

# Uso de insulina

Si el médico le indicó que inicie o ajuste su dosis de insulina, pídale que complete esta sección con usted.

Tipo de insulina:	Cómo administrarla:	Cuándo usarla:
<input type="checkbox"/> Acción prolongada	<input type="checkbox"/> Pluma	<input type="checkbox"/> Desayuno
<input type="checkbox"/> A la hora de las comidas	<input type="checkbox"/> Frasco y jeringa	<input type="checkbox"/> Almuerzo
	<input type="checkbox"/> Bomba	<input type="checkbox"/> Cena
		<input type="checkbox"/> _____

## Cuándo verificar el azúcar en la sangre:

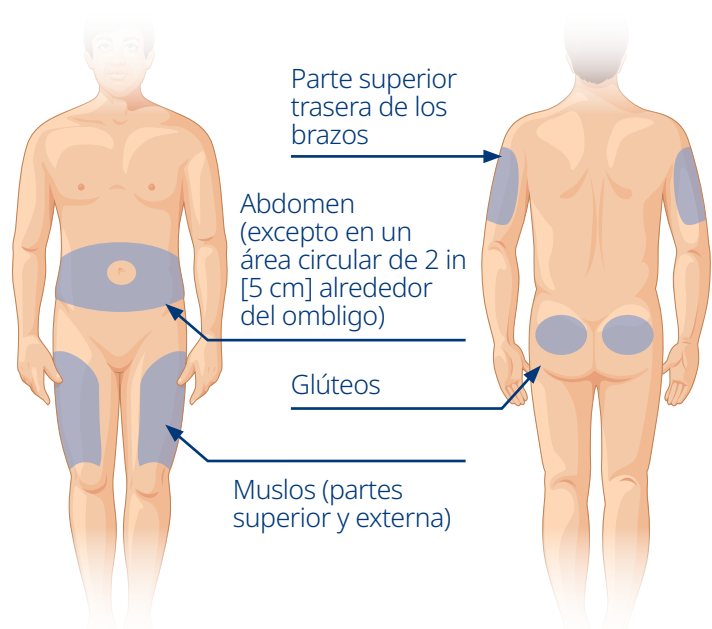
- Por la mañana       Antes de la cena  
 Antes del almuerzo       A la hora de acostarse

## Metas de azúcar en la sangre:

En ayunas \_\_\_\_\_  
Después de las comidas (de 1 a 2 horas) \_\_\_\_\_

## ¿Dónde me inyecto la insulina?

Las inyecciones de insulina se aplican en la capa de tejido graso, debajo de la piel, en las siguientes áreas del cuerpo:



La insulina debe inyectarse siempre en la misma área general del cuerpo. Para evitar que se formen bultos o tejido cicatricial, las inyecciones no deben aplicarse exactamente en el mismo lugar todos los días.

# Ajuste de la insulina

## Ajustes de la dosis de acción prolongada (si es necesario):

Si su valor de azúcar en la sangre por la mañana es:	Debería:
 _____ o menos (p. ej., 80 o menos)	<input type="checkbox"/> Restar _____ unidad(es)
Entre _____ y _____ (p. ej., entre 81 y 130)	<input checked="" type="checkbox"/> Usar la misma dosis
_____ o más (p. ej., 131 o más)	<input checked="" type="checkbox"/> Agregar _____ unidad(es)
<b>No se administre más de _____ unidades sin consultar con su médico.</b>	

## Ajustes de la dosis a la hora de las comidas (si es necesario):

Si su valor de azúcar en la sangre es:	Debería:
 _____ o menos (p. ej., 80 o menos)	<input type="checkbox"/> Restar _____ unidad(es)
Entre _____ y _____ (p. ej., entre 81 y 130)	<input checked="" type="checkbox"/> Tomar la misma dosis que tomó hoy
_____ o más (p. ej., 131 o más)	<input checked="" type="checkbox"/> Agregar _____ unidad(es)



Para obtener más información, visite [espanol.Cornerstones4Care.com](http://espanol.Cornerstones4Care.com)

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.  
Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.  
© 2021 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US21ED00017 Mayo de 2021



# Insulina



Tome el control de su diabetes

## Medicinas para personas con diabetes tipo 2



Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina para controlar la diabetes. Sin embargo, muchas personas que tienen diabetes tipo 2 con el tiempo necesitan y se benefician de usar insulina.

