

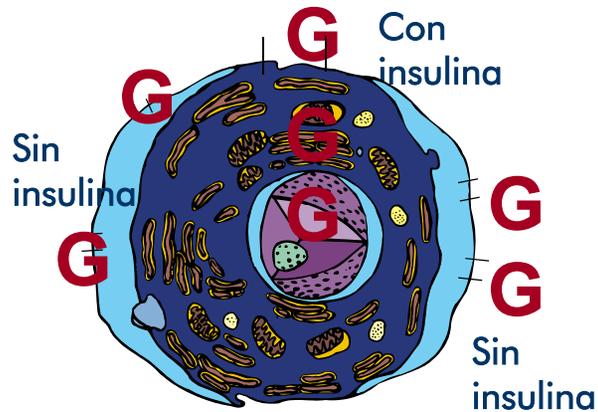
La insulina

Módulo 2

-

Los medicamentos y el ejercicio

Principios Generales de la Insulina

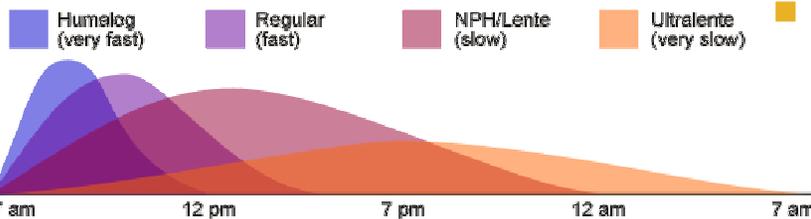
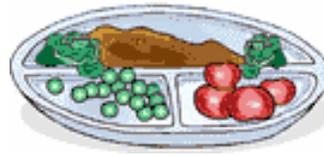


- La insulina ayuda a que salga más azúcar de la sangre y entre a las células.
- La insulina ayuda a mantener el azúcar de la sangre a niveles saludables
- Las inyecciones generalmente lastiman menos que picarse el dedo para hacerse una prueba de azúcar



Principios Generales de la Insulina (cont.)

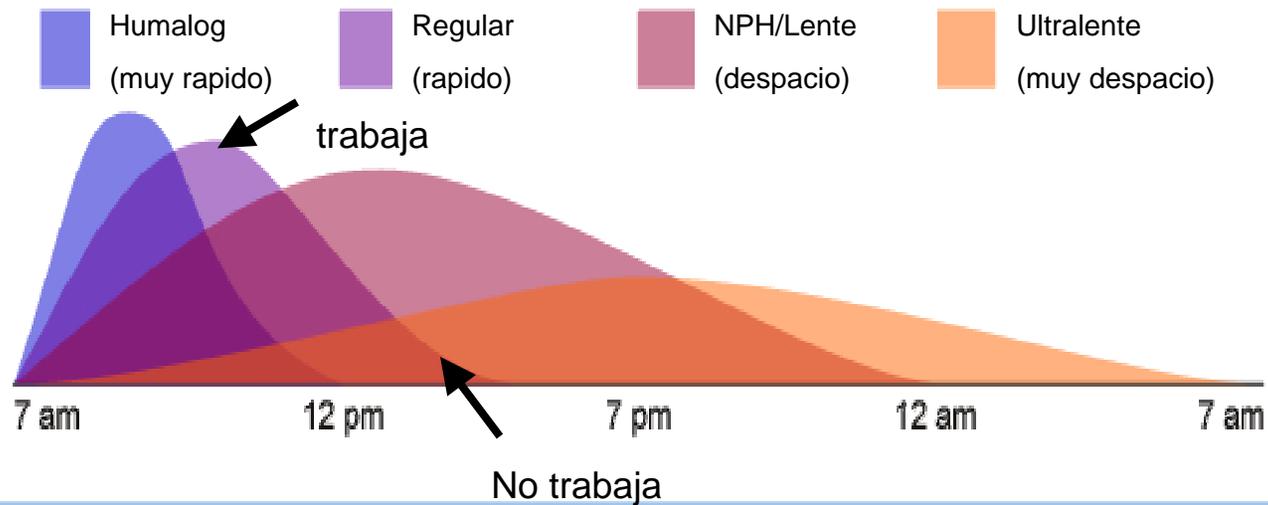
- Se puede continuar tomando pastillas para ayudar a la insulina
- Con la insulina, es importante comer y hacer ejercicio correctamente
 - Si no lo hace – puede tener niveles altos o bajos de azúcar en la sangre
- Es importante saber cuando la insulina está en su “nivel más alto” (cuando el trabajo es más duro)
 - Es mejor comer cuando la insulina está en su “nivel más alto”
 - Evite hacer ejercicio cuando la insulina esté en su “nivel más alto”



Principios Generales de la Insulina (cont.)

