

# TOMANDO ISULINA



# INSULINA

La insulina es una hormona que disminuye el azúcar en la sangre. La insulina inyectada puede funcionar en diversas maneras. Algunas trabajan rápidamente y otras trabajan mas lentamente.

La combinación de insulinas que se utiliza va a depender del estilo de vida de cada familia.

Tipo de Insulina	Nombre	Empieza a actuar	Actúa mas rápido a los	Deja de actuar
Acción Rápida (bolus)	Lispro (Humalog ®)	5 a 15 minutos	30 a 75 minutos	2 a 4 horas
Acción Rápida (bolus)	Aspart (Novolog ®)	5 a 15 minutos	1 a 2 horas	3 a 5 horas
Acción intermedia	Ultralente	6 a 10 horas	10 a 16 horas	18 a 20 horas
Acción larga (basal)	Galrgine (Lantus ®)	1 ½ horas	No tiene pico	24 horas
Acción corta	Regular	30 a 45 minutos	2 a 3 horas	4 a 8 horas
Acción intermedia	NPH	2 a 4 horas	4 a 8 horas	10 a 16 horas

# INSULINA

## Preguntas comunes sobre la insulina:

- **Que sucede si pierdo una dosis de insulina?**

NPH y Regular: Si no han pasado más de 2 horas, toma tu dosis y reagenda tus actividades de acuerdo a esto. Si ha pasado mas tiempo, contacte su doctor.

- **Puedo mezclar varias insulinas en una misma jeringuilla?**

Regular, NPH, Humalog, Novolog y Ultralente se pueden mezclar. La insulina Lantus no se puede mezclar con ninguna otra insulina.

- **La insulina funciona igual para todas las personas?**

Cada insulina puede funcionar un poco diferente en cada organismos. Los tiempos presentados aquí son promedios.

- **Que cosas puede afectar la forma en que la insulina funciona en mi cuerpo?**

Muchas cosas pueden afectar la manera en que funciona la insulina en tu cuerpo. Tales como: la dosis, lugar de inyección y ejercicios.



# COMPARANDO INSULINA

<b>NPH y Regular</b>	<b>Basal y Bolus (Lantus®, Humalog®, Novolog®)</b>
2 a 3 inyecciones al día.	4 a 6 inyecciones al día.
Ajustar la comida a la insulina.	Ajustar la insulina a la comida.
3 comidas y 3 meriendas cada día en un horario determinado.	Comidas y meriendas a su deseo.
Cantidad de carbohidratos consistentes cada comida.	Cantidad de carbohidratos flexible cada comida.
Rutina establecida de comida, inyecciones y actividad física para seguridad y mejor control.	Conteo exacto de carbohidratos y dosis de insulina para seguridad y buen control.
Funciona bien para familias con horarios estructurados (hora de comidas no cambian, hora de despertar establecida para todos los días, etc.).	Funciona bien para horarios variables y para niños y adolescentes que requieren mayor flexibilidad.

# SUMINISTRANDO INSULINA

Necesitaras:

- Jeringuilla.
- Insulina.
- Algodón con alcohol.



1.Lava tus manos con agua tibia y jabón.

2.En el área de inyección utiliza un algodón con alcohol para limpiar el área.

3.Limpia la tapa del frasco de insulina con el algodón y alcohol.

4.Delicadamente mueve el frasco de insulina entre tus manos. Esto mezcla la insulina.

5.Toma tu jeringuilla: Remueve la tapa de la jeringuilla y guárdala para más tarde.

# SUMINISTRANDO INSULINA

## LLENANDO LA JERINGUILLA PARA UNA INYECCION:



- Hale hacia atrás la jeringuilla hasta que muestre el numero correcto de unidades de insulina que suministrará.
- Coloca la aguja a través de la tapa de goma del frasco de insulina. Empuje hacia adentro de modo que la jeringuilla bote todo el aire y deje la aguja dentro del frasco.
- Voltee el frasco y la jeringuilla al nivel de los ojos. Hale la jeringuilla hasta llegar a un poco mas de la dosis de insulina que suministrara .
- Verifique que a la jeringuilla no le haya entrado burbujas de aire. Si hay burbujas presente de un golpecito con los dedos a la jeringuilla. Ahora empuje la jeringuilla a la unidad necesaria, esto elimina las burbujas y deja la cantidad correcta en la jeringuilla.
- Saque la jeringuilla del frasco. Ahora esta listo para suministrar la insulina.

Es importante que usted suministre la cantidad adecuada de insulina. Si suministra la insulina de manera incorrecta la glucosa en al sangre podría irse muy por encima o muy por debajo.

# SUMINISTRANDO INSULINA

## INYECTANDO LA INSULINA:

- Limpie el área de inyección y sostenga un poco de piel. Agarrando la jeringuilla como un lápiz, inserte la aguja completamente en el área en un ángulo de 45 grados.
- Inyecte la insulina en la piel. Cuente hasta 3 y suelte la piel y remueva la aguja.
- Si ocurre sangrado, delicadamente coloque su mano encima del área por unos segundos. No sacuda el área de inyección (esto puede causar que la insulina sea absorbida muy rápidamente)



# SUMINISTRANDO INSULINA

- La insulina se puede inyectar en los brazos, piernas, barriga y glúteos.
- Es importante inyectar la insulina en un área en la mañana y en una área diferente antes de la cena.
- Suministra la inyección por lo menos de 1” de distancia dentro de las áreas determinadas hasta que todos los lugares se hayan usado. Inyectar en la misma área puede causar bolitas de grasa debajo de la piel y la insulina en ese caso no sería absorbida correctamente y tardaría más en funcionar.
- Solamente toma un poco de piel cuando vayas a inyectar la insulina, de esta manera evitas inyectarla en un músculo. La insulina suministrada en un músculo funciona mas rápidamente y podría causar baja glucosa en la sangre.





# TIPS PARA EL CUIDADO DE LA INSULINA

- Un frasco o lapicero sin abrir de insulina debe de guardarse en el refrigerador (36-46°F).
- La insulina se puede utilizar hasta la fecha de expiración.
- Después que el frasco de insulina se ha abierto , se puede mantener a temperatura ambiente (por debajo de 86°F) o refrigerarse y debe ser eliminado después de haber pasado 28 días.
- Es bueno siempre colocar la fecha en que hemos abierto un frasco de insulina.
- La insulina no se debe frizar.
- La insulina se debe mantener lejos de la luz directa del sol o calor.
- Si la insulina se friza o llega a una temperatura superior a los 86°F, es necesario descartarla e iniciar con un nuevo frasco.
- Es bueno siempre tener un frasco adicional de insulina en el refrigerador.
- Siempre revisa la insulina en cuanto a color o partículas. Usa solamente si se encuentra totalmente clara.
- No utilices ningún producto de insulina después de pasado la fecha de expiración.
- Nunca cambies de marca de insulina sin antes haberlo consultado con tu doctor.

# REPASEMOS

- La insulina baja la glucosa en la sangre.
- Algunas insulinas son de acción corta mientras que otras son de acción larga.
- Mi insulina de acción corta es:

---

- Mi insulina de acción larga es:

---