Prevención
Control &
Cuidado de la
Diabetes Mellitus

Iniciando la Terapia con insulina



Dr. Jorge Ortega Carrión


“Estoy listo para comenzar la terapia con insulina para las comidas. Pero, ¿Por dónde empiezo?”
Diabetes



Introducción

Al comenzar la terapia con insulina para las comidas, usted ha tomado una importante decisión para ayudar a controlar su diabetes.

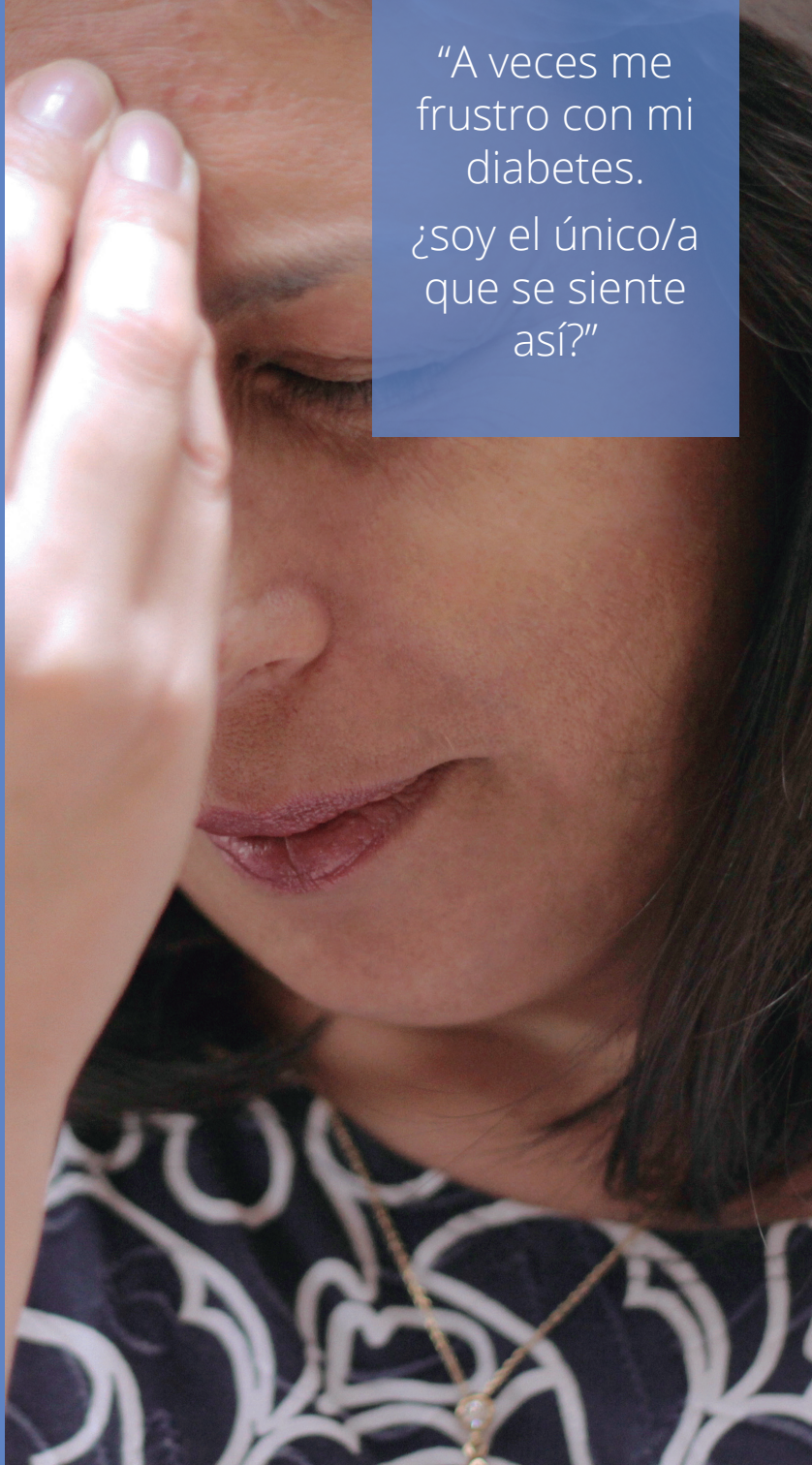
Aun así, es posible que todavia tenga muchas preguntas sobre cómo ajustar la insulina para las comidas a su vida. Desde el control del azúcar en la sangre, a las inyecciones, a todos los cambios en su estilo de vida -puede parecer mucha información que digerir.

