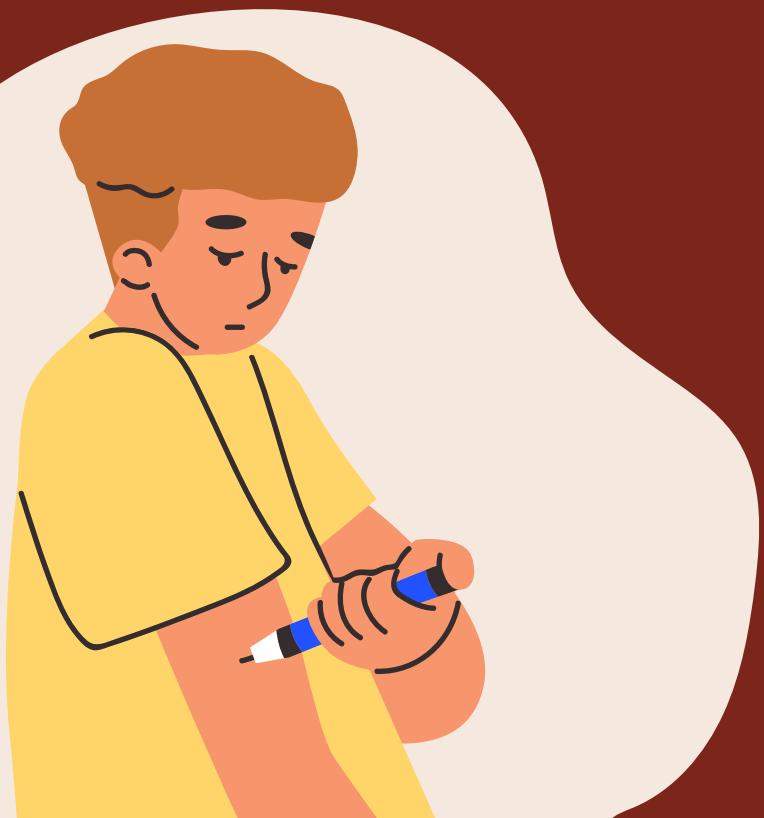


SOCIEDAD PUERTORRIQUEÑA DE ENDOCRINOLOGÍA Y DIABETOLOGÍA
www.spedpr.com

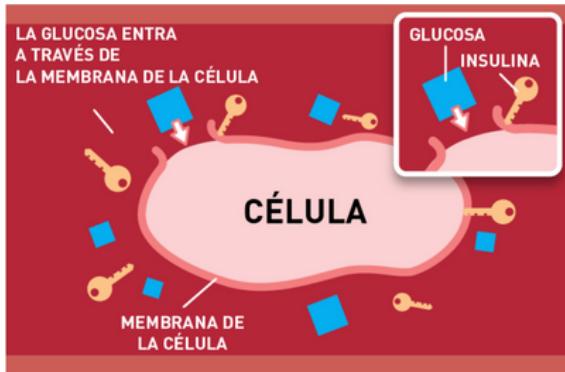


GUÍA PARA PACIENTES • SERIE ESPECIAL

¿CÓMO ADMINISTRAR SU INSULINA ADECUADAMENTE?



¿QUÉ ES LA INSULINA?



