



**HABLEMOS DE CÓMO PUEDE
AYUDARLE LA INSULINA**

Tratamiento con insulina: un paso adelante en el control de la diabetes

Material para uso exclusivo de usuarios de productos OneTouch®

ONETOUCH®



Introducción

Comenzar a administrarse insulina puede ser un gran paso. Puede que usted ya esté tomando algunas medidas que son beneficiosas para el control de la glucosa en sangre, como por ejemplo comer sano, estar activo y tomar pastillas para la diabetes. Sin embargo, puede ser que estos pasos sean menos efectivos a medida que pasa el tiempo. La diabetes tipo 2 tiende a cambiar a lo largo del tiempo, por tanto también sus necesidades de tratamiento¹. Añadir insulina a su tratamiento puede ayudar a su cuerpo a mejorar el control de los niveles de glucosa en sangre.¹

Hay mucha gente utilizando insulina para ayudarles a controlar sus niveles de glucosa en sangre y disminuir su riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes.^{1,2}

Esta guía está diseñada para ayudarle a aprender sobre el tratamiento con insulina y dar el siguiente paso en el control de su diabetes. Alguno de los temas que trataremos son los siguientes:



Saber sobre la insulina

- ¿Qué es la insulina?
- ¿Por qué necesita insulina?
- Maneras de administrarse insulina
- Tipos de insulina



Cómo administrarse insulina

- Qué debe y no debe hacer mientras se administra insulina
- Dónde inyectarse insulina



Hipoglucemia

- Signos y síntomas de glucosa en sangre baja
- Cómo tratar un bajada de glucosa en sangre



Analizar su glucosa en sangre



Saber sobre la insulina

¿Qué es la insulina?³

- La insulina es una hormona producida en el páncreas necesaria para que el organismo utilice la glucosa para obtener energía.

¿Por qué necesita insulina?³

- Si usted tiene **diabetes tipo 1**, el páncreas no produce nada de insulina. Esta es la razón por la que debe administrarse la insulina de forma externa a su cuerpo. En este caso, administrarse la insulina es absolutamente imprescindible porque la insulina es necesaria para vivir.
- Si usted tiene **diabetes tipo 2**, el páncreas produce insulina pero no la suficiente, o su organismo no responde bien a ésta. Si este es su caso, su médico le podrá recetar primero medicamentos orales para controlar su diabetes. Si con el tiempo, su páncreas va dejando de ser capaz de producir suficiente insulina, su médico podrá recetarle insulina (sola o además de las pastillas u otro medicamento inyectable que no sea insulina) para controlar la diabetes.



Formas de administrar insulina



Bombas de insulina

Las bombas de infusión de insulina le ayudan a controlar la diabetes administrando insulina 24 horas al día a través de un catéter colocado bajo la piel.



Plumas inyectoras, cartuchos de insulina y agujas para plumas

Una pluma de insulina contiene un cartucho de insulina precargado y una aguja integrada a través de la cual se inyecta la insulina.

Su médico le receterá el tipo y dosis de insulina adecuados.²

Tipos de insulina^{2,3}

Los diferentes tipos de insulina tienen diferentes efectos en el control del nivel de glucosa en sangre:

1

Las llamadas insulinas prandiales, son utilizadas en las comidas.

2

Las insulinas de acción intermedia y prolongada, o insulina basal, se utilizan una o dos veces al día, independientemente de las comidas.

Algunas insulinas son una mezcla de ambos tipos (premezcladas).

Administrarse la insulina según la prescripción médica es muy importante para prevenir niveles extremos de glucosa en sangre, tanto altos como bajos.²



Tipos de insulina	Insulina prandial ^{2,3}		Insulina basal ^{2,3}	
	• Control de la glucosa en sangre después de comer • Reduce rápidamente los niveles altos de glucosa en sangre		• Controla la glucosa en sangre independiente de las comidas, por ejemplo durante el día y por la noche cuando se está durmiendo • Generalmente se administra una o dos veces al día	
	Acción Ultrarrápida	Acción Rápida	Acción intermedia	Acción prolongada
Inicio del efecto dentro de...	15 minutos	30 minutos	2-4 horas	Varias horas
El efecto continua durante...	2-4 horas	3-6 horas	12-18 horas	Hasta 24 horas o más

Insulina premezclada (contiene insulina basal y prandial en una proporción fija)²

Controla la glucosa en sangre tanto después de comer como entre comidas.