Somos conscientes de estos retos y nos hemos comprometido a ayudarlo a superar cada paso a la vez.

En este folleto anlizaremos todo lo que necesita saber para comenzar la terapia con insulina para las comidas- emociones, consejos para controlar la diabetes, cuándo inyectarse, y más. Todo aquello que necesita saber para comenzar a adaptar la insulina para las comidas en su vida.

Siéntase cómodo de usar este folleto como mejor le convenga. Léalo de principio a fin, o vaya directamente a la sección que le brinde la información que esta buscando.

Esperamos que este folleto se convierta en una importante herramienta de apoyo ahora que comienza la terapia con insulina para las comidas.


"A veces me frustro con mi diabetes.
¿soy el único/a que se siente así?"

Contenidos

Sus sentimientos

Inquietudes comunes sobre la diabetes y la insulina para las comidas

Su Insulina

Cómo funciona la insulina para las comidas.

Donde Inyectarse

Medida de azucar en la sangre

Consejos para usted

Coma más sano

Estrategias de pruebas en la yema de los dedos

Medida de azucar en la sangre

Control de la hipoglucemia

El estrés

Control de Diabetes en los viajes.

Preguntas frecuentes

Sus sentimientos

La decisión de comenzar la teraìa con insulina para las comidas es un gran paso para el control de su diabetes. Y se debe sentir bien por ello. Sin embargo, eso no quiere decir que no tendrá inquietudes o no se sentirá ansioso al respecto. Por eso las siguientes páginas abordan las inquietudes que usted puede tener y cómo ayudarlo a controlarlas.

Sobre todo, dese un tiempo para adaptar la insulina para las comidas a su rutina. Poco a poco, comenzará a sentirse más a gusto.

Y a medida que usted vaya dominando el uso de la insulina para las comidas, tenga en cuenta que controlando sus niveles de azúcar en la sangre podrá ayudar a prevenir algunas consecuencias de la diabetes a largo plazo.



Inquietudes comunes sobre la diabetes y la insulina para las comidas

Revise el siguiente cuadro para ver si se identifica con alguno de estos sentimientos. Luego, lea la columna inferior para obtener información de ayuda.

Temor , miedo, ansiedad & culpa

Debe estar preocupado por saber cuándo y cómo aplicarse la insulina para las comidas, o quizás teme que se sentirá agobiado por la terapia. Le será de gran utilidad tener en cuenta la siguiente información:

- Su médico o educador en diabetes trabajarán de cerca con usted y lo ayudarán a saber cuándo y cómo inyectarse la insulina para las comidas.

- Su médico decidirá la dosis, así como cuándo y con qué frecuencia se debe medir el azúcar en la sangre.

¿La insulina hará que aumente de peso?

El tratamiento con insulina y el aumento de peso normalmente van de la mano. No significa, sin embargo, que todos los usuarios de insulina subirán de peso. Es más, hay cosas que puede hacer para prevenir el aumento de peso causado por la insulina.

Intente seguir comiendo alimentos saludables e incorpore alguna actividad física a su rutina. Los exprtos recomiendan 30 min. diarios casi todos los días de una actividad física moderadamente intensa como caminar, nadar o andar en bicicleta. Asegúrese de consultar con su médico sobre una rutina segura.



¿Qué pasa si me administro una dosis errada?

Recuerde que su médico discutirá con usted la cantidad de insulina que usted necesita, así como cuándo y cómo inyectarla. Dicho esto, hay personas que pueden desarrollar hipoglucernia o niveles bajos de azúcar en la sangre, si se inyecta mucha insulina. Para conocer los signos de la hipoglucermia y las formas de tratarla, consulte la sección “consejos para usted” de este folleto.

