

# CONTROL DE LAS DOSIS DIARIAS DE INSULINA

Usted se administra insulina para mantener su nivel de azúcar lo más de lo normal posible. Esto ayudará a evitar complicaciones de la diabetes como daño al corazón, los ojos y los riñones.

El nivel normal de azúcar en la sangre cambia según la hora del día en que se lo controla.

Antes de las comidas	70-130 mg/dL
Después de las comidas	Menos de 180 mg/dL
Azúcar en la sangre en ayunas	Menos de 90-110 mg/dL
2 horas después de comer	Menos de 140-180 mg/dL

Su proveedor de atención médica le dirá qué niveles son adecuados para usted.

Si se administra una inyección de insulina por día, por lo general se trata de una insulina de acción prolongada o intermedia que tiene una liberación lenta y constante durante un período de 10 a 12 horas. La insulina regular o de acción corta generalmente se administra cerca del horario de las comidas. La insulina ayuda a sus células a usar el azúcar y otros carbohidratos que come para generar energía.

Algunas personas que reciben insulina usan una “escala móvil”, mientras que otros tienen dosis fijas todos los días. Si usted usa el régimen de escala móvil, los resultados de su prueba de azúcar en la sangre le indican cuánta insulina debe administrarse. Su proveedor de atención médica le enseñará a usar los resultados de las pruebas de control de azúcar en la sangre para decidir sus dosis de insulina. **No** decida usted mismo cuánta insulina necesita.

El azúcar en la sangre se eleva con la comida, el estrés y la enfermedad. El nivel de azúcar en la sangre puede reducirse con pastillas para diabéticos, insulina, ejercicio y por no comer. Este aumento y disminución hacen que sea importante verificar regularmente su sangre para conocer su nivel de azúcar en la sangre.

Los niveles de azúcar en la sangre altos (“hiperglucemia”) son peligrosos y pueden causar problemas a largo plazo. Si tiene demasiada azúcar en la sangre, su cuerpo intentará usar la energía de la grasa y de los músculos, haciendo que aparezcan “cetonas” en su orina. Las cetonas en su orina muestran que su nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Las cetonas también pueden darle a su aliento un olor dulce y frutal. Si su nivel de azúcar en la sangre es muy alto (más de 500 mg/dL) llame a su proveedor de atención médica de inmediato. Es posible que necesite tratamiento de emergencia.

# Iniciando Insulina – una guía para pacientes

## CONTROL DE LAS DOSIS DIARIAS DE INSULINA

Los signos de niveles de glucosa muy altos incluyen:

- Boca seca
- Aumento de la sed
- Aumento de la orina
- Aumento del hambre
- Piel tibia y seca, sin sudor
- Somnolencia o confusión

Los niveles de azúcar en sangre cambian cuando está enfermo debido a:

- Un cambio en la dieta
- Cambio en el ejercicio físico
- Qué tan enfermo está
- Otros medicamentos que no son para la diabetes

Debe controlar su azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando está enfermo. Es posible que sea necesario cambiar su dosis de insulina. Llame a su proveedor de atención médica cuando esté enfermo.

Un nivel de azúcar en la sangre demasiado bajo (“hipoglucemia”) puede ser muy peligroso, incluso puede poner en riesgo su vida.

La hipoglucemia puede ser causada por:

- Dosis incorrectas de medicamentos para la diabetes; ya sea insulina o pastillas para la diabetes
- No comer suficientes carbohidratos
- Retrasar o saltarse una comida
- Hacer ejercicio físico sin comer
- