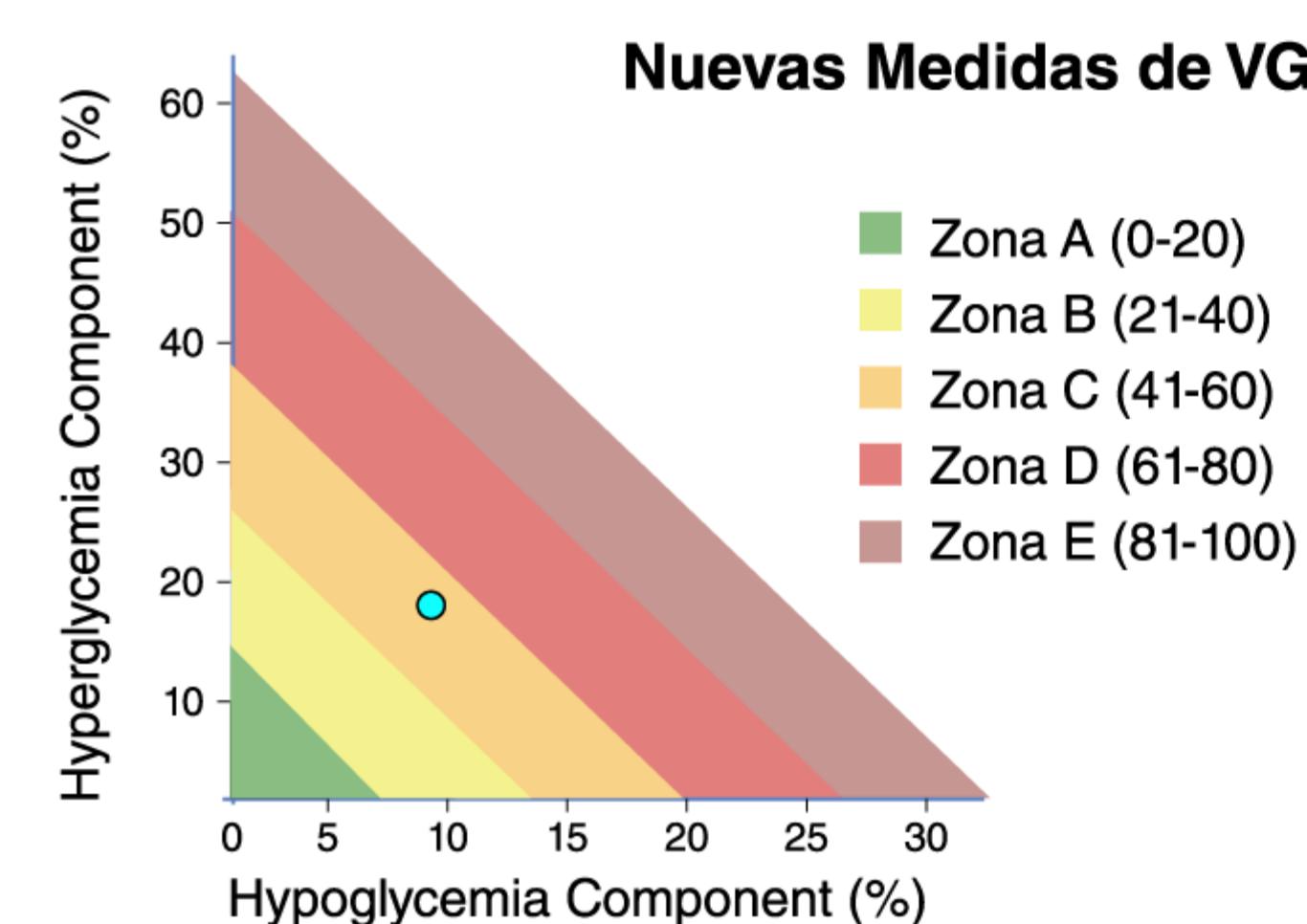
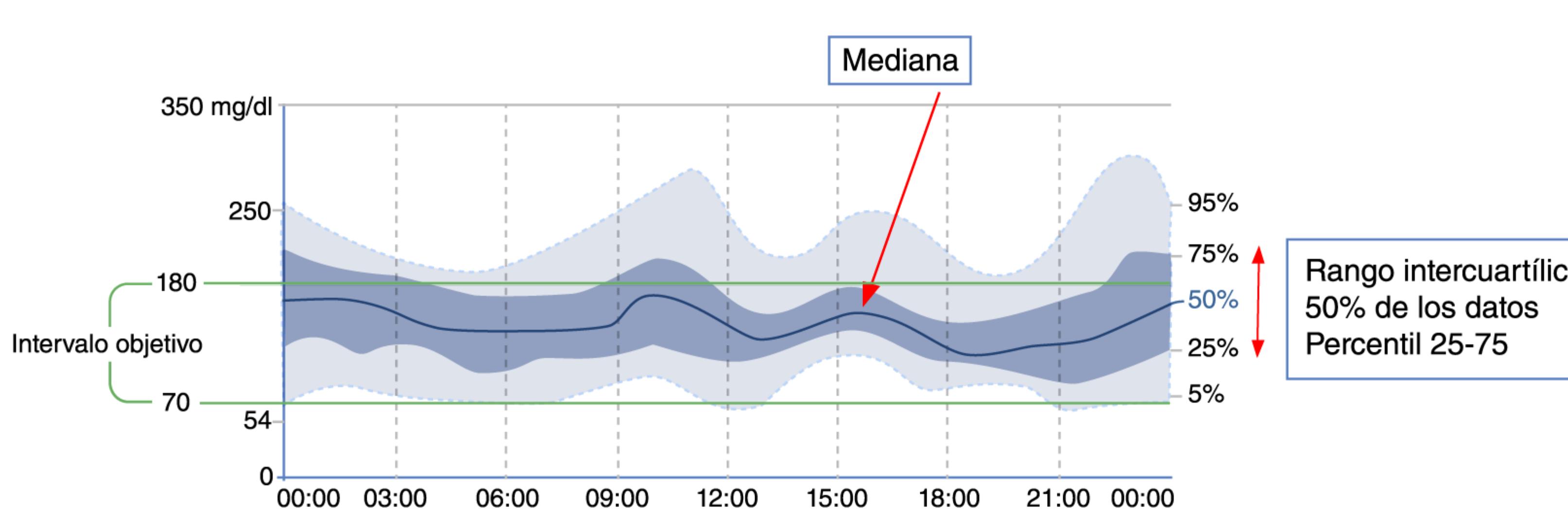
