

Datos sobre la insulina y cómo usarla



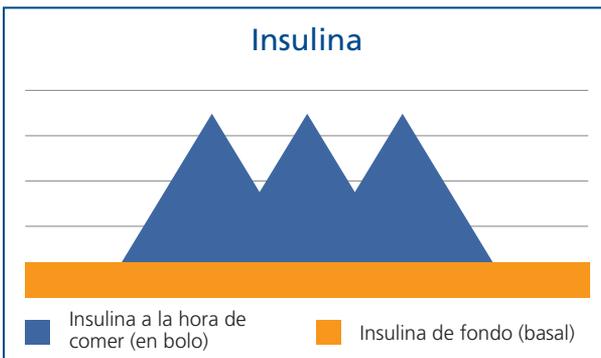
La **insulina** es una hormona que se produce en el páncreas. La insulina transporta la glucosa (azúcar) del flujo sanguíneo hacia las células de su cuerpo, donde se utiliza para producir energía. Recibir insulina ayuda a disminuir su nivel de azúcar en la sangre. Esto le permite vivir una vida más saludable y evitar problemas generados por los niveles altos de azúcar en la sangre.

Tipos de insulina

La **insulina de fondo (basal) de acción prolongada** ayuda a controlar la glucosa a lo largo del día y la noche. Se administra a la misma hora todos los días. (Lantus, Basaglar, Semglee, Toujeo, Levemir, Tresiba, NPH)

La **insulina a la hora de comer (en bolo) de acción rápida** ayuda a controlar los niveles de glucosa después de las comidas. Se administra justo antes o después de comer (Humalog, Admelog, Novolog, Fiasp, Lyumjev, Apidra, Regular, Afrezza)

La **insulina mixta** contiene insulina de fondo y para la hora de comer y se administra antes de las comidas. (Novolog Mix 70/30, Humalog Mix 75/25 y 50/50, Humulin 70/30 y 50/50, Novolin 70/30, Ryzodeg Mix 70/30)



Nombre común	Marca	Comienza a actuar	Máxima acción (pico)	Duración
Lispro	Admelog Humalog Humalog U-200*	De 15 a 30 minutos	120 minutos	De 3 a 5 horas
	Lyumjev	15 minutos		
Aspart	Fiasp	15 minutos	De 90 a 120 minutos	
	Novolog	De 20 a 30 minutos	120 minutos	
Glulisina	Apidra	De 15 a 30 minutos	De 90 a 120 minutos	
Regular	Humulin R Humulin Regular Novolin R	30 minutos	De 90 a 200 minutos	8 horas
	U-500*		De 4 a 8 horas	De 13 a 24 horas
NPH (N)	Humulin N Novolin N	De 1 a 3 horas	De 6 a 10 horas	De 12 a 16 horas
Glargina	Basaglar Lantus Semglee Toujeo U-300*	1 hora	Sin pico	De 20 a 26 horas
Detemir	Levemir			De 12 a 20 horas
Degludec	Tresiba Tresiba U-200*			Hasta 42 horas
70 % Aspart Protamina 30 % Aspart	Novolog Mix 70/30	De 15 a 30 minutos	Dos picos	De 10 a 16 horas
75 % Lispro Protamina 25 % Lispro	Humalog Mix 75/25			
50 % Lispro Protamina 50 % Lispro	Humalog Mix 50/50			
70 % Degludec 30 % Aspart	Ryzodeg Mix 70/30			24 horas
70 % NPH 30 % Regular	Humulin 70/30 Novolin 70/30	De 30 a 60 minutos		De 10 a 16 horas
Polvo de inhalación de insulina humana	Afrezza	12 minutos	De 35 a 55 minutos	De 90 a 270 minutos

*Insulina concentrada

Inyecciones de insulina

La insulina se inyecta en el tejido adiposo, donde se absorbe al cuerpo. Cambie los lugares de inyección al menos a 1 pulgada de su última inyección. No la inyecte en tejido de cicatrices ni en lunares.

