

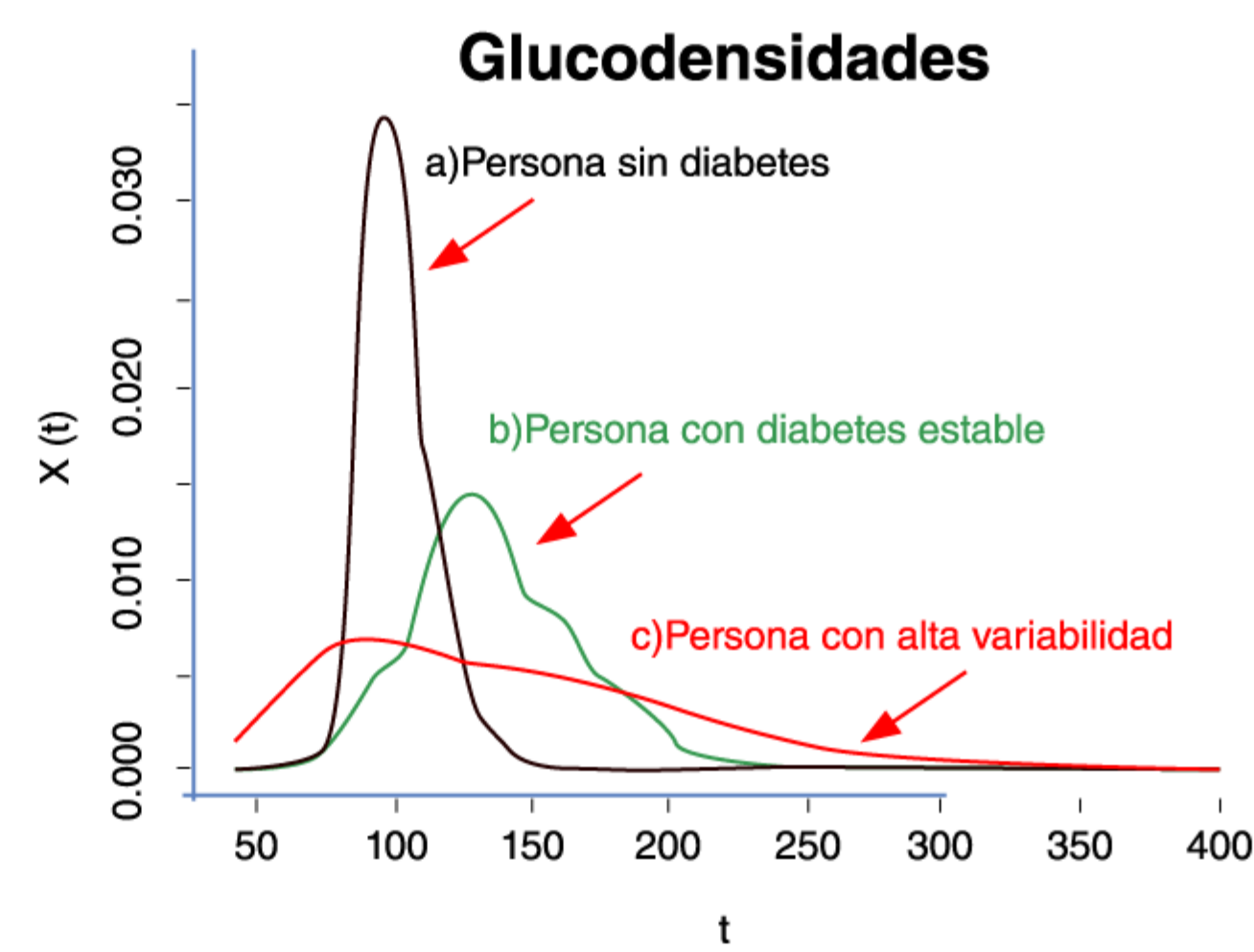
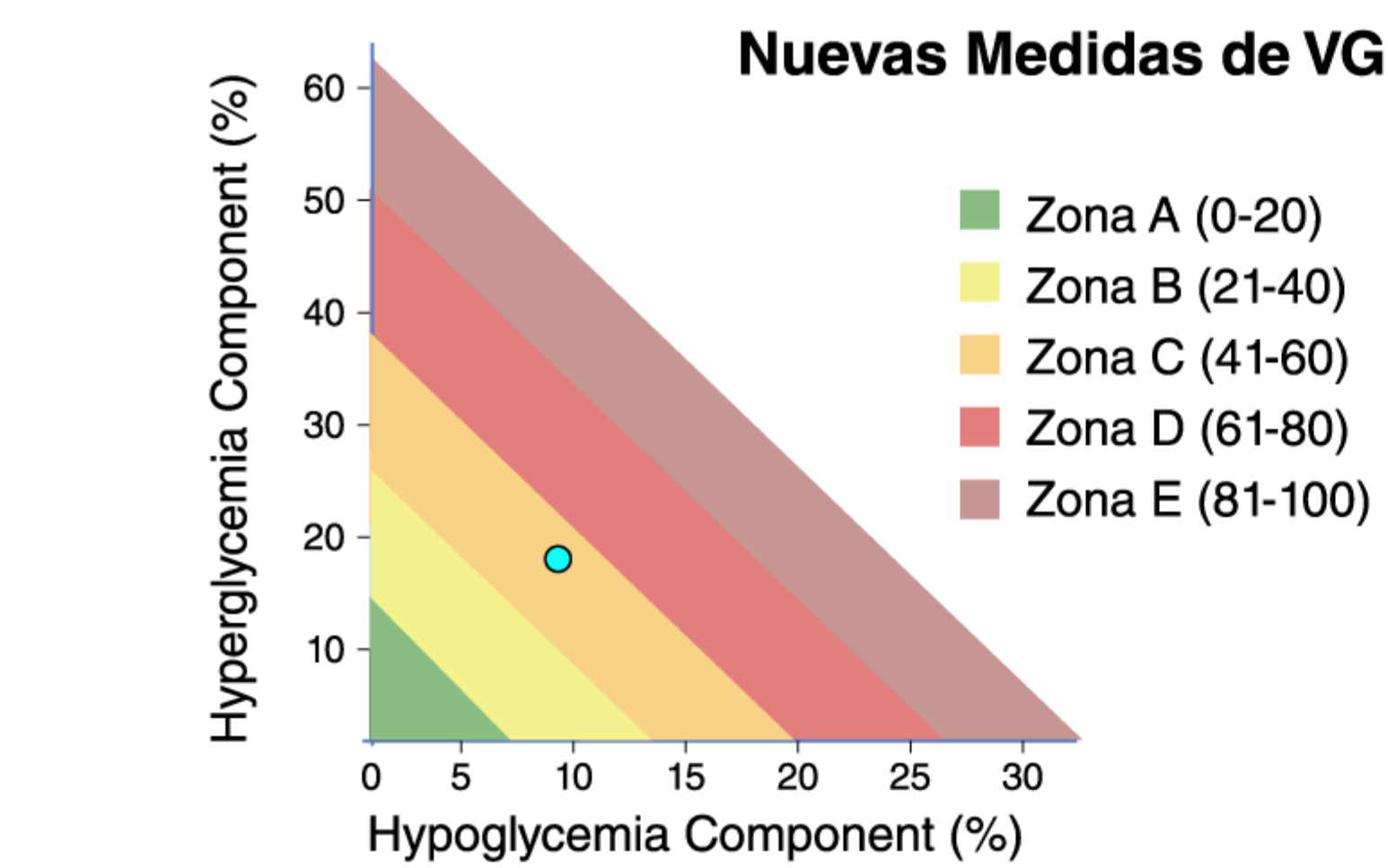