Cómo administrarse insulina

Lo que **SÍ** debe hacer

- ✓ Adminístrese siempre su insulina basal, a menos que su médico le indique lo contrario. Inyéctesela siempre a la misma hora, si es posible.
- ✓ La insulina de acción ultrarrápida se recomienda inyectar antes de las comidas, justo cuando la comida esté lista y vaya a empezar a comer.
- ✓ Inyéctese insulina de acción rápida unos 30 minutos antes de comer.
- ✓ Vaya rotando de zona de inyección: escoja un punto de inyección diferente en cada administración.

Lo que **NO** debe hacer

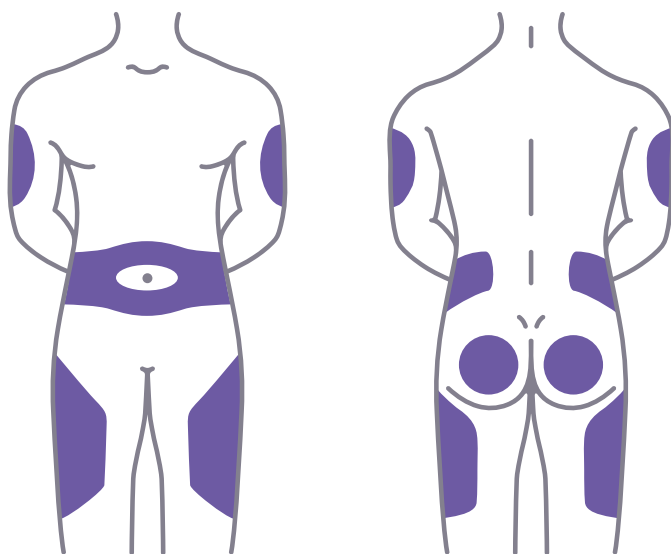
- ✗ No se inyecte la insulina de la comida a no ser que vaya a comer o se esté administrando una dosis de corrección de glucosa en sangre alta, como le ha enseñado su equipo sanitario.
- ✗ No cambie de marca de insulina sin preguntarle a su médico.
- ✗ No utilice la insulina una vez pasada la fecha de caducidad.
- ✗ No utilice la insulina si ésta presenta un aspecto turbio (NPH y premezcladas), si se aprecian grumos o si no se mezcla bien.
- ✗ No se inyecte la insulina en cicatrices, lunares o cualquier tipo de abultamiento en su piel.



Dónde inyectarse la insulina^{1,2}

- Las agujas de insulina son cortas y finas, diseñadas para introducirse justo por debajo de la piel y nunca más allá.
- Es importante que cada vez que se inyecte cambie la zona dónde lo haga; esto contribuye a evitar que se formen bultos de grasa, que reducirían el efecto de la insulina.

Puede inyectarse la insulina en las siguientes zonas:



*Las inyecciones en la parte superior del brazo: En adultos, la insulina se puede suministrar con seguridad en la parte superior del brazo con una aguja corta (4 mm), incluso sin hacer un pellizco en la piel. Sin embargo, los pacientes deben recibir la formación antes de administrarse las inyecciones en el brazo superior por la delgadez de los tejidos adiposos subcutáneos y lo complicado de alcanzar la zona son un reto en esta ubicación.¹

Para información sobre desecho de las agujas y almacenamiento adecuado de la insulina, consulte la información del prospecto de su insulina.



Hipoglucemia (glucosa en sangre baja)



Una vez que la insulina ha sido inyectada, el efecto de bajada de la glucosa en sangre no se puede detener. Por esto comer muy poco o nada después de inyectarse la insulina o usar demasiada insulina, le pone en riesgo de hipoglucemia (glucosa en sangre baja).

Signos y síntomas de glucosa en sangre baja:



Temblores



Sudor frío



Palpitaciones



Ansiedad/
Nervios



Hambre
extrema



Irritabilidad



Debilidad/
Fatiga



Dolor de
cabeza



Qué hacer en el caso de glucosa en sangre baja:



- Tómese una bebida azucarada o un refresco normal: 1/2 vaso = 120mL (15 g de hidratos de carbono).
- Tómese comprimidos de glucosa (de 3 a 5, compruebe la posología de los comprimidos para tomar 15 g de hidratos de carbono)
- Coma un alimento que contenga 15 g de hidratos de carbono si no dispone de la bebida azucarada o el comprimido de glucosa (1 rebanada de pan, 3 galletas maría,...)