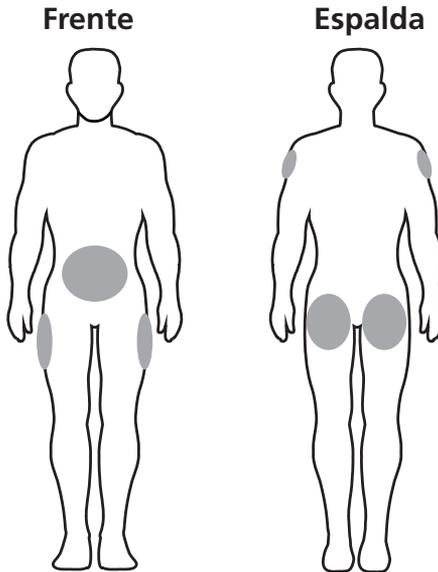
Sitios de inyección

Abdomen o vientre: Inyecte al menos a 2 pulgadas del ombligo.

Muslo: Inyecte en la parte exterior del muslo.

Brazos: Inyecte en la zona adiposa de la parte posterior de su brazo.

Glúteos: Inyecte en la zona adiposa de la cadera.



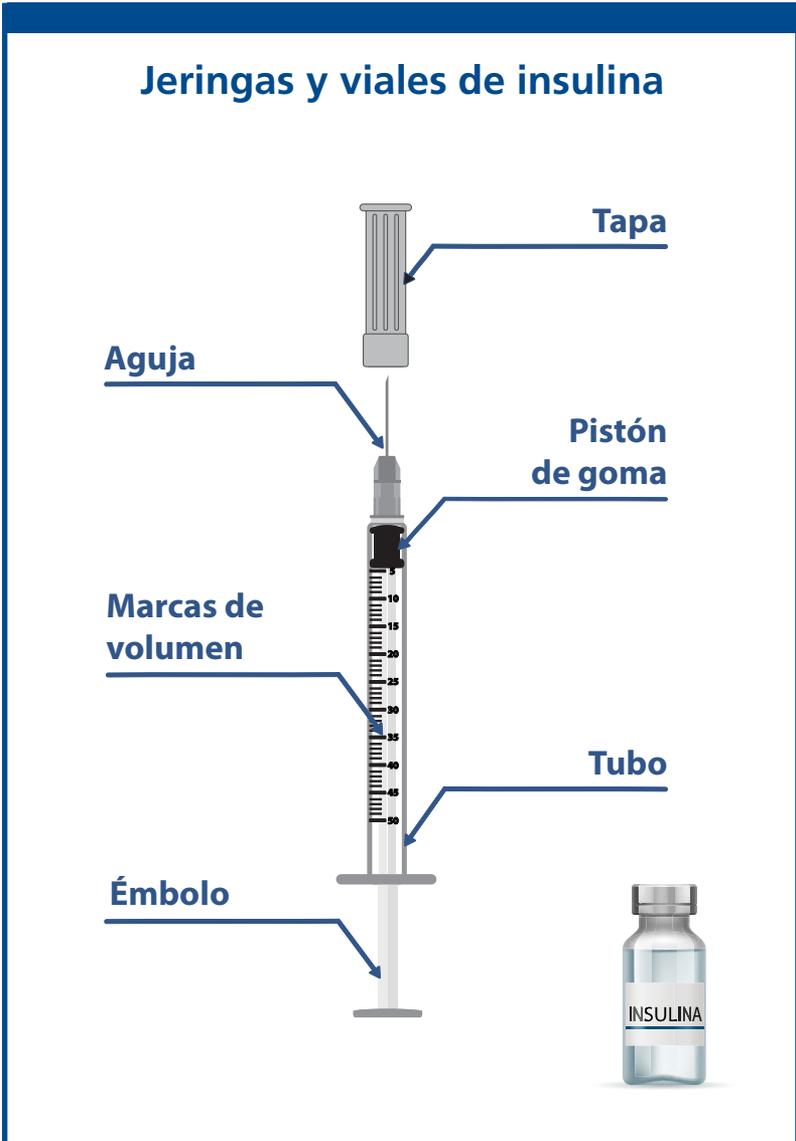
NOTA: Los tiempos de acción de la insulina varían con cada individuo. Los tiempos que se indican aquí son solo con fines de información general; consulte la información de lo recetado para obtener detalles específicos.

