



Insulina para la diabetes: cómo le mantiene saludable

Cuando usted tiene diabetes, a su cuerpo le es más difícil transformar el azúcar de los alimentos en energía. Esto significa que una mayor cantidad de azúcar se queda en la sangre.

Su cuerpo usa la insulina, una hormona natural, para ayudar a sacar el azúcar de la sangre y llevarla a las células, donde se usa como energía.

Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no usa la insulina correctamente. Con el tiempo, no puede producir suficiente insulina para mantener el azúcar en la sangre a un nivel saludable.

Los medicamentos orales para la diabetes pueden:

- ayudarle a producir más insulina,
- hacer que la insulina que produce su cuerpo funcione mejor.

Sin embargo, como la diabetes es una enfermedad progresiva, la mayoría de los medicamentos orales pierden eficacia con el tiempo.

¿Cómo ayuda la insulina con la diabetes?

Es posible que necesite inyecciones de insulina además de medicamentos orales para prevenir complicaciones y mantenerse saludable.

Sin suficiente insulina, usted:

- tendrá niveles más altos de azúcar en la sangre,
- correrá el riesgo de tener problemas de salud graves.

¿Cuáles son los tipos de insulina?

Hay 2 tipos principales de insulina:

- **Insulina de acción prolongada**, como la insulina NPH, la insulina glargina (Lantus) y la insulina detemir (Levemir). Muchas personas con diabetes tipo 2 pueden alcanzar un nivel saludable de azúcar en la sangre con una única inyección diaria de insulina de acción prolongada antes de acostarse.
- **Insulina de acción rápida**, como la insulina regular, la insulina lispro (Humalog) y la insulina aspart (Novolog).

Algunas personas con diabetes tipo 2 usan insulina de acción rápida durante las comidas, además de la insulina de acción prolongada.

¿Cómo me inyecto la insulina?

1. Lávese las manos y haga rodar (sin agitar) el frasco entre las manos hasta que la insulina esté turbia.
2. Limpie la parte superior del frasco con alcohol.
3. Tire del émbolo hasta llegar al número de unidades de insulina que se quiere inyectar.
4. Empuje el aire adentro del frasco (deje la aguja en el frasco).
5. Voltee el frasco y la jeringa, asegurándose de que la aguja esté en la insulina.
6. Tire del émbolo para obtener las unidades de insulina que necesita.
7. Asegúrese de que no haya burbujas de aire en la jeringa; si las hay, regrese la insulina al frasco y tire de nuevo del émbolo para corregir las unidades.
8. Saque la aguja del frasco cuando tenga el número correcto de unidades y no haya aire en la jeringa.
9. Limpie la parte baja de su estómago con una gasa con alcohol y espere a que se seque.
10. Pellizque el área de piel limpia para formar un pliegue y sostenga la jeringa como si estuviera sujetando un lápiz por encima de la piel.
11. Introduzca la aguja en un ángulo de 90 grados en el área de piel que sujeta; presione el émbolo para inyectar la insulina.
12. Suelte la piel y retire la aguja.
13. Presione un dedo contra la piel durante unos segundos si hay sangre.
14. Deseche la jeringa usada en un contenedor aprobado para objetos afilados.

¿Cómo guardo la insulina?

- Mantenga los viales de insulina sin abrir en el refrigerador hasta la fecha de vencimiento que se indica en el envase.
- Mantenga los viales de insulina abiertos en el refrigerador o a temperatura ambiente.
- Deseche los viales abiertos después de 28 a 31 días.
- Nunca congele la insulina ni la deje expuesta a temperaturas superiores a 85 °F (29.5 °C).
- Evite exponer la insulina a la luz solar directa.

¿Cómo desecho los objetos afilados usados?

- Coloque las lancetas, agujas y capuchones usados en contenedores aprobados para objetos afilados.
- Deje estos contenedores en cualquier centro médico de Kaiser Permanente.

¿Cómo sabré si el medicamento está funcionando?

- Mida su nivel de azúcar en la sangre de manera habitual en el hogar.
- Pregúntele a su médico o equipo de atención con qué frecuencia debe medirse el nivel de azúcar en la sangre en el hogar.
- Anote los resultados. Esto puede ayudarle a ver qué cambios en la alimentación, la actividad o la medicación pueden ser necesarios para mantener su nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable.
- Hágase un análisis de sangre de A1C al menos cada 6 meses. La prueba de A1C incluye también un valor de glucosa media estimada (*estimated average glucose*, eAG). Estos dos resultados (A1C y eAG) miden el nivel promedio de azúcar en la sangre durante los últimos 2 o 3 meses.

Estamos aquí para ayudarle

Obtenga más información sobre el manejo de la diabetes.



Cómo vivir bien con diabetes:
kpdoc.org/diabetes
(cambie el idioma a español)



Educación para la Salud:
kpdoc.org/healtheducation
(cambie el idioma a español)



Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni reemplazar los consejos médicos o la atención que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación.

Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.

© 2020, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Health Engagement Consulting Services.
011061-096 (Revised 06/23) Insulin for Diabetes: How It Keeps You Healthy (Spanish)