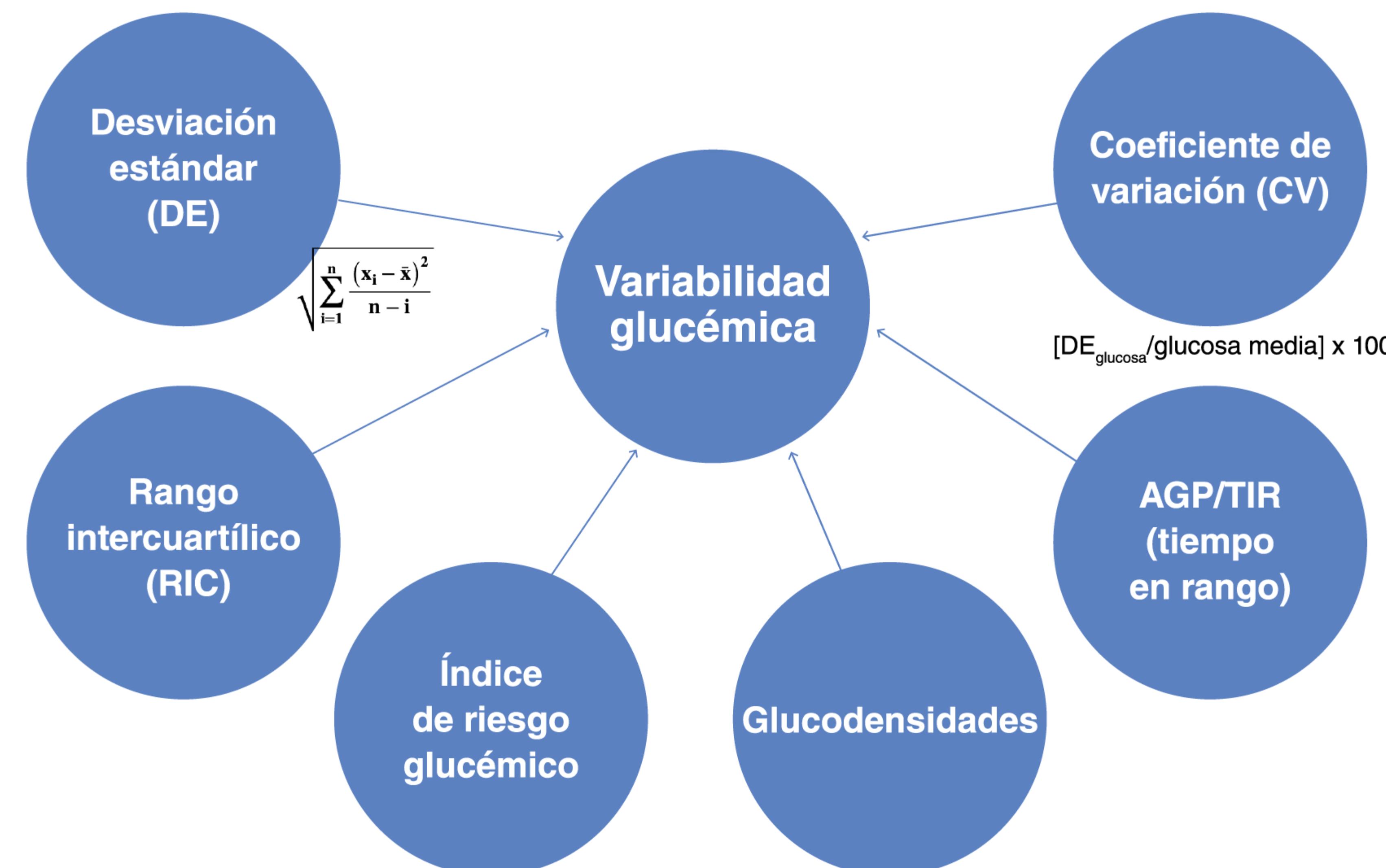
# VARIABILIDAD GLUCÉMICA. RELEVANCIA Y EVALUACIÓN CLÍNICA

