

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

- Tome 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 debe revisar el contenido de azúcar en mi sangre? (coloque en un círculo abajo las horas)			
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 las 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.

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Bajo Contenido de Azúcar en la Sangre (Hipoglicemia):

El contenido de azúcar en su sangre puede bajar mucho si usted está tomando ciertas pastillas contra la diabetes o insulina. Un conteo de azúcar en la sangre inferior a 70 es demasiado bajo para la mayoría de las personas con diabetes. Cuando usted sienta que el contenido de azúcar en su sangre podría estar bajo, usted deberá revisar el contenido de azúcar en su sangre con un medidor. Sin embargo, si usted no puede revisar el contenido de azúcar en su sangre inmediatamente, actúe como si efectivamente su contenido de azúcar en la sangre se encontrara bajo. El bajo contenido de azúcar en la sangre puede presentarse rápidamente.

Situaciones que pueden causar que el contenido de azúcar en su sangre baje demasiado:

- Saltar una comida o comer más tarde que lo usual.
- Exceso de medicamento para la diabetes.
- Mayor actividad física que la usual.

Qué hacer si su contenido de azúcar en la sangre es demasiado bajo:

Si usted tiene una lectura de azúcar en la sangre por debajo de 70, o si usted piensa que su contenido de azúcar en la sangre está bajo pero no lo puede revisar, usted deberá tratar su contenido de azúcar en la sangre inmediatamente.

Coma 15 gramos de carbohidratos. Algunos ejemplos son:

- 3 tabletas de glucosa
- ½ taza de jugo de fruta o soda regular (no ligera)
- 1 taza de leche baja en grasas
- 5-6 salvavidas regulares (no sin azúcar)

Pasarán aproximadamente 15 minutos antes de que se comience a sentir mejor. Descanse durante 15 minutos. Después de 15 minutos, si aún no se siente mejor y su contenido de azúcar en la sangre todavía no está sobre 70, trate nuevamente con la misma cantidad de comida y descanse durante 15 minutos más.

Cuando el contenido de azúcar en su sangre vuelva a 70, usted deberá comer algo más. Si su próxima comida será dentro de más de una hora, cómase una merienda, como por ejemplo la mitad de un sándwich, una porción de galletas soda con mantequilla de maní, o galletas con queso. Si su próxima comida será dentro de menos de una hora, coma antes.

Usted puede prevenir el contenido bajo de azúcar en la sangre:

La mayoría de las reacciones de baja de azúcar en la sangre ocurren debido a cambios en su rutina. Trate de identificar por qué sucede un baja de azúcar en su sangre.

- Medicamentos (La hora en que los toma, la cantidad que tomó).
- Comidas (¿Comió menos? ¿Comió más tarde que lo usual?)
- Nivel de actividad (¿Fue más que lo usual?)

Si usted ha tenido un cambio, trate de elaborar un plan para que no pase lo mismo otra vez. Si usted experimenta más de dos bajas de azúcar en la sangre en una semana y no comprende por qué, llame a su médico. Usted podría requerir un cambio en su medicamento.

Si usted está tomando medicamentos que podrían causar una baja de azúcar en la sangre (por ejemplo, insulina, sulfonilurias, meglitinidas), siempre lleve consigo algo como un caramelo salvavidas o tabletas de glucosa para tratar una baja de azúcar en la sangre.

Cómo podría usted sentirse cuando el contenido de azúcar en su sangre es demasiado bajo

Usted podría no sentir nada cuando su contenido de azúcar en la sangre esté bajo, sin embargo, los síntomas comunes incluyen :

- Temblor, sudor, debilidad
- Irritabilidad, ansiedad
- Mucha hambre
- Entumecimiento o hormigueo alrededor de la boca
- Confusión o cambio súbito de humor

Pasos para una Mejor Salud

- Coma sus comidas a horas regulares.
- Llame a su proveedor de cuidados médicos si experimenta demasiadas bajas de azúcar en la sangre.
- Coma una comida o merienda en el plazo de una hora después de experimentar una baja de azúcar en la sangre.

