

Medicamentos para la diabetes: *insulina 70/30*

¿Qué es la insulina, y qué hace?

La insulina es un medicamento utilizado para tratar la diabetes. Se administra por medio de inyecciones.

La insulina mueve la glucosa (azúcar) del torrente sanguíneo hacia las células de su cuerpo. Tomar insulina ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre y disminuye la posibilidad de que la diabetes cause problemas graves.

La insulina funciona mejor si usted sigue el resto del plan de tratamiento de la diabetes. Esto significa revisar su azúcar en la sangre regularmente, seguir su plan de alimentación y hacer ejercicio todos los días.

¿Qué tipo de insulina usará?

Existen distintos tipos de insulina. Algunos tienen un efecto inmediato y no duran mucho tiempo. Otros tipos funcionan de forma más lenta, durante un período más largo.

Su médico ha elegido un tipo de insulina para usted llamado insulina 70/30. Es una mezcla de medicamentos de acción rápida y acción lenta. La insulina 70/30 ayuda a controlar el azúcar en la sangre de 10 a 16 horas, así que solo necesita tomarla dos veces al día.

¿Cómo me inyecto?

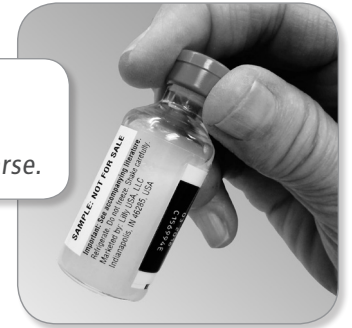
- **Primero, caliente el envase de insulina** manteniéndolo en su mano cerrada por uno o dos minutos. Es más fácil mezclar la insulina cuando está tibia, y las inyecciones causan menos dolor.
- **Segundo, es muy importante que mezcle la insulina muy bien. Para ello, deslice el envase entre las palmas de sus manos 10 veces.** No agite el envase — solo deslícelo suavemente.

Deslice suavemente el envase entre sus palmas 10 veces para mezclar la insulina.



- Cuando la mezcla esté lista, se verá turbia o lechosa. **No utilice** la insulina si está clara o tiene pequeñas partículas que flotan en ella.

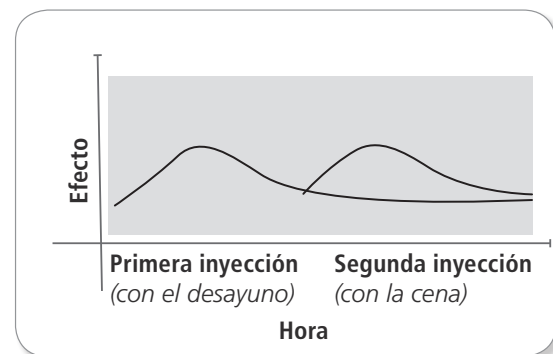
Asegúrese de que la insulina se vea turbia o lechosa antes de inyectarse.



- Inyéctese justo después de mezclar la insulina. Su médico o enfermera le pueden enseñar cómo hacerlo. También puede llevar un folleto a casa para recordar.

¿Cuándo me inyecto?

- Muchas personas que utilizan insulina 70/30 **se inyectan a la hora del desayuno y de nuevo a la hora de la cena.** Su médico le dirá el mejor horario para usted. La siguiente tabla muestra cómo funciona la insulina 70/30 durante el día y por la noche.
- Con una inyección en la mañana y otra por la noche, la insulina 70/30 funciona todo el día y por la noche para mantener su azúcar en la sangre bajo control.
- Siempre debe **inyectarse 15 minutos antes o después de comer.**



En los EE.UU., casi el 50 por ciento de los adultos diagnosticados con diabetes se inyectan insulina diariamente.



¿Cuáles son los efectos secundarios de la insulina?

El efecto secundario más común de la insulina es el nivel de azúcar en la sangre (**hipoglucemia**) bajo. La hipoglucemia puede aparecer repentinamente y puede hacerlo sentirse **tembloroso, sudoroso, débil, irritable, hambriento o mareado**. Asegúrese de que usted y su familia conozcan los síntomas. Éstos son su señal para tomar un poco de azúcar de acción rápida. Una buena fuente es media taza de jugo de frutas o de bebida gaseosa azucarada (no de dieta); o bien, una cucharada colmada de azúcar.

Para ayudar a evitar este efecto secundario, mida su azúcar en la sangre regularmente. Esto le dirá si su azúcar en la sangre comienza a bajar demasiado.

Pautas generales para la administración de la insulina

Éstas son algunas reglas generales que debe tomar en cuenta:

- **Trate de tomar sus alimentos y bocadillos a la misma hora todos los días.** Mantener un horario regular para el desayuno, comida, cena y bocadillo antes de dormir le ayudará a la insulina a trabajar mejor y mantendrá su azúcar en la sangre en el nivel apropiado.
- **No deje de inyectarse la insulina**, aun si se siente bien o si desaparecen sus síntomas. Usted necesita la insulina para seguir estando bien.
- **No adapte la dosis de insulina** a menos que el médico lo indique, aun si come demasiado o si se salta una comida.
- **Si está enfermo**, la mayoría de las veces debe continuar inyectándose la insulina como de costumbre. Pero revise su azúcar en la sangre con más frecuencia. En ocasiones, las enfermedades aumentan su necesidad de insulina; en otras, la disminuyen. Sólo mediante el control de sus niveles de azúcar en la sangre sabrá si debe cambiar la dosis.
- **Si vomita más de una vez o ha tenido fiebre de 101°F (38.3°C) por más de 8 horas**, consulte a su médico para recibir asesoría.

Mi régimen de insulina

Nombre de la insulina _____ Cuándo tomarla _____ Dosis _____

Nombre de la insulina _____ Cuándo tomarla _____ Dosis _____

Si olvido una dosis accidentalmente, debo: _____

Dosis de corrección, instrucciones adicionales: _____

Diabetes Medications: 70/30 Insulin