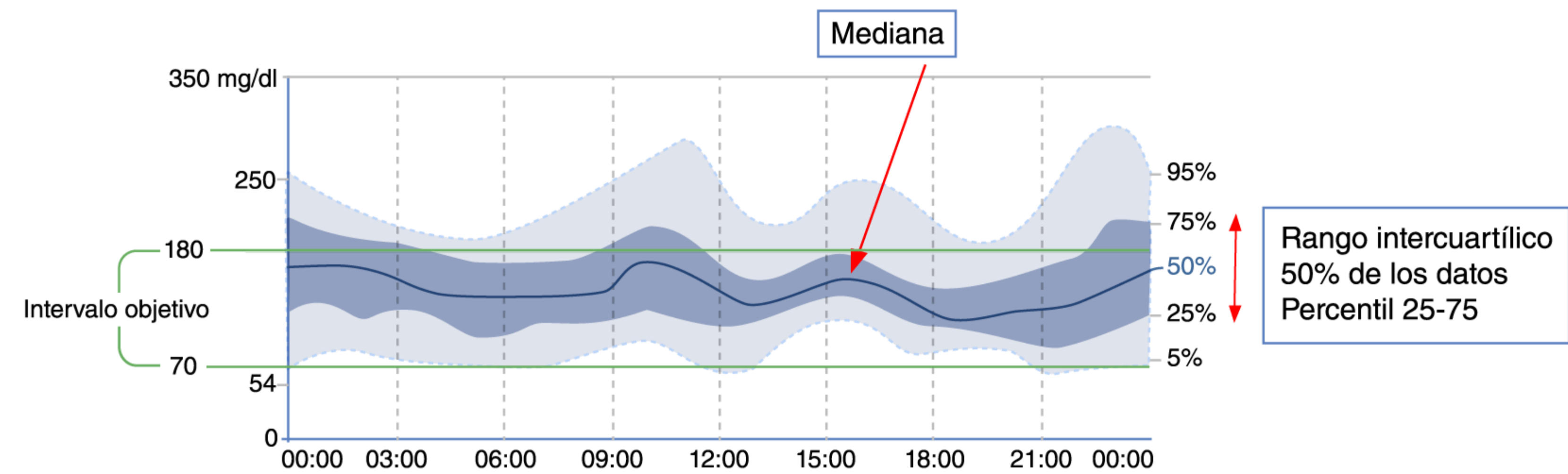
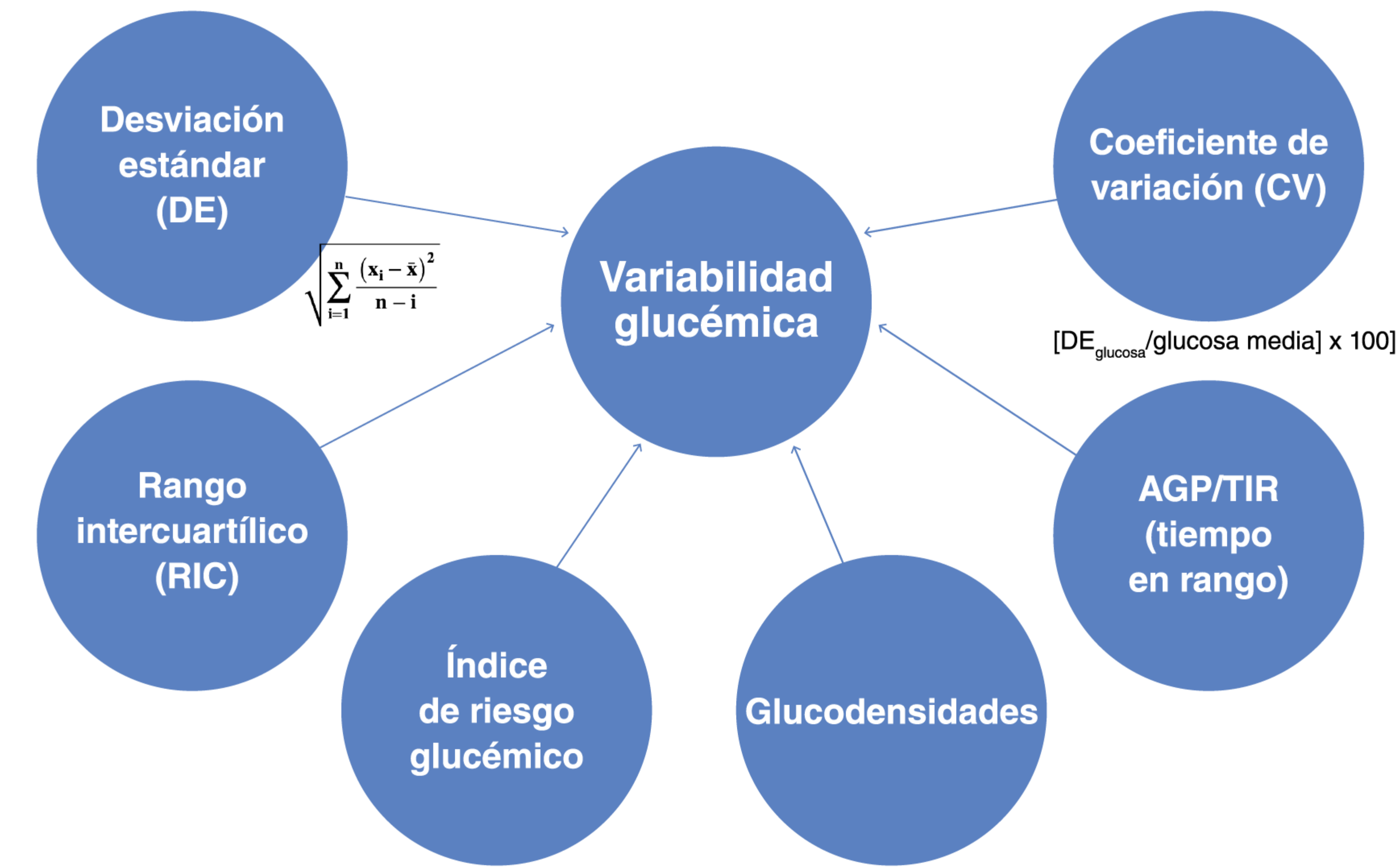
# VARIABILIDAD GLUCÉMICA. RELEVANCIA Y EVALUACIÓN CLÍNICA

