

SINTOMAS DE ALERTA

Una de las complicaciones del uso de insulina es la **hipoglucemia**, que significa que los niveles de azúcar en sangre están por debajo de lo normal. Esto ocurre habitualmente cuando la persona diabética se aplica la insulina y no come en los horarios correspondientes. Pueden presentarse:

- Sudoración
- Temblores
- Palidez
- Mareos
- Latidos rápidos
- Desorientación
- Desesperación o ansiedad

Si se presenta uno de estos síntomas, primero hay que confirmar la hipoglucemia con un glucómetro y, segundo, si el resultado es menor debe comer alguna fruta, beber un vaso de agua con 3 cucharaditas de azúcar o un vaso de jugo no *light*. También se debe adelantar la hora de la comida.

Después de 5 minutos, vuelva a medir la glucosa.

Si el resultado es menor a 60 mg/dl, debe volver a beber agua con azúcar.

Si el resultado es mayor a 60 mg/dl, debe ingerir carbohidratos de absorción lenta como 1/2 licuado o 6 galletas de agua o la comida, si corresponde en el horario.

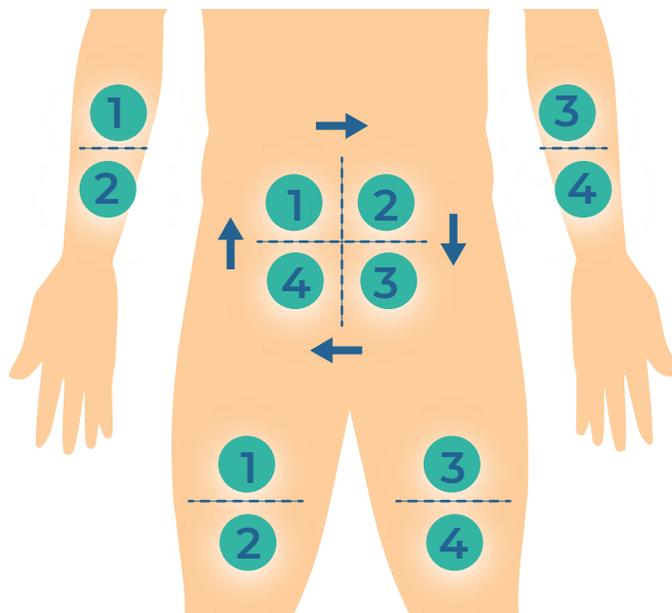
En caso de no tener glucómetro, se prefiere indicar comer para evitar la hipoglucemia.

¡IMPORTANTE!

Si la persona pierde la conciencia, debe ser llevada rápidamente a Urgencias, esto sin importar si el resultado de la prueba de glucosa fue alto o bajo.

SITIOS DE PUNCIÓN

- Abdomen
- Zona interna del antebrazo
- Zona lateral del muslo
- Zonas de grasa



ROTACIÓN DE LOS SITIOS DE PUNCIÓN

Es necesario rotar los lugares que se coloca la insulina, como muestra la ilustración.

Esto evitará la **lipodistrofia**, que es la distribución anormal de la grasa corporal y que se manifiesta como un endurecimiento y flacidez en la zona.

Frente a la diabetes, más vale PrevenIMSS

Orientación Médica Telefónica
800 2222 668

ADMINISTRACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA INSULINA



Date tiempo, 
controla tu diabetes

PARA PERSONAS CON INSULINOTERAPIA



GOBIERNO DE
MÉXICO



GOBIERNO DE
MÉXICO



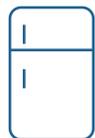
¿QUE ES LA INSULINA?

Es una hormona producida por el páncreas que se encarga de regular la cantidad de azúcar de la sangre. Cuando la insulina propia no funciona bien o es insuficiente, el azúcar se acumula en la sangre produciendo daño. Es por esto que es necesario ayudar al cuerpo colocando insulina externa y así regular los niveles de azúcar en el cuerpo.

¿QUÉ CUIDADOS DEBE TENER CON LA INSULINA?

Almacenamiento

- Los frascos de insulina se deben almacenar en el refrigerador (entre 2° y 8° C) de forma horizontal.
- Nunca congelar la insulina.
- Guardar en las bandejas de en medio del refrigerador. No en la puerta ni cerca del ventilador.



Al viajar

Llevar la insulina con alguna unidad refrigerante o utiliza un termo lleno de agua con hielos para meter el frasco de insulina. Al llegar a tu destino, debes meterla al refrigerador.



Revisar

Si la insulina se observa de una apariencia inusual, debe desecharla.



Caducidad

Verificar siempre la fecha de vencimiento de la insulina. Una vez que el frasco fue abierto, tiene la duración de 4 a 6 semanas.



Eliminación

Las jeringas, agujas o lancetas deben ser eliminadas en contenedores de plástico rígido, selladas y rotuladas con "Contenido cortopunzante".



PASOS PARA ADMINISTRAR LA INSULINA

1. Lavarse las manos.
2. Reunir los materiales (insulina, jeringa y algodón).
3. Agitar el frasco de insulina lentamente.
4. Pinchar con la jeringa la goma del frasco de forma vertical.



5. Girar el frasco y la jeringa para extraer las unidades de insulina indicadas.
6. Retirar la jeringa del frasco.
7. Seleccionar el sitio a puncionar.
8. Tomar la piel con el dedo índice y pulgar.
9. Pinchar la zona con la aguja formando una T con la piel e inyectar lentamente.



10. Contar hasta 6 segundos y retirar la jeringa.
11. Presione el lugar de la punción sin frotar ni dar masaje a la zona de aplicación.
12. Deseche la jeringa de insulina usada y refrigere la insulina nuevamente.

INSULINA DE ACCIÓN RÁPIDA

Insulina cristalina



- Aspecto cristalino y transparente.
- Es también llamada insulina preprandial.
- Inicia su acción entre 20 y 30 minutos después de ser administrada.
- Su efecto dura entre 6 y 8 horas.
- Se utiliza 30 minutos antes de las comidas.

Insulina de acción prolongada

- De aspecto lechoso.
- Actúa entre 1 a 2 horas después de su aplicación.
- La duración de la Insulina NPH es de 12 a 16 horas.
- El efecto de la insulina glargina es de 24 horas.

AMBAS INSULINAS SON IGUAL DE EFICACES PARA EL CONTROL DE LA GLUCOSA.

JERINGAS DE INSULINA

Jeringa de 100 UI

Cada línea corresponde a 2 UI.

Jeringa de 30 y 50 UI

Cada línea corresponde a 1 UI.

Es importante considerar qué tipo de jeringa tiene a disposición para medir correctamente la cantidad de insulina por aplicar.