

REGISTRO DE TITULACIÓN DE INSULINA

Paciente: _____ Médico: _____

EL RÉGIMEN DE INYECCIÓN DE INSULINA:

RinGlar: 1 vez al día por la mañana / por la tarde (*subrayar lo necesario*)

RinLis: 1 / 2 / 3 vez / veces al día (*subrayar lo necesario*)

Instrucciones para el uso del registro de titulación:

- 1** Consultar con su médico los parámetros objetivos de azúcar y registrarlos en la sección 1 **PARÁMETROS OBJETIVOS**.
- 2** Examinar la sección 2 **REGLA DE AJUSTE DE DOSIS**, prestando especial atención al ejemplo de cálculo de la dosis final de insulina.
- 3** Revisar las instrucciones en la sección 3 y el ejemplo de cumplimentación del registro.
- 4** Revisar la sección 5 para comprender mejor sus características individuales.
- 5** ¡Felicidades! Ahora se puede proceder a completar el registro



Utilizar este diario hasta que sus niveles de glucosa se mantengan estables durante un mes. Posteriormente, consultar con su médico para reemplazar el diario de titulación por un diario de autocontrol.

SECCIÓN 1: PARÁMETROS OBJETIVOS

Mis objetivos personales (*consultar con el médico*):

Mi médico me ha establecido los siguientes objetivos:

En ayunas: _____ mg/dL / _____ mmol/L

Después de 2 horas: _____ mg/dL / _____ mmol/L

HbA1c: _____% (*medir al menos una vez cada 3 meses en un laboratorio*)

SECCIÓN 2: REGLA DE AJUSTE DE DOSIS (Sistema +2, +1, 0, -1, -2)

Intentar ajustar la dosis de insulina en 1–2 U cada 3 días en función de los niveles de glucosa:

Recomendaciones importantes:

Sus dosis de insulina pueden variar en diferentes momentos del día, incluso si consumió el mismo plato en el desayuno, almuerzo y cena. Para calcular exactamente la insulina para las comidas y las correcciones, es necesario completar un registro detallado de titulación para comprender las características individuales de su organismo. Sólo así se podrá determinar una dosis ideal. Comenzar ajustando la dosis solo para una comida (por ejemplo, el desayuno), luego determinar las dosis de insulina para las demás comidas.

Regla:

una comida, solo un ajuste, no más frecuente que cada 3 días. (Para más detalles, consultar el ejemplo de cumplimentación del registro)

Cómo ajustar su dosis de insulina antes de las comidas:

Glucosa antes de las comidas (tres o más días seguidos)	mg/dL	mmol/L	Acción	Cambio en la dosis
Muy alta	>180	>10.0	El azúcar está muy por encima del objetivo	+2 U
Un poco alta	131–179	7.3–9.9	El azúcar es ligeramente más alto	+1 U
En el rango objetivo	80–130	4.4–7.2	Perfecto	0 U (no cambiar)
Un poco baja	70–79	3.9–4.4	El azúcar es ligeramente más bajo	-1 U
Muy baja	<70	<3.9	¡PELIGROSO! Riesgo de hipoglucemia	-2 U (informar al médico)

¿Cómo calcular la dosis final?

Dosis de insulina = Dosis para la comida + Ajuste según el nivel de azúcar

Ejemplo:

- 1 **Dosis basal antes del desayuno:** 8 U (dosis inicial, prescrita por un médico)
- 2 **Azúcar antes de la comida:**
165 mg/dL (9.1 mmol/L) → se encuentra dentro del rango de 131–179 → corrección +1 U
- 3 **Dosis final:** 8 + 1 = 9 U

SECCIÓN 3: REGISTRO DE TITULACIÓN SEMANAL

(ejemplo de registro)

Instrucciones para completar:

- 0** Registrar la dosis de insulina **RinGlar** determinado con su médico antes de prescribir adicionalmente **RinLis**



Si sus valores en ayunas se encuentran dentro del rango objetivo, su dosis de RinGlar es exacta; de lo contrario, consultar con su médico.

- 1 Fecha y hora:** Anotar cuándo comió (desayuno / almuerzo / cena / merienda). Si su médico ha indicado 1 inyección al día, completar los parámetros solo para esa comida.
- 2 Glucosa antes de la comida:** Medir el nivel de azúcar en sangre antes de la inyección de insulina.
- 3 Gramos de comida:** Aproximar o calcular los carbohidratos; si es posible, describir brevemente su dieta.
- 4 Cantidad de insulina:** Dosis inyectada (para la comida + corrección).
- 5 Glucosa después de 2 h:** Medir el nivel de azúcar exactamente 2 horas después de comenzar la comida.
- 6 Notas:** Registrar aquí si ocurrió algo inusual en su organismo.
- 7** Registrar la corrección para la próxima comida
- 8** Al final de la semana, analizar el registro en la sección de análisis semanal.