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	↑	↓
↓	Situación ideal. Optimizar TIR rango estrecho	Glucosa constantemente alta (o baja). Revisar potencia hipoglucemiante
↑	Mucha oscilación dentro del rango. Reciclaje educativo	Mal control glucémico global. Revisar enfoque completo

### Medidas para mejorar la VG

Actividad física

Aeróbica larga duración

Tendencia a hipoglucemia  
Reducir dosis bolo rápida previo / reducir insulina activa al inicio  
Mantener glucemia 90-150 mg/dl: tomar hidratos durante y antes si glucemia < 150 mg/dl

Anaeróbica corta duración

Tendencia a hiperglucemia  
Tener insulina activa (no reducir bolo previo)  
Sin refuerzo de hidratos salvo glucemia < 90 mg/dl

Alimentación

- Patrones de alimentación estables/recuento de raciones
- Preferir carbohidratos complejos combinados con verduras, proteínas magras y grasas saludables
- Evitar carbohidratos simples
- Mejor en textura sólida que líquida
- Dieta alta en proteínas que reduce VG
- Las grasas y la fibra ralentizan la absorción de los carbohidratos
- Enfriar > 24 h carbohidratos cocinados (almidón resistente)

Insulinoterapia

- Sistemas híbridos de asa cerrada > multidosis (insulinas 2.ª generación)
- Si hay omisión de la dosis de insulina lenta (> 4-8 h): corregir con rápida (si la glucosa es > 180 mg/dl o 250 mg/dl si hay elevado riesgo de hipoglucemia) y retomar a la pauta habitual en la siguiente dosis
- Si hay omisión de la dosis de insulina rápida: poner lo antes posible; si < 2 h, dosis habitual; > 2 h recalcular la dosis.
- Tiempo de espera de insulina rápida
- Ajustar la dosis según el factor de sensibilidad/bolos correctores
- Rotar la insulina
- Uso de smart pen y smart caps

## No olvides...

- 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.
- La interpretación de los parámetros de VG ayudará a identificar áreas de mejora en el tratamiento de las personas con diabetes.
- Reducir la VG es clave para la prevención, principalmente de las complicaciones microvasculares.