

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Medicamentos para la Diabetes: Insulina

Al usar insulina, usted estará tomando un paso muy importante para el control de su diabetes. La insulina puede ayudarle a controlar el contenido de azúcar en su sangre, hacer que se sienta mejor, y mejorar su salud a largo plazo.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Es necesaria para mover la glucosa desde su sangre hacia sus células para ser usada como energía. Las personas con diabetes del tipo 1 tienen que tomar insulina. Las personas con diabetes del tipo 2 pueden controlar su diabetes con pastillas, pero también pueden tomar insulina. La insulina puede tomarse mediante inyección o bomba, y a veces con un inhalador. La presente página informativa es relativa a la insulina inyectada.

Puntos a tomar en cuenta sobre la insulina:

- Tómese consistentemente su insulina.
- Si su insulina requiere mezcla, enróllela.
- Siempre revise la apariencia de su insulina antes de usarla. No la use si se ve diferente a como usualmente se ve (si observa terrones en ella, o si se ve nublosa cuando debería verse clara).
- Guarde su insulina en un lugar frío y seco (el refrigerador, no el congelador).
- Inyecte cada dosis de insulina en un lugar diferente (al menos dos pulgadas alejada del lugar de la última dosis).
- Si usted tiene cualquier pregunta o preocupación sobre su insulina, llame a su proveedor de cuidados médicos.
- Nunca se salte su dosis de insulina a menos de que se lo indique su proveedor de cuidados médicos.

Su horario de insulina:

Insulina basal:

Estas insulinas duran de 8 a 24 horas. Pueden tomarse sin comidas. Frecuentemente se toman a la hora de acostarse. Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos cuál es el momento ideal para tomarse su insulina basal.

Nombre de la Insulina	Número de Unidades a Tomar	Cuándo debe Tomarla

Insulina Bolus:

Estas insulinas comienzan a trabajar rápidamente y tienen un efecto de corta duración. Generalmente se toman con las comidas para prevenir una alta subida del contenido de azúcar en la sangre. Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos cuál es el momento ideal para tomarse su insulina bolus.

Nombre de la Insulina	Número de Unidades a Tomar	Cuándo debe Tomarla

Revisando el efecto de la insulina:

Usted no puede controlar el contenido de azúcar en su sangre sin revisar cómo está trabajando la insulina, y cómo su cuerpo está respondiendo a sus actividades diarias. *De manera que, hable con su proveedor de cuidados médicos sobre cuándo debe revisar el contenido de azúcar en su sangre y cuáles deberían ser sus metas del contenido de azúcar en la sangre y luego llene las tablas que aparecen abajo.*

Días y Horas en que Revisaré el Contenido de Azúcar en mi Sangre			
¿Cuántos días a la semana debo revisar el contenido de azúcar en mi sangre? ____			
¿A qué horas debo revisar el contenido de azúcar en mi sangre? (coloque las horas en un círculo abajo)			
Antes del desayuno	Antes de almuerzo	Antes de la cena	Antes de acostarme
2 horas después del desayuno	2 horas después del almuerzo	2 horas después de la cena	2-3 a.m.

Rango de la metas del contenido de azúcar en la sangre

Hora	Meta usual para la mayoría de las personas	Mi meta (Escriba su meta aquí)
Antes de las comidas	80-120	
2 horas después de comenzar una comida	Menos que 180	
A la hora de acostarme	110-150	

Guardando su insulina:

Insulina no abierta:
(viales, plumas, y cartuchos)

- Guarde en el refrigerador.
- No congele.
- No use después de la fecha de expiración.

Insulina abierta:

- Puede mantenerla a temperatura ambiente.
- Mantenga alejada del calor y luz directa.
- Deseche después de un mes.

Al viajar:

- Manténgala con usted en su bolso de viajes.
- No permita que la insulina se ponga muy caliente o fría.

Pasos para una Mejor Salud

- Revise el contenido de azúcar en su sangre frecuentemente.
- Llame a su proveedor de cuidados médicos si tiene dificultad en extraer o inyectar su insulina.
- Llame a su proveedor de cuidados médicos si observa que su nivel de azúcar en la sangre sube o baja inusualmente.