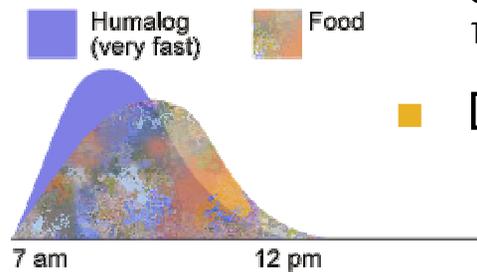
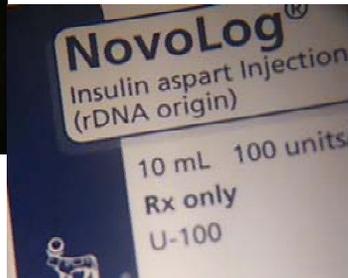
■ Conviene saber cuánto tiempo dura su insulina

- Si todavía su insulina está trabajando cuando se hace la prueba, usted sabe que su azúcar bajará más
- Ayuda a decidir cuándo hacer ejercicio



Humalog y Novolog

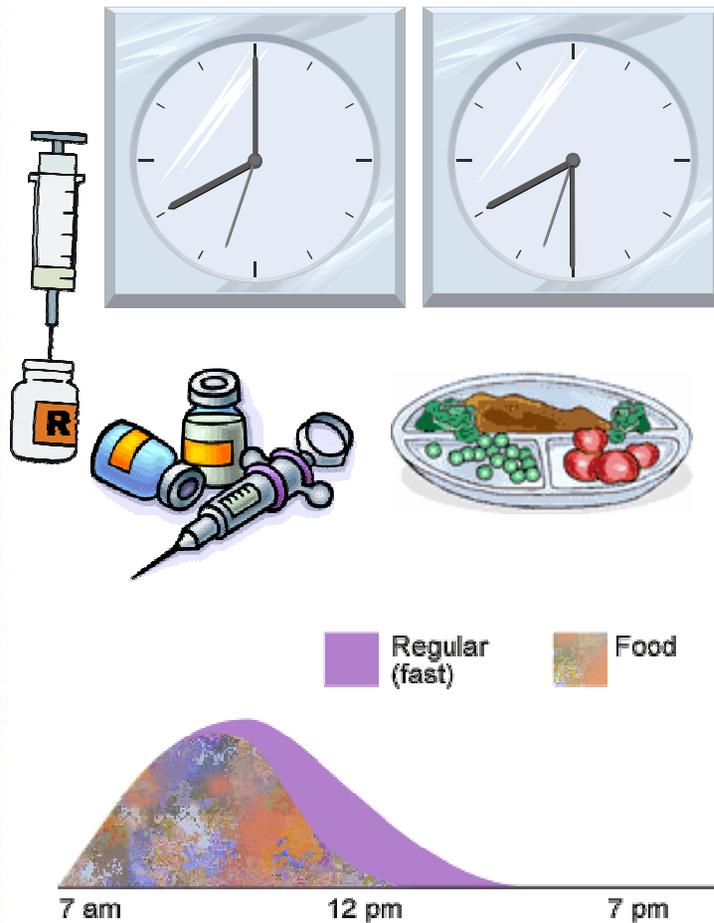
Insulinas de acción rápida



- Empiezan a hacer efecto en unos cuantos minutos
- Le hace efecto antes que usted coma
- Entonces, la insulina llegará al "tope" cuando la mayor parte del azúcar vaya del alimento a la sangre
- El efecto más fuerte ocurre después de aproximadamente 1 hora y $\frac{1}{2}$ -
- Dura de 4 - 6 hrs