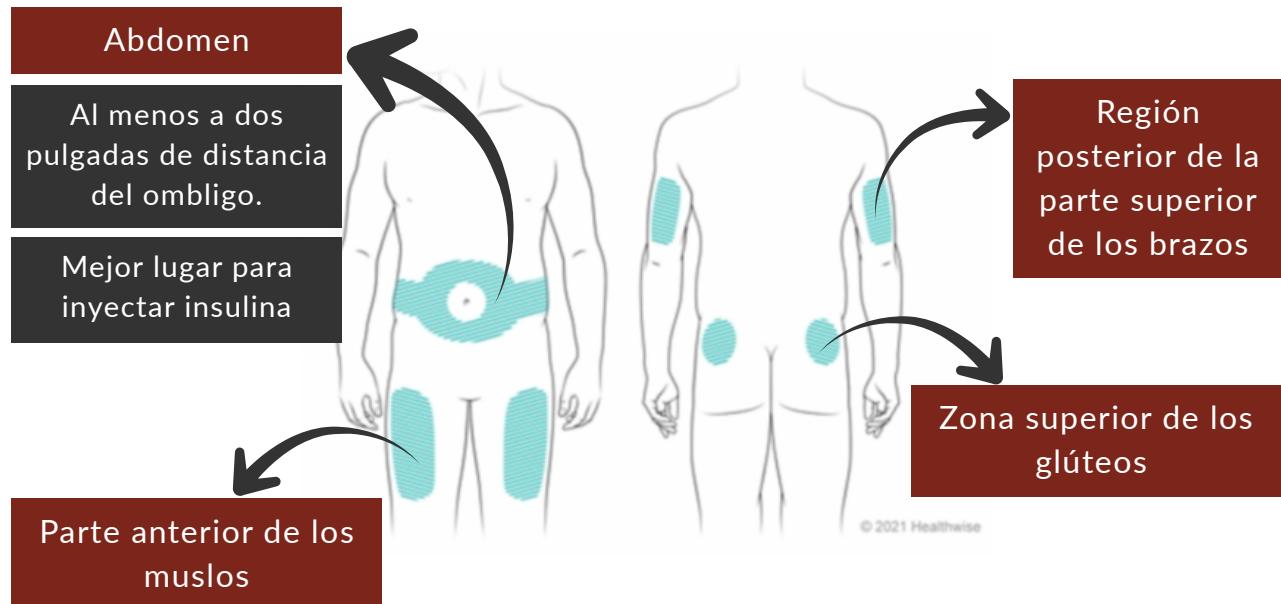
- La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y es necesaria para la vida.
- Los niveles de insulina aumentan y disminuyen en respuesta al nivel de glucosa en la sangre.
- La función principal de la insulina es ayudar a la glucosa a pasar de su sangre a las células de su cuerpo, en donde se usa como energía principal para mantener el funcionamiento normal de las células.
- De manera general, los pacientes con diabetes tipo 1 no producen insulina mientras que los pacientes con diabetes tipo 2 tienen resistencia a ella.

TIPOS DE INSULINA

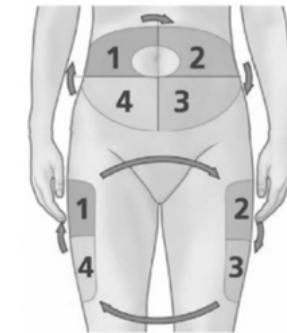
- Existen diferentes tipos de insulina (*tabla 1*) que podemos sub-dividir en:
 - **Insulina prandial (de bolo)** - es una insulina de acción breve o rápida que se administra antes o al momento de comer para evitar una elevación en los niveles de azúcar en la sangre luego de las comidas
 - **Insulina basal (o de base)** - es una insulina de acción intermedia o de acción prolongada que se administra para mantener los niveles de azúcar en la sangre entre las comidas y durante toda la noche (en ayunas) estables.
- Los **pacientes con diabetes Tipo 1**, todos deben utilizar un régimen que incluye insulina basal y de bolo.
- Los **pacientes con diabetes Tipo 2**, pueden utilizar:
 - Medicamentos orales
 - Inyectables no-insulínicos
 - Insulina basal, sola o en combinación a insulina de bolo, medicamentos orales, y/o inyectables no-insulínicos

¿DÓNDE PUEDO INYECTAR LA INSULINA?

- Hay varias zonas del cuerpo donde se puede inyectar la insulina:



- Para cada administración, rote la zona de la inyección:
 - En cada zona, cambie ligeramente el punto de inyección cada vez que se inyecte insulina.
 - Puede cambiar las áreas de administración en sentido de las manecillas del reloj.
 - Evite inyectarse exactamente en el mismo lugar.



DISPOSITIVOS DE ADMINISTRACIÓN DE INSULINA

JERINGAS

- Las mismas vienen en varios tamaños:
 - 30 unidades,
 - 50 unidades,
 - 100 unidades
- Son desechables y se utilizan una sola vez.

PLUMAS DE INSULINA

- Son del tamaño de un bolígrafo.
- Vienen precargados de insulina y sirven para varias dosis (pero la aguja debe cambiarse para cada dosis).
- Las agujas vienen en distintos tamaños y se deben cambiar en cada uso.
- Permiten seleccionar la dosis que se administra cada vez.

¿CÓMO PREPARAR UNA INYECCIÓN DE INSULINA?

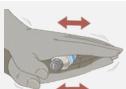
USANDO JERINGA



Tenga a la mano la jeringa y frasco de insulina a utilizar.



Siempre lave sus manos con agua y jabón.



Gire el frasco de insulina entre sus manos.



Limpie la tapa del frasco de insulina con una gasa de alcohol.