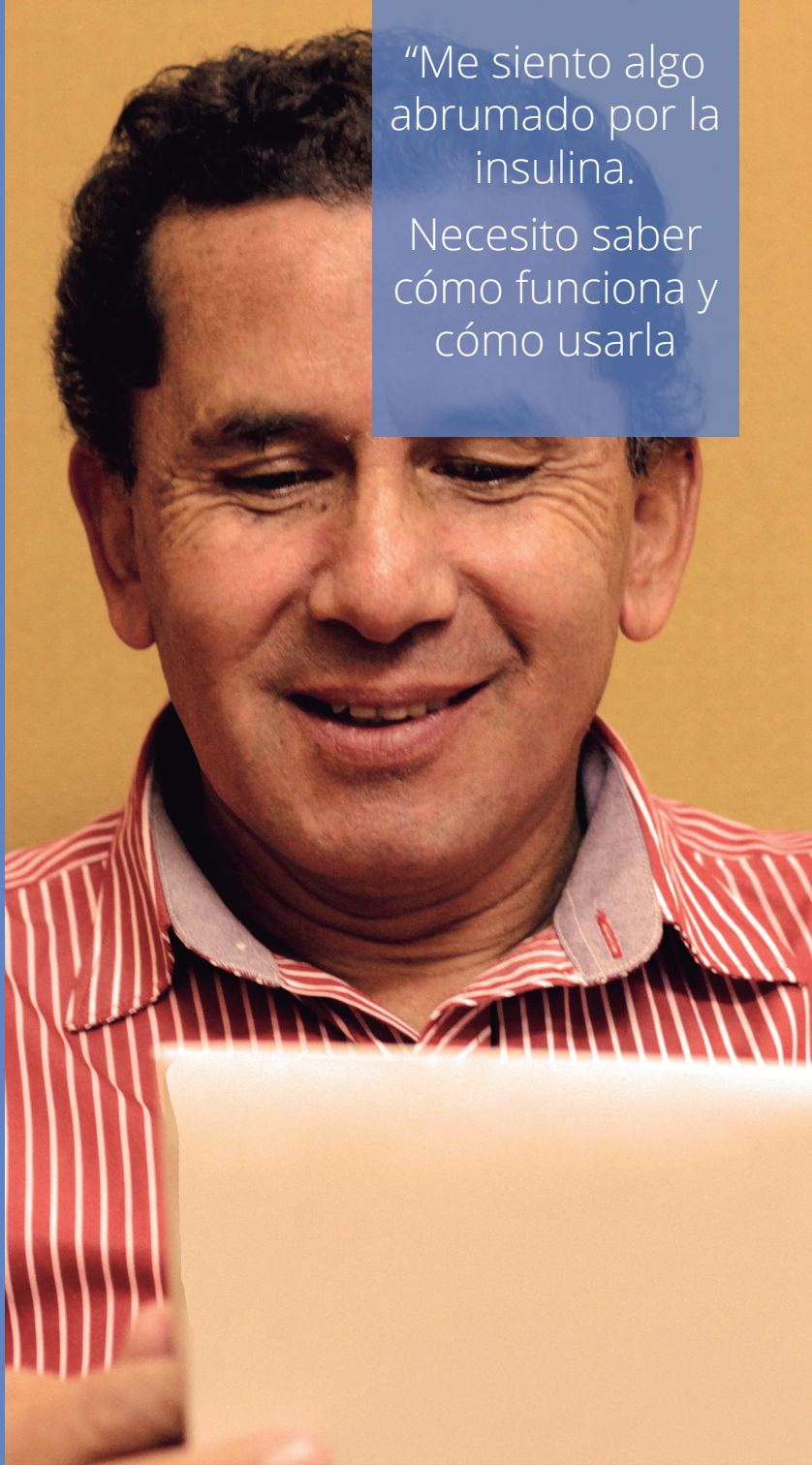
Me siento incómodo inyectándome en público

Es normal sentirse incómodo por el hecho de inyectarse la insulina en público. Puede sentirse juzgado por tener diabetes , o quizás no le guste la idea de ser tan abierto respecto a su enfermedad.

Acostúmbrese lentamente, puede empezar en privado, y luego aplicarla frente a las personas de más confianza, como familiares y amigos.
Es posible que nunca quiera inyectarse en lugares públicos, y eso también estabien - es su decisión.
Lo importante es que se aplique las inyecciones de insulina según la prescripción.

Siente que su diabetes ha empeorado

Si bien hay cosas que puede hacer como comer sano y mantenerse activo para detener la evolución de su diabetes, esta empeora de forma natural con el tiempo. No sea tan duro con usted mismo.