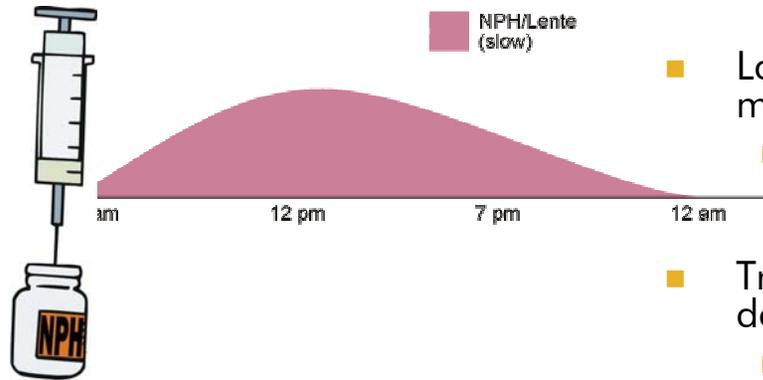
Insulina Regular o “R”

Insulina de Acción Corta

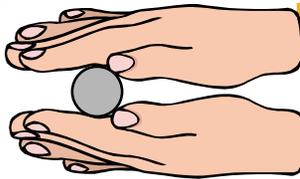
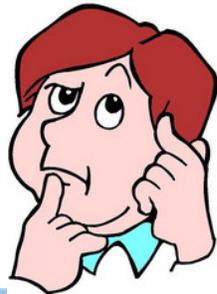


- La insulina de acción corta es la Regular o “R”
- Empieza a hacer efecto en media hora
- Hay que tomarla media hora antes del alimento
- La Regular tendrá un efecto más fuerte cuando el alimento empiece a transformarse en azúcar
- El efecto más fuerte ocurre después de dos horas de habérsela inyectado
- Dura de 6 – 10 horas

NPH o “N”, Lente o “L” Insulina de Acción Inmediata

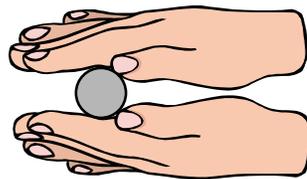


- La insulina de acción intermedia, no trabaja mucho durante las primeras horas
 - No le ayudará durante el desayuno o la cena si usted se pone la inyección para estos alimentos
- Trabaja mucho mejor de 5 a 7 horas después de la inyección
 - Si se inyecta “N” o “L” durante el desayuno – es importante comer de 5 a 6 horas después de la inyección
- Generalmente inyéctela antes del desayuno y antes de la cena o al irse a la cama
 - El doctor utilizará la lectura de su nivel de azúcar en la sangre para decidir
- “N” y “L” empiezan a trabajar de 1 a 4 horas
- Duran de 10 a 20 horas
- “N” y “L” son espesas
 - Les ayuda a que duren más
 - Asegúrese de hacer bien la mezcla



Ultralente o “U”

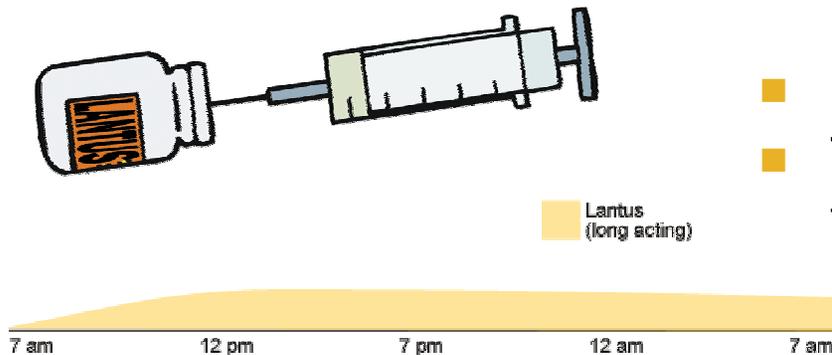
Insulina de Acción Prolongada



- Hace efecto la mayor parte del día
- No tiene un “máximo” para los alimentos
- Toma de 2 a 4 horas para empezar a trabajar
- Dura de 16 a 20 horas
- Puede hacer efecto por parte del día o todo el día
- Puede que necesite dos al día – siga las instrucciones del doctor
- Hay que tomarla a la misma hora todos los días
- Necesita que esté espesa para que dure más
- Hay que mezclarla bien antes de extraerla e inyectarla