Quite la tapa de la jeringa. Llene la jeringa con aire. Hale el émbolo (tirador) hacia atrás hasta que llegue a la línea que indica la dosis que necesita.



Llene la jeringa con la dosis que necesita.

USANDO PLUMA DE INSULINA

Siempre lave sus manos con agua y jabón.



- Retire la **tapa del dispositivo** (pluma).
- Retire la etiqueta adhesiva de la aguja para pluma (**lengüeta de papel**).
- Enrosque la aguja en su pluma de insulina.
- Complete la **Prueba de verificación**.
- Gire la perilla de dosis nuevamente hasta que tenga las unidades que necesita.

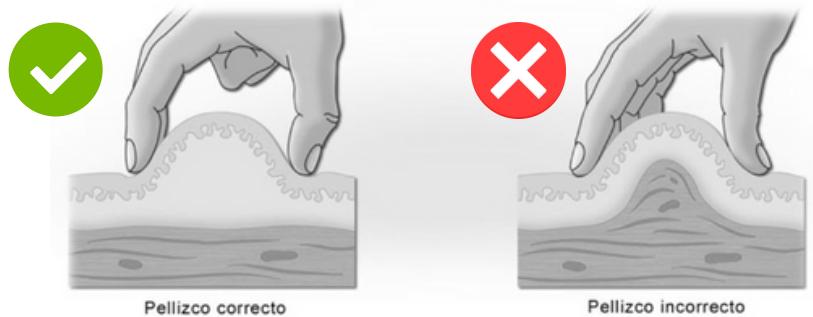


Pasos para la **Prueba de Verificación** (asegurarse que la aguja no este tapada)

- Gire el **selector de dosis** hasta que tenga dos unidades.
- Presione el **botón dosificador** hasta que diga cero en la ventana de dosificación y vea una gota de insulina salir.

PASOS PARA INYECTAR LA INSULINA

- Verifique su insulina.
 - Utilice la insulina y la dosis indicada por su médico.
- Limpie la zona donde se va a inyectar la insulina con una gasa de alcohol y espere a que seque.
- Forme un pliegue de la zona donde se vaya a inyectar.



- Inyecte la insulina (jeringa o pluma) con un ángulo de 45 a 90 grados



- Despues de que inyectó la dosis de insulina, espere 10 segundos con la aguja dentro la piel.
- No suelte el pliegue hasta que retire la aguja.
- Retire la jeringa o pluma en la misma dirección que entró.

¿Cómo descartar la aguja?

Deseche la jeringa (con aguja) o la aguja de la pluma en un contenedor de plástico grueso o contenedor rojo para material punzocortante.

TABLAS & REFERENCIAS

Tabla 1. Tipos de Insulina

Tabla:1 Tipos de Insulina	
Bolo o prandial	Acción Ultrarrapida
	<ul style="list-style-type: none">• Lispro (Humalog)• Aspart (Novorapid)• Glulisina (Apidra)
Basal	Acción Rapida (Regular)
	<ul style="list-style-type: none">• Actrapid• Humulina
	Acción Intermedia
	<ul style="list-style-type: none">• NPH (Insulatard) (Humulina)
	Acción Lenta
	<ul style="list-style-type: none">• Glargina (Lantus)(Abasaglar)• Determir (Levemir)• Degludec (Tresiba)

 CDC Centers for Disease Control and Prevention
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Referencia

The Nemours Foundation. (2022, February). *How to give an insulin injection (for parents)* - nemours kidshealth.
KidsHealth. Retrieved October 20, 2022, from <https://kidshealth.org/en/parents/injection-graphic.html>

M.Sc., C. P. D. O. (2019, July 14). *5 Pasos Para Usar Una Pluma de Insulina correctamente*. Doctabler® Español.
Retrieved October 20, 2022, from <https://doctabler.com/espanol/medicina/endocrinologia/diabetes/plumas>

Cómo USAR Una Pluma de insulina. Cigna. (n.d.). Retrieved October 24, 2022, from
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/cmo-usar-una-pluma-de-insulina-zm6251>

Centers for Disease Control and Prevention. (2021, July 30). *4 ways to take insulin*. Centers for Disease Control
and Prevention. Retrieved October 24, 2022, from
<https://www.cdc.gov/diabetes/basics/type-1-4-ways-to-take-insulin.html>

Uso de la insulina para tratar su diabetes: Qué significa ... - clinicians. (n.d.). Retrieved October 25, 2022, from
<https://clinicians.org/wp-content/uploads/2020/11/1-Uso-de-la-Insulina-LL.pdf>