



*“Si tiene diabetes tipo 2, es muy importante que mantenga sus niveles de azúcar en sangre en un rango saludable. La insulina le puede ayudar”.*

Si tiene diabetes tipo 2, es muy importante que mantenga sus niveles de azúcar en sangre (glucosa) en un rango saludable. A continuación encontrará las respuestas a las preguntas más frecuentes que la gente se hace sobre la insulina.

## ¿Cómo ayuda la insulina con la diabetes?

La insulina es una hormona importante. El cuerpo la necesita para obtener azúcar de la sangre y llevarla a las células para que la utilice como energía. Cuando usted tiene diabetes tipo 2, es posible que su páncreas ya no produzca suficiente insulina. Sin suficiente insulina, tendrá grandes cantidades de azúcar en la sangre. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden provocar serios problemas de salud. La mayoría de los medicamentos que controlan el nivel alto de azúcar en la sangre ayudan a que su organismo produzca más insulina o a que la insulina actúe eficientemente. Sin embargo, estos medicamentos no siempre controlan el nivel de azúcar en la sangre. Por eso muchas personas con diabetes tipo 2 eligen aplicarse inyecciones de insulina para mantener sus niveles de azúcar en sangre dentro del rango saludable.

## ¿Qué tipos de insulina hay?

Hay dos tipos principales de insulina:

**Insulina basal** (como la NPH): actúa durante un largo tiempo para controlar los niveles de azúcar en sangre. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 pueden alcanzar el nivel deseado con una inyección diaria de insulina basal.

**Insulina para las comidas** (como insulina regular): ayuda a disminuir el nivel de azúcar en sangre después de las comidas. Algunas personas con diabetes tipo 2 agregan insulina para las comidas a la insulina basal.

Es posible que su equipo de atención de la salud sugiera que use juntas la insulina basal y para las comidas. Al usarse juntas se las llama insulinas combinadas o premezcladas. Puede mezclar la mayoría de los tipos de insulina en una jeringa. Consulte con su equipo de atención de la salud acerca de los tipos de insulina que se pueden mezclar juntos en una misma jeringa.

## ¿Cuándo debo usar insulina?

La insulina basal actúa aproximadamente durante 12 a 24 horas. Si usa este tipo de insulina, por lo general, se la inyectará antes de acostarse por la noche. La insulina para las comidas se usa antes de los alimentos.

## ¿Cómo debo usar las insulinas?

Se inyectan pequeñas cantidades de insulina debajo de la piel usando jeringas y agujas. El mejor lugar para inyectar la insulina es el abdomen (la parte inferior de la zona del estómago). Las agujas son muy pequeñas y delgadas. Son mucho más pequeñas que las lancetas que usa para pincharse el dedo cuando se hace una prueba de azúcar en sangre. La mayoría de las personas apenas sienten las inyecciones de insulina.

Las dosis de insulina se miden en unidades. No hay una dosis máxima de insulina pero es importante que los cambios se hagan con cuidado para evitar valores altos o bajos de azúcar en la sangre. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 comienza con una dosis baja de insulina NPH antes de acostarse. En coordinación con su equipo de atención de la diabetes agregan más insulina cada pocos días hasta que alcanzan el nivel de azúcar en sangre deseado.

## ¿Qué problemas puedo tener al usar insulina?

La insulina es una hormona natural, por lo tanto, es muy raro que provoque reacciones alérgicas.

Es posible que, a veces, sienta un poco de hormigueo o ardor en el sitio donde se aplica la inyección.

A veces su nivel de azúcar en sangre puede bajar demasiado. Un nivel bajo de azúcar en sangre, también llamado hipoglucemia, se produce cuando el valor es menor que 70 mg/dl. Un nivel bajo de azúcar en sangre puede suceder si se brinca una comida, si está más activo que de costumbre o si toma demasiados medicamentos para la diabetes. Un nivel bajo de azúcar en sangre puede ser grave y se debe tratar inmediatamente.

La mejor manera de evitarlo es:

- Conocer los síntomas de un nivel bajo de azúcar en sangre y estar preparado para tratarlo. Colabore con su equipo de atención de la salud para desarrollar un plan de tratamiento del nivel bajo de azúcar en sangre.
- Haga pruebas de su nivel de azúcar en sangre como se lo recomiende su equipo de atención de la salud.
- Tome los medicamentos como se los recetaron.

## ¿Cómo sabré si mi medicamento está actuando?

Las pruebas frecuentes de nivel de azúcar en la sangre en su hogar son la forma más fácil de saber si su medicamento está actuando.

- Pregunte a su equipo de atención de la salud con qué frecuencia debe hacerlo. Anote los resultados.

Esto puede ayudarle a ver qué cambios es posible que necesite hacer en las comidas, en la actividad o en los medicamentos para mantener su nivel de azúcar en sangre en un rango saludable.

- Además de las pruebas en su hogar, hágase un análisis de A1C en sangre por lo menos cada seis meses. El análisis de A1C viene con un resultado de promedio de glucosa estimada (eAG, estimated Average Glucose). Tanto los resultados de A1C como de eAG miden su nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos dos a tres meses.

### Otros recursos

#### Páginas de Internet

- Visite [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés) y mire nuestros videos en línea sobre cómo inyectarse insulina. También puede usar [kp.org](http://kp.org) para ver los resultados de sus análisis de laboratorio.
- Visite [kp.org/diabetes/espanol](http://kp.org/diabetes/espanol) para encontrar más información sobre la diabetes y probar un programa personalizado para la diabetes en línea llamado HealthMedia® Care™ for Diabetes (en inglés).
- Comuníquese con el Departamento de Educación de la Salud de su centro para tener acceso a libros, videos, clases y recursos adicionales.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.