

Insulina

La insulina es una hormona que el cuerpo produce y que regula el azúcar en la sangre. En la diabetes, el cuerpo no produce ni utiliza la insulina de la manera en que debería. Tomar la cantidad correcta de insulina, consistentemente, es un paso importante en el control de la diabetes. Puede mejorar la salud y hacer que uno se sienta mejor.

¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Se necesita para llevar la glucosa de la sangre a las células y utilizarla como energía. Las personas con diabetes no producen insulina o no producen suficiente insulina; algunas veces, las personas con diabetes tampoco son capaces de usar la insulina de manera efectiva.

¿Quién necesita tomar insulina?

- Las personas que tienen diabetes tipo 1 tienen que tomar insulina, porque su cuerpo no produce ninguna.
- Las personas que tienen diabetes tipo 2 pueden ser capaces de controlar su diabetes con píldoras, pero también pueden necesitar tomar insulina.

¿Cómo se administra la insulina?

La insulina puede ser inyectada o bombeada.

¿Cuándo es el momento de comenzar a tomar insulina?

La decisión de comenzar la terapia de insulina y qué tipo de insulina usar depende de varios factores. Usted trabajará con su médico para decidir si la insulina es adecuada para usted y cuándo debe comenzar a tomarla.

La insulina es muy útil para controlar la diabetes tipo 2. Puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre, hacer que se sienta mejor y mejorar su salud a largo plazo.

Qué se debe saber si se administra insulina

- Tome su insulina de manera constante.
- Si su insulina necesita ser mezclada, como la insulina NPH o las insulinas premezcladas, revuélvala antes de usarla.
- Siempre revise la apariencia de su insulina antes de usarla. No lo use si se ve diferente de lo normal (si hay grumos en ella o si se ve turbia cuando debería estar limpia).
- Conserve la insulina en un lugar fresco y seco (a temperatura ambiente, fuera de la luz solar directa o en el refrigerador, no en el congelador).
- Deseche los frascos de insulina 1 mes después de abrirlos, incluso si todavía queda insulina en el frasco.
- Cuando viaje, lleve consigo la insulina en un estuche de mano.

- Inyecte cada dosis de insulina en un lugar diferente (al menos a 2 pulgadas del lugar de la última dosis).
- Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de su insulina, llame a su proveedor de atención médica.
- Nunca se salte la insulina a menos que se lo indique su médico.

Su horario de insulina

Insulina basal (acción prolongada):

Estas insulinas duran de 8-24 horas, o incluso más. Es posible que no sea necesario tomarlas con las comidas.

Nombre de la insulina	Número de unidades	Cuándo tomar

Bolos de insulina (acción corta):

Estas insulinas comienzan a actuar muy rápidamente y son de acción corta. Por lo general, se toman con las comidas para prevenir un gran incremento del azúcar en la sangre. Pregunte a su proveedor de atención médica cuándo debe administrarse el bolo de insulina.

Nombre de la insulina	Número de unidades	Cuándo tomar

Comprobación del efecto de la insulina

Usted no puede controlar su nivel de azúcar en la sangre sin verificar cómo está funcionando su insulina y cómo está respondiendo su cuerpo a sus actividades del día. Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuándo debe revisar su nivel de azúcar en la sangre y cuáles deben ser sus objetivos de azúcar en la sangre, y luego llene la siguiente tabla.

Rango objetivo de azúcar en sangre (mg/dl)			
Hora	Normal	La mayoría de personas con diabetes	Mi objetivo*
Promedio antes de las comidas	70-100	80-130 para la mayoría de personas*	
Promedio 2 horas después del comienzo de las comidas	<140	<180	
Promedio a la hora de acostarse	<120	110-150	
Hemoglobina A1c	<5.7%	<7% sin hipoglucemia, a veces son apropiados objetivos más altos	

**Su meta se basa en su edad, cuánto tiempo ha padecido de diabetes y cualquier otra enfermedad que tenga. Los pacientes mayores pueden tener un objetivo de 100-150 mg/dl o más antes de las comidas.*

Llame a su proveedor de atención médica para la diabetes si:

- Su nivel de glucosa en la sangre se vuelve demasiado bajo sin una razón conocida (como saltarse una comida o hacer más actividad de lo normal).
- Los niveles de glucosa en sangre están consistentemente por encima de su rango objetivo durante varios días seguidos.

Los documentos de **Patient Care Advice (PCOI)** están disponibles en **Recursos** en la página principal de su Portal del Paciente.

Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su equipo de atención médica y no se debe depender de él en el tratamiento de condiciones médicas específicas.

© 2021 The General Hospital Corporation. Primary Care Office InSite