

Educación diabetológica

INSULINA

Su cuerpo utiliza la glucosa (un tipo de azúcar) para dar energía, de la misma manera que el automóvil utiliza gasolina. La insulina regula la cantidad de glucosa en la sangre para que tenga energía para las actividades diarias.

Necesita insulina porque su cuerpo no produce insulina o no lo hace en la cantidad suficiente para mantener el adecuado nivel de glucosa. La insulina no puede tomarse por la boca, por eso es necesario inyectarla.

La insulina es un medicamento para la diabetes

La insulina es un magnífico medicamento para tratar la diabetes. A veces es imprescindible. Pero también puede ser peligroso, porque puede bajar demasiado el azúcar (hipoglucemia). Si tiene demasiada insulina en un momento dado, su glucosa en la sangre bajará demasiado. Si tiene muy poca insulina, especialmente cuando come, su glucosa en la sangre subirá demasiado.

Es muy importante que siga rigurosamente las instrucciones que le ha dado su médico o enfermera. Si tiene dudas, pregúnteles siempre.

Hay varios tipos de insulina

Hay distintos tipos de insulina según su potencia y forma de actuar. Su médico o enfermera le darán la que le vaya mejor según como tenga la glucemia, lo que coma y el ejercicio físico que haga.

Es muy importante que siga rigurosamente las instrucciones que le ha dado su médico o enfermera. Si tiene dudas, pregúnteles siempre.

No cambie su insulina con otras personas. Utilice siempre la cantidad que le han dicho y a las horas que le han dicho.

¿Qué pasa si su nivel de glucosa no es normal?

- Revise su consumo de hidratos de carbono (pan, pastas, fruta, azúcar, miel, etc.): ¿tomó más o menos de lo habitual?
- Revise su actividad física. ¿Hizo más o menos ejercicios que de costumbre?
- Si la glucemia está muy baja, tome azúcar inmediatamente, tal y como le ha indicado su médico o enfermera.



Educación diabetológica

Si los alimentos y los ejercicios fueron los habituales, consulte con su médico o enfermera para revisar el tratamiento que está haciendo.

Para administrarse la insulina correctamente, le ayudará recordar lo siguiente:

- Adminístrese la insulina a las mismas horas todos los días (en relación con las comidas).
- Extraiga la insulina con cuidado para asegurarse de que se administra la cantidad adecuada.
- Anote la hora y cantidad exactas de cada inyección de insulina.
- Aprenda a equilibrar los alimentos, insulina y ejercicios utilizando la información que le facilitará su médico o su enfermera.
- Siga un sistema para rotar las áreas del cuerpo donde se administra las inyecciones. Por ejemplo, utilice todas las áreas en sus brazos antes de hacerlo en las piernas. Esto ayuda a nivelar su glucosa en la sangre con el tiempo.
- Dentro de un área (brazo, pierna, estómago, glúteo), utilice un lugar diferente para cada inyección. Cada inyección debería estar a una distancia mínima del tamaño del pulgar en referencia a la inyección anterior.
- Si se administra más de una inyección por día, administre cada una en un área diferente del cuerpo.
- Si está planeando hacer ejercicios, inyecte la insulina en los grupos de músculos no usados en dicha actividad. Por ejemplo, evite inyectar en los muslos antes de correr.

¿Y si se encuentra mal al ponerse la insulina?

Si utiliza insulina y se siente mal (mareos, sudor, hambre) puede ser porque el nivel del azúcar esté demasiado bajo (hipoglucemia), lo cual es muy peligroso. Si en ese mismo momento, no puede pincharse para medir la glucemia, tome algo con azúcar y acuda a su médico o enfermera.