“Me siento algo abrumado por la insulina.
Necesito saber cómo funciona y cómo usarla

Su insulina

Ya hemos hablado sobre las inquietudes emocionales que puede tener al inciar la terapia de insulina para las comidas. Pero hay otras cosas importantes que debe saber, como por ejemplo, qué es la insulina que se administra durante las comidas, y porqué puede ser una parte importante del régimen.

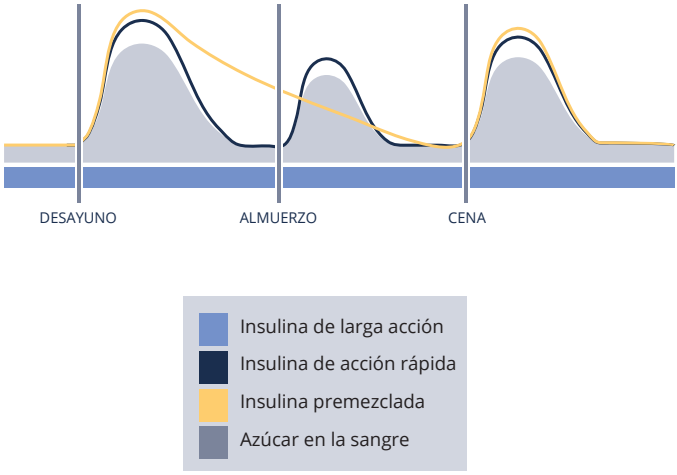
En la siguiente sección, vamos a cubrir algunos puntos básicos, por ejemplo, cómo funciona la insulina, cómo se inyecta, cuánto se debe aplicar, dónde se inyecta y a qué niveles de azúcar en la sangre se debe apuntar. Todo esto es algo que necesitará aprender antes de comenzar la terapia.

si en algún momento se siente inseguro sobre algo, no dude en conversar co n su médico o educador en diabetes. Recuerde que ellos están para ayudarlo a hacer que esta transición sea un poco más sencilla.



Cómo funciona la insulina

La insulina ayuda a controlar las subidas de azúcar en la sangre bajando rápidamente los niveles de glucosa a un nivel más normal. La insulina de acción prolongada (o basal) controla los niveles entre comidas y por la noche, hay otras que controlan después de las comidas. como veremos a continuación:



Esto es solo un ejemplo. El tiempo de acción puede variar considerando en diferentes individuos o en el mismo.

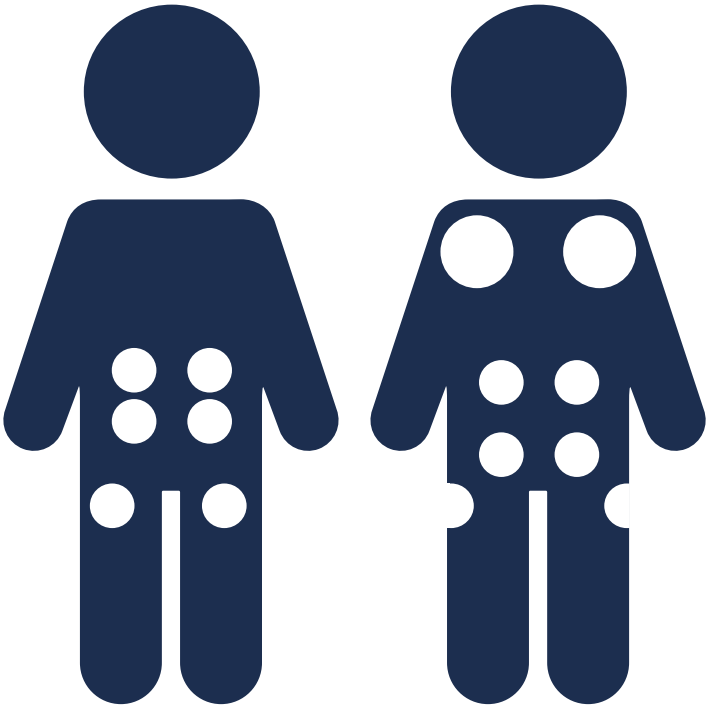
Dónde inyectarse

En general, la inyección puede ser aplicada en cualquier parte del cuerpo donde haya una capa adiposa debajo de la piel.