Lantus Insulin

Insulina de Acción Prolongada

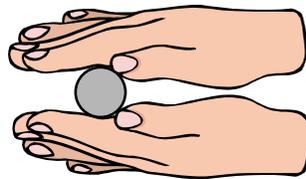
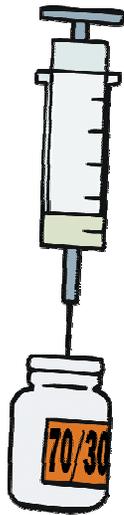
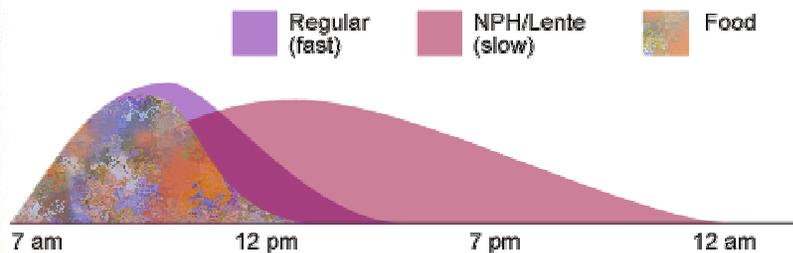


- Generalmente dura 24 horas
- Tómela a la misma hora todos los días
 - Por lo regular a la hora de ir a la cama o del desayuno
- Demora alrededor de 4 horas para empezar a hacer efecto
- NUNCA la mezcle con otra insulina
- ¡NUNCA utilice la misma jeringa para el Lantus y otras clases de insulina!



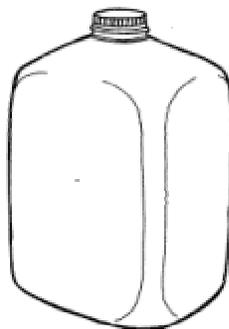
70/30 Insulin

Mezcla de Insulina



- Contiene ambas Regular "R" (acción corta) y NPH "N" (acción intermedia)
- La de acción corta empieza a hacer efecto en media hora
 - Tómela alrededor de media hora antes del desayuno o la cena
 - Recuerde tomar algún alimento
 - La Regular le hará mejor efecto cuando casi toda el azúcar salga de los alimentos
 - "Su máximo" lo alcanza en alrededor de 2 horas
 - Dura entre 6 y 10 horas
 - Cuando se termine, la insulina intermedia empezará a trabajar
- La de acción intermedia tiene mejor efecto en el almuerzo (si se toma en el desayuno)
 - Es importante tomar el almuerzo de 5 a 6 horas después de que tomó la 70/30
- 70/30 dura alrededor de 10 a 20 horas
- 70/30 es espesa para que dure más tiempo
- Mézclela bien antes de extraerla e inyectarla

El cuidado de la Insulina



- La botella que usa – déjela AFUERA del refrigerador (no más de un mes)
- Deje botellas extra en el refrigerador
- Nunca deje que la insulina se congele o se caliente más de la temperatura del cuarto (no funcionará bien)
- Revísela – si cambia o se forman cristales – no la utilice
- La insulina espesa – sacuda el frasco suavemente para mezclarlo hasta que no se vea materia blanca en el fondo o en los lados
- Puede volver a utilizar la jeringa 2 veces. Mas veces puede perder el filo y puede doler
 - Es posible que no se puedan leer los números o se puede romper estando en su piel
- Nunca utilice la jeringa que ha usado otra persona; tampoco si usted no puede leer los números, o si la aguja está doblada
- ¡NO UTILICE ALCOHOL EN LA AGUJA!
- Ponga las jeringas y las lancetas en un recipiente con tapa a presión
 - Deseche los recipientes con la tapa cerrada a presión

Equipo para comenzar con la Insulina B-D y Salina

Your patients will like the difference.

Now only BD offers a 31-gauge insulin syringe needle.



- Primero: Seleccionar el sitio
- Leer la jeringa
- Extraer e inyectar
- Mezclar (si es necesario)
 - Deseche lo que extrajo
- NUNCA mezcle *Lantus* con otra insulina