



Si usted tiene diabetes del tipo 2, es muy importante que mantenga sus niveles de azúcar (glucosa) dentro de un rango saludable. Aquí se responden algunas preguntas que la gente suele hacer acerca de la insulina.

¿Cómo ayuda la insulina cuando se tiene diabetes?

La insulina es una hormona muy importante. El cuerpo la necesita para llevar el azúcar de la sangre hacia las células para que la utilicen como energía. Si usted tiene diabetes del tipo 2, es posible que el páncreas ya no produzca insulina suficiente. También puede ocurrir que a las células de su cuerpo les resulte difícil utilizarla. Si le falta insulina, tendrá niveles altos de azúcar en la sangre, que le producirán problemas de salud. Algunos de estos problemas pueden provocar complicaciones graves que afectan el corazón, los riñones y la visión. Es posible que algunas personas con diabetes del tipo 2 deban tomar insulina junto

con otros medicamentos para que el nivel de azúcar esté dentro de un rango saludable.

¿Qué tipos de insulina existen?

Existen dos tipos principales de insulina:

Insulina para las comidas: Asparto (Novolog), Lispro (Humalog), Glulisine (Apidra) o Regular. Estos medicamentos disminuyen el nivel de azúcar cuando consume una comida o un bocadillo.

Insulina basal: : NPH, Glargina (Lantus) o Detemir (Levemir). Estos medicamentos proporcionan un nivel constante de insulina para todo el día y la noche.

Puede obtener más información acerca de la insulina en nuestro sitio Web: kp.org/medications, o en las hojas de información sobre el producto que le entregarán con la receta médica. Su equipo de atención de salud puede indicarle que tome la insulina para las comidas junto con la basal. Se las llama insulinas premezcladas o combinadas. La mayoría de los tipos de insulina se pueden mezclar en una sola jeringa para aplicarse una inyección. **No es el caso de Glargina (Lantus) y Detemir (Levemir)**, que no pueden mezclarse con otro tipo de insulina.

¿Cuándo debo tomar la insulina?

El tipo de insulina que utilice determinará el momento en que deberá tomarla.

La **insulina para las comidas** se toma mientras se come, como ya se ha mencionado.

La **insulina basal** actúa aproximadamente durante 18 a 24 horas. Si utiliza este tipo de insulina, deberá aplicarse la inyección a la noche, antes de irse a dormir, o a la mañana.

¿Cómo tomo la insulina?

Las dosis se miden en unidades. Las jeringas de insulina, que usted utiliza para aplicar las inyecciones, vienen en tres tamaños que contienen:

- 30 unidades (1/3 cc)
- 50 unidades (1/2 cc)
- 100 unidades (1 cc)

Las agujas de las jeringas son muy pequeñas y delgadas. Son mucho más pequeñas que las lancetas que utiliza para pincharse el dedo y tomar una prueba de azúcar.

Es importante aplicar una inyección en una parte del cuerpo que tenga tejido graso. El abdomen (bajo vientre) es el mejor lugar para inyectar insulina, porque se absorbe rápidamente y a un ritmo constante. Cada vez que se inyecte insulina, hágalo a una distancia de dos dedos del lugar donde se aplicó la inyección anterior. No se aplique inyecciones cerca del ombligo o de una cicatriz.

¿Qué problemas puedo tener si tomo insulina?

Como la insulina es una hormona natural, no tiene efectos secundarios. Puede sentir un poco de ardor en el lugar de la inyección, pero es poco común. Si toma insulina en exceso, en cambio, puede provocar un mayor problema, ya que el nivel de azúcar bajará demasiado. Esto se llama hipoglucemia o nivel bajo de azúcar en la

Insulina: Cómo lo ayuda a estar saludable

sangre. Puede ocurrir si saltea comidas, hace más ejercicio de lo habitual o toma demasiados medicamentos contra la diabetes. Cuando empiece a tomar insulina, tendrá que controlar cuidadosamente su nivel de azúcar. Comuníquese con su equipo de atención de salud si sus niveles de azúcar **antes de comer** están entre 70 mg/dL y 90 mg/dL tres (3) o más veces a la semana.

¿Cuándo debo tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre?

Para la mayoría de las personas, un nivel de azúcar en la sangre por debajo de **70 mg/dL** es muy bajo. Entre los signos de nivel bajo de azúcar en la sangre se encuentran temblores, sudoración, nerviosismo, hambre, irritabilidad o mareos y confusión. Si tiene alguno de estos síntomas, hágase una prueba de azúcar enseguida (si es posible).

Para tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre, utilice la regla **15/15**: coma o beba alguna de las siguientes fuentes de carbohidratos, que se absorben con rapidez. Cada una equivale a 15 gramos de carbohidratos:

- 3 a 4 tabletas de glucosa
- 1 tubo de gel de glucosa
- 1/2 taza de jugo de frutas
- 1 taza de leche parcialmente o totalmente descremada

Espere **15 minutos** y vuelva a hacerse la prueba. Si el nivel aún está por debajo de 70 mg/dL, coma o beba otros **15 gramos** de carbohidratos. Repítalo una vez más si el nivel de azúcar continúa por debajo de 70

mg/dL. Si el nivel de azúcar vuelve a un valor normal, coma un poco, como por ejemplo, medio sándwich con un vaso de leche, para mantener el azúcar dentro de un rango saludable.

Si el nivel de azúcar aún sigue bajo después de haber aplicado la regla 15/15, comuníquese con su equipo de atención de salud sin perder tiempo. Lleve **siempre** con usted una fuente de carbohidratos como los de la lista anterior, para poder tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre en cuanto aparezca.

Utilice una identificación médica en todo momento. Para obtener más información, llame al 1-888-633-4298 o visite MedicAlert.org.

¿Cómo sabré si la medicación funciona?

Las pruebas de azúcar hechas en casa en forma regular, son la manera más fácil de comprobar si el medicamento funciona.

- Pregunte a su equipo de atención de salud con qué frecuencia debe hacerse la prueba de azúcar en su casa.
- Anote los resultados. Esto puede ayudarlo a detectar qué cambios en la comida, actividad o medicación puede necesitar para mantener su nivel de azúcar dentro de un rango saludable.
- La prueba de hemoglobina A1C o A1C es otra manera importante de hacer un seguimiento del control de la diabetes durante un período de 3 meses. Para la mayoría de las personas con diabetes, el objetivo es tener un A1C de menos de 7 por

ciento para reducir el riesgo de complicaciones.

¿Cómo se conserva la insulina?

Consulte las instrucciones en el prospecto del paquete. La fecha de vencimiento de la insulina una vez abierta depende del tipo de insulina.

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la diabetes, consulte la página principal de su médico en kp.org/mydoctor, donde podrá:

- Encontrar clases de educación para la salud próximas a su domicilio y más.
- Acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos.
- Ver videos o escuchar podcasts.
- Visite nuestro sitio Web kp.org/espanol.

Para obtener más información, también puede:

- Consultar *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comunicarse con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre salud.

Esta información no intenta diagnosticar ni sustituir el asesoramiento médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o desea realizar más preguntas, consulte a su médico. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de la medicación, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca; se puede utilizar cualquier producto similar.