

Control de diabetes: ¿Por qué necesito insulina?

Si usted tiene diabetes tipo 1, el páncreas no puede producir insulina. Tiene que tomar insulina para sobrevivir. Si usted tiene diabetes tipo 2 y necesita insulina es porque las otras medicinas no hacen que su nivel de azúcar se mantenga donde debe estar para prevenir problemas. Recuerde, la insulina no causa ningún problema. **Un nivel de azúcar alto** hace que sus órganos y su cuerpo sufran daños.

¿Qué necesito saber sobre la insulina?

La insulina se aplica como inyección. La insulina se inyecta debajo de la piel con una aguja pequeña.

¿Se puede tomar insulina en pastillas?

No. La insulina es una proteína. Si usted tomara una pastilla de insulina, su cuerpo no la asimilaría y la digeriría antes de que llegara a la sangre para disminuir el nivel de glucosa en la sangre.

¿Cómo funciona la insulina?

La insulina disminuye el nivel de azúcar en la sangre trasladando el azúcar (glucosa) de la sangre a las células del cuerpo. Una vez dentro de las células, la glucosa brinda energía. La insulina disminuye el nivel de glucosa en la sangre, ya sea que usted coma o no. Por esta razón, usted debe comer a sus horas si utiliza insulina.

¿Qué tan seguido debo inyectarme insulina?

La mayoría de las personas con diabetes necesita al menos dos inyecciones de insulina al día. Algunas personas se inyectan tres o cuatro veces al día. Su médico trabajará con usted para tener un buen control de la glucosa.



¿Cuándo debo inyectarme insulina?

Inyéctese insulina 30 minutos antes de comer si utiliza insulina normal o de efecto prolongado. Si utiliza insulina de efecto rápido, debe inyectarse justo antes de comer.

¿Cuántos tipos de insulina existen?

Existen seis tipos principales de insulina. Cada uno funciona a su ritmo, ya sea rápido, medio o lento. Muchas personas utilizan dos tipos de insulina.

¿La insulina actúa siempre de la misma manera?

Después de poco tiempo, sabrá cuándo la insulina empieza a actuar, cuándo trabaja al máximo para disminuir el nivel de glucosa en la sangre y cuándo termina de actuar. Aprenderá a hacer la relación entre sus horas de comida y ejercicio y la hora en que cada dosis de insulina que se inyecta actúa en su cuerpo.



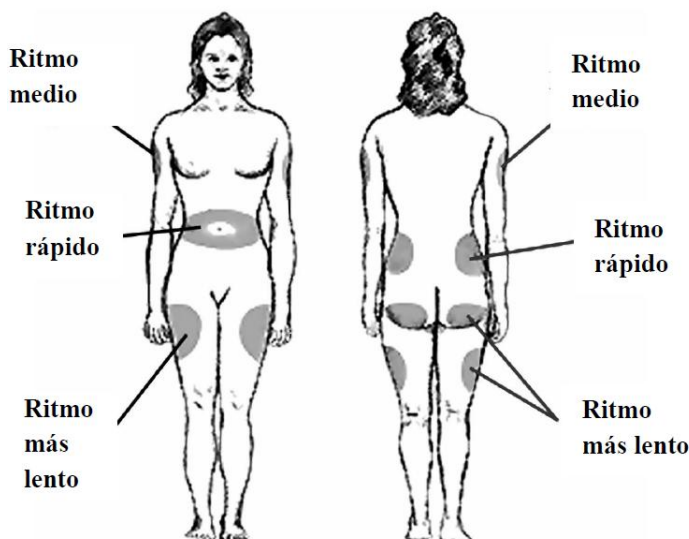
(continúa al reverso)

La rapidez o lentitud con la que trabaja la insulina en su cuerpo depende de varias cosas.

- de su propio cuerpo
- de la parte del cuerpo donde se inyecte la insulina
- del tipo y la cantidad de ejercicio que haga
- del periodo de tiempo entre la inyección y el ejercicio

¿En qué parte del cuerpo debo inyectarme la insulina?

Puede inyectarse la insulina en diferentes partes del cuerpo. Inyéctese cerca del estómago y actuará al ritmo más rápido. Inyéctese en el muslo y actuará al ritmo más lento. Inyéctese en el brazo y actuará a un ritmo medio. Pida a su médico o instructor de diabetes que le muestre la manera adecuada de inyectarse insulina y en qué partes hacerlo.



¿Cómo debo guardar la insulina?

Depende de qué tanta use.

Si usa un frasco completo de insulina en 30 días...

- Mantenga el frasco que está utilizando a temperatura ambiente.
- Una vez abierto, escriba en el frasco la fecha que será en 30 días. Haga esto cada vez que abra un frasco. Por ejemplo, si hoy fuera el 14 de noviembre de 2003, escribiría la fecha del 14 de diciembre de 2003.
- Tire el frasco después de los 30 días.

Si usa menos de un frasco de insulina en 30 días...

- Guarde el frasco en el refrigerador todo el tiempo.
- **No** guarde el frasco en lugares muy fríos, como el congelador.
- **No** guarde el frasco en lugares muy calientes, como la cajuela del automóvil o cerca de la ventana.

El calor y el frío extremos hacen que la insulina se eche a perder y no funcionará. Es muy útil guardar frascos adicionales de insulina en su casa. Asegúrese de guardar todos los frascos adicionales en el refrigerador.

¿Cuáles son algunos efectos secundarios de la insulina?

Los efectos secundarios más comunes son el aumento de peso y un nivel de azúcar (glucosa) bajo. La insulina es necesaria para mantener bien controlado el nivel de azúcar en la sangre. El médico trabajará con usted para brindarle el mejor plan de tratamiento que le ayude a vivir bien con diabetes.

Para obtener más información

Contacte a un instructor de diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros profesionales de la salud). Para contactar a un instructor de diabetes cerca de usted, llame a:

The American Association of Diabetes Educators a la línea gratuita 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874)

o visite nuestro sitio web, www.aadenet.org, y haga clic en "Find an Educator" (Buscar un educador).