Comenzar a usar insulina o agregarla a su plan de tratamiento para la diabetes no significa que haya controlado mal su diabetes. Simplemente indica que la diabetes ha cambiado con el tiempo.

## ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que se encuentra naturalmente en el cuerpo y es segregada por el páncreas. Si le recetan insulina, quizás se deba a lo siguiente:

**El cuerpo no produce insulina  
(diabetes tipo 1)**



**El cuerpo no la usa de manera adecuada  
(diabetes tipo 2)**

La insulina no se puede administrar como una píldora. Esto se debe a que el ácido estomacal la desintegraría durante la digestión, al igual que hace con la proteína de los alimentos. Entonces, para que el cuerpo pueda usar la insulina, por lo general se inyecta. También existe una insulina para inhalar.

## ¿Cómo funciona la insulina?

La insulina que se administra actúa de la misma manera que la que genera el cuerpo. Reduce el nivel de azúcar en la sangre al ayudar a que el azúcar se mueva de la sangre a sus células.

La insulina tiene **3** características.

**Inicio:** es el tiempo que demora la insulina en comenzar a bajar el azúcar en la sangre.



**Pico:** es el período de tiempo en que la insulina está en su máxima concentración.



**Duración:** es el tiempo en que la insulina sigue actuando.



## ¿Qué diferencia hay entre la insulina de acción prolongada y la que se usa a la hora de las comidas?

Cada tipo de insulina ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. No existe un solo tipo adecuado para todas las personas. La insulina que necesita cada persona es diferente. Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden usar dos tipos distintos de insulina: la que se administra a la hora de las comidas y la insulina de acción prolongada.

### Insulina de acción prolongada

Este tipo de insulina proporciona niveles de insulina estables durante el día y la noche. Por lo general, se administra antes de acostarse o a primera hora de la mañana.



### Insulina a la hora de las comidas

Este tipo de insulina elimina los picos en el nivel de azúcar en la sangre cuando come. Generalmente, se usa antes de las comidas. Puede comenzar a usar insulina a la hora de las comidas con una comida cada día. Pero con el tiempo, quizás tenga que usarla en más comidas.

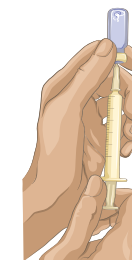


## ¿Cómo me inyecto la insulina?

Quizás sea la primera vez que se aplica una inyección usted mismo. Su equipo para el cuidado de la diabetes le enseñará las maneras seguras y cómodas de inyectarse la insulina. Las opciones para inyectarse la insulina son las siguientes:



Pluma de insulina



Jeringa con insulina



Bomba de insulina

## ¿Tiene efectos secundarios la insulina?

Uno de los efectos secundarios comunes de la insulina es el nivel bajo de azúcar en la sangre. La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association, ADA) define el nivel bajo de azúcar en la sangre (o hipoglucemia) cuando el nivel de azúcar en la sangre es menor a 70 mg/dL. Pregúntele a su equipo para el cuidado de la diabetes cuál es un nivel bajo de azúcar en la sangre para usted.

### Trate el nivel bajo de azúcar en la sangre con la regla de 15-15

- Coma de 15 a 20 gramos de carbohidratos que contengan glucosa para aumentar el azúcar en la sangre y verifíquelo después de 15 minutos.
- Si sigue estando bajo, se debe repetir el tratamiento.



Una vez que el azúcar en la sangre regresa a un nivel normal, ingiera una comida o un refrigerio para evitar que vuelva a bajar.