Nunca se aplique la inyección en el muslo o la vena.

Siempre limpie la piel alrededor del área de aplicación antes de inyectarse.

Use una aguja nueva cada vez que se inyecte.





Mida el azúcar en la sangre

Debido a que su diabetes ha progresado, los niveles de azúcar en su sangre son más altos que los que debería tener. Conocer los niveles de azúcar en su sangre es un importante paso para controlar su diabetes.

Con el tiempo, la diabetes no controlada puede ocasionar serias complicaciones. Probablemente, usted ya está controlando los niveles de azúcar en su sangre con regularidad, sin embargo, el monitoreo es aún más importante cuando se ha comenzado la terapia con insulina.

los beneficios de medir el azúcar en la sangre con regularidad son:

Ver si se cumplen los objetivos que se ha trazado con su médico.

Usted sabra cómo reacciona su nivel de azúcar en la sangre con diferentes alimentos.

Lo ayudará a trabajar con su médico para ver si su dosis de insulina debe ser modificada.

Asegúrese de conversar con su médico o educador en diabetes sobre cuándo y con qué frecuencia debe controlar el azúcar en su sangre.


ACCU-CHEK®
Performa

Niveles de azúcar deseables a qué apuntar

La federación Internacional de Diabetes (IDF) ha propuesto recomendaciones respecto a los objetivos del azúcar en la sangre para pacientes con diabetes. Tenga en cuenta que éstas no aplican a todos. Su profesional de la salud debe trabajar con usted para trazar objetivos que sean adecuados para usted.

La hemoglobina glicosilada (HbA1c) es una medida diferente a los niveles de azúcar en la sangre que esta presente durante los últimos 60 a 90 días, y normalmente es tomada en un consultorio médico o laboratorio y es una buena forma de evaluar el proceso total.

Recomendaciones de la IDF

Antes de las comidas (auto control)	Menor 110 mg/dL
2 horas después de las comidas (auto control)	Menor o igual a 140 mg/dL
HbA1c (medido por su profesional de la salud frecuentemente).	Menos de 6,5%

Adaptado de la IDF


"Me siento listo para usar Insulina, pero aun hay mucho que aprender
MUESTRA MEDICA. PROHIBIDA SU VENTA.
ACCU-CHEK® Performa
JARDI
25 mg
Empagliflo



Consejos Para usted

Aprender a usar adecuadamente la insulina es solo una parte de sobrellevar su enfermedad. El hecho es que probablemente usted tenga muchas preguntas sobre todos los cambios en su estilo de vida que acompañan al control de la diabetes.

Sus inquietudes son completamente comprensibles, muchas personas las tienen. Sentirse ansioso sobre un cambio tan grande en su vida es de lo más natural.

En las siguientes páginas, abordaremos algunas inquietudes comunes que tienen las personas: comer más sano, pruebas en las yemas de los dedos, hipoglucemia,m estrés entre otras.

Al analizar una por una, le ofreceremos estrategías que lo ayudarán a comenzar a lidiar con estas situaciones.

Coma más sano

Tomar decisiones saludables es una parte importante en el control de su diabetes. Sin embargo, comer sano no significa que nunca podrá disfrutar de las comidas que le encantan.

Simplemente se trata de encontrar el equilibrio y conocer la forma como su cuerpo reacciona a las comidas.

Conozca su consumo de carbohidratos

Probablemente haya oido muchisimo sobre carbohidratos, y continuará oyéndolo porque comer la cantidad correcta de carbohidratos en cada comida, combinada con la insulina, puede ayudarlo a mantener su azúcar en la sangre más cerca del nivel objetivo.

Estos son algunos alimentos que contienen carbohidratos:

- Harinas como pan, cereal, arroz y galletas
- Frutas y jugo
- Leche y Yogurth
- menestras secas como frijoles rojos y productos de soya como las hambuerguesas vegetarianas.
- vegetales con alto contenido de almidon como papa y maíz.
- Dulces y piqueos como gaseosas, bebidas en jugo, pasteles, galletas, caramelos y papas fritas.



Anotaciones



Anotaciones

Prevención Control & Cuidado de la Diabetes Mellitus

Ministerio de Salud Pública

MERCK

Clínica FAE Quito Centro de Salud B Ala 11
Av de la Prensa & Av. Carlos V
Telf: 022 444 969