- 1 Tome 15 g de hidratos de carbono de acción rápida.
- 2 Espere 15 minutos y compruebe de nuevo su nivel de glucosa.
- 3 Si está en 70 mg/dL o menos, tome otros 15 g de hidratos de carbono.

Repita estos pasos hasta que la glucemia se sitúe en el rango objetivo, entonces tome una pequeña comida y continúe vigilándose. Póngase en contacto con su médico para que le aconseje.



Analizar su glucosa en sangre



Analizar su glucosa en sangre en casa puede ayudarle a determinar si su plan de tratamiento está funcionando.⁴

- Su enfermera o farmacéutico le enseñará cómo analizar su glucosa en sangre usando su medidor de glucosa en sangre.²
- Cuando empiece por primera vez con insulina, puede tener que analizar su glucosa en sangre con más frecuencia. Una vez haya encontrado la dosis de insulina que le convenga, puede analizarse con menor frecuencia. Hable de su pauta de análisis de glucosa en sangre con su equipo sanitario.
- El objetivo para la mayoría de las personas con diabetes, es mantener sus niveles de glucosa en sangre lo más cercano posible al rango objetivo.⁴



Cuándo analizar su glucosa en sangre en casa: “Momentos para analizarse”



Ayunas (temprano por la mañana antes de comer o beber)

Le ayuda a:

- determinar el efecto de su medicación, ya sea insulina u otro fármaco para la diabetes, en su glucosa en sangre a lo largo de la noche
- poder ajustar la porción de comida o la dosis de insulina a inyectarse para el desayuno



Antes de conducir

Le ayuda a determinar:

- si necesita retrasar la conducción
- si debe actuar para prevenir un posible incidente por hipoglucemia (para ayudarlo a asegurarse que puede conducir seguro)



Antes de hacer ejercicio

Le ayuda a determinar:

- el tipo de ejercicio y su duración* o si debería retrasar la sesión de ejercicio



Después de hacer ejercicio

Le ayuda a:

- prevenir un efecto tardío de glucosa en sangre
- planear futuras sesiones de ejercicio, ajuste de medicación, o ingesta de alimentos, según sus necesidades

*Hable con su profesional sanitario sobre el ejercicio correcto para usted.



Antes de las comidas

Le ayuda a:

- saber cómo de efectiva es su medicación para la diabetes entre las comidas
- decidir qué comer (raciones de hidratos de carbono)
- decidir sobre que dosis de insulina ponerse antes de la comida



1-2 horas después de las comidas

Le ayuda a:

- determinar el efecto de la comida y/o medicación en sus niveles de glucosa en sangre
- justar las porciones de comida en el futuro
- ajustar en el futuro la dosis de insulina antes de la comida (hable sobre esto con su equipo sanitario)



A la hora de acostarse

Le ayuda a determinar:

- si debiera modificar la comida de la cena (raciones de hidratos de carbono)
- si debiera hacer algo más para prevenir niveles altos o bajos de glucosa en sangre mientras duerme

¿Tiene alguna pregunta?



Visite **www.onetouch.es**
y registre su medidor



Correo electrónico
contacto.es@onetouch.com



Contacte con el Equipo de la
Línea de Atención Personal
OneTouch® 900 100 228
(Horario atención telefónica,
lunes a viernes, 8:00 a 20:00h)

Referencias:

1. American Association of Diabetes Educators (AADE) Strategy for Insulin Injection Therapy in Diabetes Self-Management, 2011
https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/legacy-docs/_resources/pdf/research/aade_med.pdf?sfvrsn=2
2. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 9. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care 1 January 2025; 48 (Supplement_1): S181–S206. <https://doi.org/10.2337/dc25-S009>
3. American Diabetes Association. Insulin basics. <http://www.diabetes.org/healthy/living/medication-treatments/insulin-other-injectables/insulin-basics>. Accessed January 21, 2022
4. American Diabetes Association. The Role of Blood Glucose Monitoring in Diabetes management. https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/ada_bgm_compendium_fin_web.pdf. Accessed January 21, 2022

La información de este folleto está destinada principalmente a adultos con diabetes que se administran insulina.

ONETOUCH®

Los productos OneTouch cumplen con la legislación vigente en materia de productos sanitarios. Lea atentamente las precauciones y limitaciones en las instrucciones de uso. Para solicitar cualquier aclaración diríjase a su profesional sanitario.

©2025 LifeScan IP Holdings, LLC

ES-OTB-2500009

