

Insulina

Las personas a menudo están muy asustadas acerca de iniciar la insulina porque han oído historias de sus amigos o familiares que a menudo no son ciertas. La insulina disminuye el azúcar en la sangre al ayudar a que el azúcar pase de la sangre a las células de su cuerpo (tales como sus músculos) para que pueda ser usada como energía. La insulina se usa inyectada (inyección).

Escoja donde ponerse la inyección de insulina:

Las personas que se ponen inyecciones de insulina menudo tienen un lugar favorito en su cuerpo para ponerse la inyección. Esto no es una buena idea ya que puede causar que ese lugar se endurezca y la insulina no funciona bien.

El estómago (abdomen) es el mejor lugar para inyectarse.

- No se la ponga en el músculo
- No se la ponga en cicatrices o lugares infectados
- Use un lugar diferente para cada inyección.
- No masajee el lugar después de inyectarse



Los 5 pasos al ponerse la insulina:

1. **P**ellizque su pie
2. **P**erfore su piel con la aguja
3. **P**resione
 - Si está usando una jeringa: empuje el émbolo hacia abajo completamente
 - Si está usando un portador de insulina: empuje el botón hasta que aparezca el número “0”
4. Deténgase después de que la insulina entre y cuente hasta “5”
5. Saque la aguja

Tipos de Insulina

Medicamento	Aspecto	Empieza a funcionar (Comienzo)	Potencia (máxima)	Duración	Comentarios
70/30 (mezcla de NPH y regular)	nublado	Regular: 30 to 60 minutos NHP: 2 a 4 horas	Regular: 2 to 4 hours NHP: 6 to 10 hours	Regular: 2 a 4 horas NHP: 14 a 18 horas	Póngasela la 30 minutos antes de comer
NPH (N)	nublado	2 a 4 horas	6 a 10 horas	14 a 18 horas	Pregúntele a su proveedor de salud cuando ponérsela
Regular (R)	claro	30 minutos a 1 hora	2 a 3 horas	6 a 8 horas	Póngasela 30 minutos antes de comer
Aspart (Novolog) Lispro (Humalog)	claro	15 a 30 minutos	30 a 90 minutos	4 a 6 horas	Póngasela inmediatamente antes de comer
Insulin Glargine (Lantus)	claro	1 hora	no hay punto máximo	24 horas	Póngasela a la misma hora todos los días

