

5 A SU FAVOR

LA DIABETES TIPO 2 Y LA INSULINA

Administrarse sus medicamentos puede ser esencial en el manejo de la diabetes junto con una dieta y ejercicios adecuados



¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona que ayuda a la glucosa a pasar de la sangre a las células. La insulina es producida por las células beta en el páncreas.

Las células necesitan glucosa como fuente de energía. La glucosa de los alimentos aumenta el nivel de glucosa en la sangre. La insulina regula los niveles de glucosa en la sangre ayudando a que la glucosa pase de la sangre a las células. La imagen de abajo al lado derecho de esta página muestra una versión simple de cómo esto sucede.

Si tiene diabetes tipo 2, su cuerpo evita que la insulina que produce funcione adecuadamente.

Esto se conoce como “resistencia a la insulina”. En la diabetes tipo 2, con el tiempo el cuerpo puede no producir suficiente insulina.

¿Cómo puede ayudar la insulina con la diabetes tipo 2?

Muchas personas con diabetes tipo 2 siguen planes de comidas y rutinas de actividad física para ayudar a manejar la glucosa en la sangre. Pero seguir un plan de comidas y mantenerse activo a menudo no es suficiente para mantener la glucosa en la sangre bajo control. Pueden ser necesarios medicamentos para el control adicional de la glucosa en sangre.

En la diabetes tipo 2, muchas personas descubren que, a medida que sus células beta en el páncreas dejan de funcionar con el tiempo, es posible que necesiten insulina. Si le han dicho que podría beneficiarse con la insulina, pero ha retrasado su inicio, no está solo. Las personas se preocupan por tener que inyectarse a sí mismas. Se preguntan si la insulina tiene efectos secundarios, o si interferirá con sus vidas. Usted puede hablar de estas y otras inquietudes con su médico.

Existen muchos productos de insulina disponibles para tratar la diabetes tipo 2. Algunos productos están disponibles en un dispositivo de pluma. Usted y su médico pueden trabajar juntos para

encontrar los medicamentos para la diabetes que sean adecuados para usted.

¿Tiene la insulina algún efecto secundario?

Aunque la insulina es una hormona que produce el cuerpo, inyectarla puede causar algunos efectos secundarios. Aquí hay algunos a tener en cuenta:

- **Bajo nivel de glucosa en la sangre (hipoglucemia).** Es posible que tenga un nivel bajo de glucosa en la sangre si la dosis de insulina es alta, no come lo suficiente para la dosis de insulina que está usando o si está más activo de lo normal. Hable con su equipo del cuidado de la diabetes sobre qué hacer con el nivel bajo de glucosa en la sangre. Si no se trata el nivel bajo de glucosa en la sangre, puede agravarse y provocarle un desmayo. Si su nivel es demasiado bajo, usted puede sentir:
 - Debilidad o cansancio
 - Confusión
 - Hambre
 - Somnolencia
 - Mareos o temblores
 - Cambios en su estado de ánimo
 - Nervios o molestia
 - Dolor de cabeza
 - Sudor

Es posible que algunas personas no presenten señales de un bajo nivel de glucosa en la sangre, lo que las pone en mayor riesgo de sufrir una bajada de glucosa grave en la que necesitan que otra persona les ayude a recuperarse. Esta es otra razón por la que es importante revisarse la glucosa en la sangre con frecuencia.

- **Aumento de peso.** Algunos pacientes pueden subir de peso.
- **Enrojecimiento, hinchazón o picazón en el lugar donde se inyecta la insulina.** Si ocurre esta reacción, avísele a su médico.



LA DIABETES TIPO 2 Y LA INSULINA

¿Cuáles son los diferentes tipos de insulina?

Hay muchos tipos de medicamentos de insulina. Cada uno de ellos trabaja con un tiempo de acción diferente para imitar de cerca la forma en que el cuerpo libera normalmente la insulina. Los tiempos de acción de las insulinas pueden dividirse en:

- Un inicio de acción (tiempo que tarda la insulina en empezar a reducir la glucosa en la sangre).
- Un momento de máxima acción (cuando su efecto para reducir la glucosa en la sangre es mayor).
- Una duración de la acción (por cuánto tiempo actúa para reducir la glucosa en la sangre).

Algunos tipos de insulina son de acción prolongada y no dependen de los alimentos que uno consume; por lo tanto, se administran a la misma hora todos los días. Otros se administran a la hora de las comidas para evitar el aumento de la glucosa en la sangre que se produce al ingerir alimentos. Su médico le recetará el tipo de insulina que sea mejor para usted.

Cada tipo de insulina puede ayudar a mantener la diabetes bajo control. Pero ningún tipo es correcto para todos. La necesidad de insulina de cada persona es diferente. Y la necesidad de insulina de cada persona puede cambiar con el tiempo.

Diseñar su plan de insulina

Todas las personas que se administran insulina deben tener un plan personal de insulina. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a diseñar un plan que funcione para usted. Su plan de insulina le ayudará a imitar de cerca la forma en que un cuerpo sin diabetes produce insulina.

Su plan de insulina le ayudará a imitar de cerca la forma en que un cuerpo sin diabetes produce insulina.

Su plan le dirá:

Qué tipo de insulina se debe administrar

Cuánta insulina se debe administrar

Cuándo administrársela

Su plan tomará como base:

Cuándo y cuánto come

Su nivel actual de glucosa en la sangre

Su nivel de actividad física

Su estilo de vida

La necesidad que tiene el cuerpo de insulina sube y baja todo el día. Su necesidad de insulina depende de lo que esté haciendo y de la cantidad de glucosa en la sangre. Su plan de insulina tendrá en cuenta estos cambios.

Tipo de insulina	Cuánto tarda para empezar a funcionar	Cuándo está funcionando al máximo	Cuánto tiempo dura
Usada antes de las comidas para ayudar a controlar la subida de la glucosa en la sangre			
Insulina análoga de acción rápida	15 minutos	1 a 2 horas	2 a 4 horas
Insulina humana de acción corta	30 minutos	2 a 3 horas	3 a 6 horas
Usada para mantener estable la glucosa en la sangre durante la noche y entre las comidas			
Insulina humana de acción intermedia	2 a 4 horas	4 a 12 horas	12 a 18 horas
Insulina análoga de acción prolongada	2 horas	No llega a un punto máximo	Hasta 24 horas
Insulina análoga de acción ultraprolongada	6 horas	No llega a un punto máximo	36 horas o más

Visite espanol.Cornerstones4Care.com para obtener recursos adicionales y registrarse en un programa de apoyo GRATUITO para la diabetes. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.

 Empiece aquí

 Aliméntese

 Muévase

 Trátese

 Manéjese



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro solo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca comercial registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US21PAT00101 noviembre de 2021

espanol.Cornerstones4Care.com