Inyección de insulina con jeringa y vial

Lávese las manos y:

1. Quite la tapa del vial de insulina.
2. Si la insulina está turbia, gire suavemente el vial entre las manos para mezclar bien.
3. Quite las tapas del émbolo y la aguja de la jeringa.
4. Jale hacia atrás el émbolo de la jeringa para introducir la cantidad de aire equivalente a su dosis de insulina. El anillo superior equivale a su dosis.
5. Coloque el vial de insulina sobre una superficie firme e introduzca la aguja de la jeringa. Presione el émbolo para forzar el aire dentro del vial.
6. Manteniendo la jeringa en el vial, levántelo y dé vuelta el vial y la jeringa.
7. Tire el émbolo para llenar la jeringa con la cantidad recetada de insulina. Si aparecen burbujas en la jeringa, golpee suavemente el tubo de la jeringa con su dedo o vuelva a extraer la insulina para quitar las burbujas.
8. Retire la aguja del vial.
9. Elija el sitio de inyección y pellizque la piel según sea necesario.
10. Sostenga la jeringa con la mano que prefiera, con su pulgar en el émbolo.
11. Sosteniendo la jeringa en ángulo recto, introduzca la aguja en la piel con un movimiento rápido.
12. Presione el émbolo hasta el "0" (cero).

13. Deje la jeringa puesta durante 10 segundos.
14. Retire la aguja de la piel.
15. Deseche la jeringa en un recipiente rojo de objetos punzocortantes.

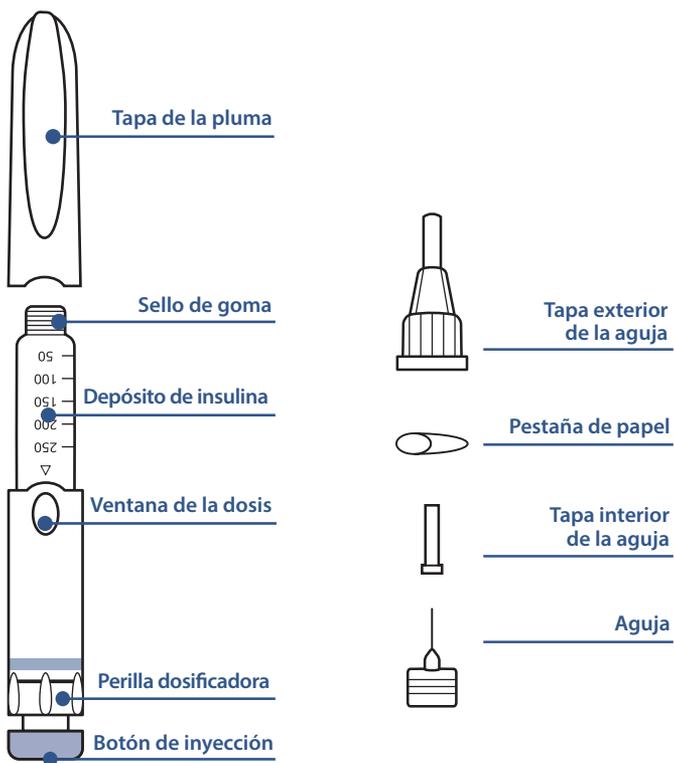


Inyección de insulina con pluma y aguja

Lávese las manos y:

1. Quite la pestaña de papel de la aguja y coloque la aguja en la pluma de insulina.
2. Prepare la pluma indicando "2" en la ventana de la dosis.
3. Sostenga la pluma con la aguja hacia arriba.
4. Presione el botón o la perilla dosificadora y asegúrese de ver una gota de insulina en la punta de la aguja. Si no ve la gota, repita los pasos del 2 al 4.
5. Seleccione la cantidad de insulina recetada.
6. Elija el sitio de inyección.
7. Sostenga la pluma con la mano que prefiera, colocando el pulgar en el botón/perilla.
8. Mientras sostiene la pluma en ángulo recto, introduzca la aguja en la piel con un movimiento rápido.
9. Presione el botón dosificador hasta que llegue a "0" (cero).
10. Mantenga en el lugar durante 10 segundos.
11. Retire la aguja de la piel.
12. Retire la aguja de la pluma y deséchela en un recipiente rojo de objetos punzocortantes.