María J. Picón César. Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.  
María Molina Vega. Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.

## Definición

Definimos la **variabilidad glucémica** (VG) como las fluctuaciones de la glucosa durante un intervalo determinado de tiempo.

## Parámetros de valoración

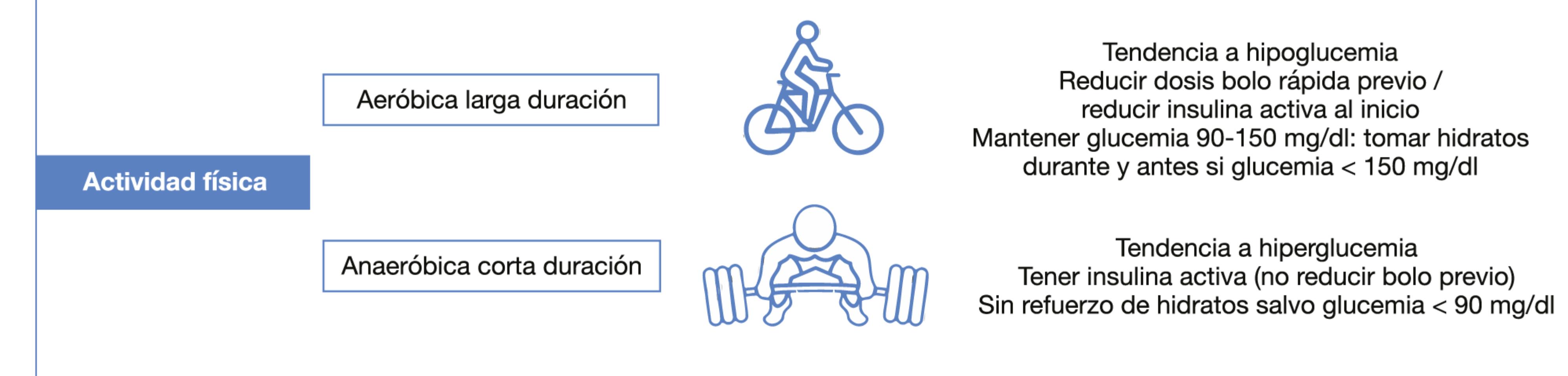


## Enfoque terapéutico

La relación entre el TIR y la VG orientará sobre la actitud adecuada

|      | TIR   |  |
|------|---|--|
| VG ↑ | ↑   |  |
| VG ↓ | Situación ideal. Optimizar TIR<br>rango estrecho          | Glucosa constantemente alta (o baja).<br>Revisar potencia hipoglucemiantes |
| VG ↑ | Mucha oscilación dentro del rango.<br>Reciclaje educativo | Mal control glucémico global.<br>Revisar enfoque completo                  |

### Medidas para mejorar la VG



- |  |  |
|--|--|
| <b>Alimentación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patrones de alimentación estables/recuento de raciones</li> <li>Preferir carbohidratos complejos combinados con verduras, proteínas magras y grasas saludables</li> <li>Evitar carbohidratos simples</li> <li>Mejor en textura sólida que líquida</li> <li>Dieta alta en proteínas que reduce VG</li> <li>Las grasas y la fibra ralentizan la absorción de los carbohidratos</li> <li>Enfriar &gt; 24 h carbohidratos cocinados (almidón resistente)</li> </ul> | <b>Insulinoterapia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sistemas híbridos de asa cerrada &gt; multidosis (insulinas 2.ª generación)</li> <li>Si hay omisión de la dosis de insulina lenta (&gt; 4-8 h): corregir con rápida (si la glucosa es &gt; 180 mg/dl o 250 mg/dl si hay elevado riesgo de hipoglucemia) y retomar a la pauta habitual en la siguiente dosis</li> <li>Si hay omisión de la dosis de insulina rápida: poner lo antes posible; si &lt; 2 h, dosis habitual; &gt; 2 h recalcular la dosis.</li> <li>Tiempo de espera de insulina rápida</li> <li>Ajustar la dosis según el factor de sensibilidad/bolos correctores</li> <li>Rotar la insulina</li> <li>Uso de smart pen y smart caps</li> </ul> |
|--|--|

## No olvides...

1. La evaluación de la VG no puede quedar restringida a un solo parámetro y se deben conocer las limitaciones y virtudes de cada uno de ellos.
2. La interpretación de los parámetros de VG ayudará a identificar áreas de mejora en el tratamiento de las personas con diabetes.
3. Reducir la VG es clave para la prevención, principalmente de las complicaciones microvasculares.