Ejemplo de diario completado por un día

Dosis basal: 10 U

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
Miércoles, 01/12	Desayuno	165 / 9.1	60	8	+1 (azúcar 131-179)	9	155 / 8.6	Normal. A continuación 8 U	A continuación 8 U
	Almuerzo	120 / 6.7	50	8	0 (azúcar 80-130)	8	140 / 7.8	Excelente. A continuación 8 U	A continuación 8 U
	Cena	95 / 5.3	70	8	0 (azúcar 80-130)	8	170 / 9.4	Un poco alto.*	A continuación 10 U

**(Durante tres días seguidos, los niveles de glucosa después de la cena han sido demasiado altos; es necesario aumentar insulina)*

Análisis semanal

Después de completar el registro semanal, responder las siguientes preguntas:

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces su nivel de azúcar en sangre estuvo dentro del rango objetivo (80-130 mg/dL / 4.4-7.2 mmol/L)? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto (>180 mg/dL / >10.0 mmol/L)? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo (<70 mg/dL / <3.9 mmol/L)? ____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

SECCIÓN 4: NOTAS ADICIONALES

Factores que influyen en los requerimientos de insulina (anotar sus observaciones):

- Actividad física: _____
- Estrés/Emociones: _____
- Enfermedad: _____
(ejemplo: durante un resfriado hace una semana, tuve que reducir la dosis de RinLis en 3 U para todas las comidas)
- Ciclo menstrual: _____
- Cambio de zona horaria: _____
- Alcohol / fiestas: _____

Signos de hipoglucemia (nivel bajo de azúcar <70 mg/dL / <3.9 mmol/L):

Temblores en las manos
Palpitaciones fuertes
Sudoración
Hambre
Irritabilidad

Qué hacer: Consumar 15 g de carbohidratos rápidos (jugo, dulces, un comprimido de glucosa). Esperar 15 minutos y volver a medir el nivel de azúcar.

Cuando es necesario contactar inmediatamente con su médico:

Niveles de azúcar frecuentemente <70 mg/dL (más de 2 veces por semana).
Niveles de azúcar frecuentemente >250 mg/dL (más de 3 veces por semana).
Signos de cetoacidosis (náusea, vómito, dolor abdominal, olor a acetona).
Dolor, enrojecimiento, induración en los lugares de la inyección

SEMANA Nº1
Dosis basal: _____

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Análisis semanal

Después de completar el registro semanal, responder las siguientes preguntas:

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces su nivel de azúcar en sangre estuvo dentro del rango objetivo (80–130 mg/dL / 4.4–7.2 mmol/L)? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto (>180 mg/dL / >10.0 mmol/L)? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo (<70 mg/dL / <3.9 mmol/L)? ____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

SEMANA N.º2
Dosis basal: _____

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Análisis semanal

Después de completar el registro semanal, responder las siguientes preguntas:

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces su nivel de azúcar en sangre estuvo dentro del rango objetivo (80–130 mg/dL / 4.4–7.2 mmol/L)? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto (>180 mg/dL / >10.0 mmol/L)? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo (<70 mg/dL / <3.9 mmol/L)? ____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

SEMANA N°3
Dosis basal: _____

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Análisis semanal

Después de completar el registro semanal, responder las siguientes preguntas:

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces su nivel de azúcar en sangre estuvo dentro del rango objetivo (80–130 mg/dL / 4.4–7.2 mmol/L)? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto (>180 mg/dL / >10.0 mmol/L)? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo (<70 mg/dL / <3.9 mmol/L)? ____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

SEMANA Nº4
Dosis basal: _____

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Día / Fecha	Comida	Glucosa antes de la comida (mg/dL / mmol/L)	Carbohidratos (g) (descripción breve de la dieta).	Dosis basal de insulina (U)	Corrección de azúcar (U)	Dosis final (U)	Glucosa después de 2 horas (mg/dL / mmol/L)	Notas	Corrección para la próxima comida
	Desayuno								
	Almuerzo								
	Cena								

Análisis semanal

Después de completar el registro semanal, responder las siguientes preguntas:

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces su nivel de azúcar en sangre estuvo dentro del rango objetivo (80–130 mg/dL / 4.4–7.2 mmol/L)? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto (>180 mg/dL / >10.0 mmol/L)? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo (<70 mg/dL / <3.9 mmol/L)? ____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____

Análisis de desayunos:

- ¿Cuántas veces estuvo en el rango objetivo? ____ en 7 días
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado alto? ____
- ¿Cuántas veces estuvo demasiado bajo? ____

Conclusión: _____