Plumas y agujas de insulina



Bajo nivel de azúcar en la sangre

Si su nivel de azúcar en la sangre es menor a 70 o si tiene síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre, siga la “Regla de 15” para subir rápidamente su nivel de azúcar.

Signos y síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre

Temblores	Apetito
Sudoración	Debilidad o cansancio
Mareos	Dolor de cabeza
Nervios o molestia	Cambios de comportamiento repentinos

Regla de 15

Controle su nivel de azúcar en la sangre si tiene signos o síntomas de bajo nivel de azúcar. Si no puede verificar su nivel de azúcar en la sangre, trate los síntomas.

Trátelos comiendo o bebiendo 15 gramos de azúcar rápido o carbohidratos.

Los ejemplos de esto incluyen:

½ taza (4 oz.) de jugo de frutas común

½ taza (4 oz.) de gaseosa común

3 a 4 comprimidos de glucosa

5 a 6 caramelos de azúcar que pueda masticar rápido

Espera 15 minutos y vuelva a verificar su nivel de azúcar en la sangre. Si sigue siendo bajo, vuelva a tratar los síntomas como se indicó anteriormente. Cuando su nivel de azúcar en la sangre vuelva a estar dentro de un rango saludable, coma una comida o bocadillo.

Glucagón

Si está recibiendo insulina, pídale a su proveedor especialista en diabetes una receta para un kit de glucagón.

El glucagón es una hormona que se usa para tratar un nivel muy bajo de azúcar en la sangre cuando no puede comer ni beber una fuente de azúcar de rápida acción.

Su proveedor especialista en diabetes o su educador certificado para la diabetes le pueden enseñar cómo usar el glucagón para que usted, su familia y sus amigos sepan usarlo correctamente. Si usted o su familia y amigos tienen un teléfono inteligente, también pueden descargarse la aplicación de Glucagón para recibir más orientación.

Cómo guardar la insulina

Las plumas y los viales de insulina cerrados se deben guardar en el refrigerador. No se deben congelar.

Una vez que están en uso, los viales y las plumas de insulina pueden permanecer a temperatura ambiente (a menos de 86 °F [30 °C]) durante 30 días. Se debe desechar toda la insulina restante después de 30 días.

Las excepciones son:

Desechar las plumas de Humalog Mix 75/25 después de 10 días.

Desechar las plumas de Humulin NPH después de 14 días.

Desechar los viales de Humulin Regular U-500 después de 40 días.

Desechar las plumas y los viales de Levemir después de 42 días.

Desechar las plumas de Novolog Mix 70/30 después de 14 días.

Desechar las plumas de Toujeo después de 42 días.

Desechar las plumas de Tresiba después de 56 días.

Eliminación de objetos punzocortantes

Las jeringas de insulina, las agujas de las plumas y las lancetas se consideran objetos punzocortantes. Es contra la ley desechar objetos punzocortantes en la basura doméstica. Muchas farmacias minoristas venden recipientes para objetos punzocortantes aprobados para el desecho de los mismos. Algunas farmacias pueden cobrarle por la eliminación del recipiente una vez que esté lleno. Es posible que pueda enviar por correo los recipientes llenos de forma segura a través de un programa aprobado.

Si tiene un centro de METRO en su área, puede registrarse para su programa de objetos punzocortantes por un costo mínimo. Ahí le proporcionarán un recipiente nuevo cada vez que les entregue uno lleno.

Comuníquese con SafeNeedleDisposal.org para recibir información específica sobre la eliminación para su estado y código postal.

Copyright © 2021 por Providence Health & Services. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida bajo ninguna forma o medio, electrónico o mecánico, incluyendo duplicaciones, grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el previo consentimiento por escrito.

Para más información, llame al (855) 360-5456 o visite:

www.Providence.org/diabetes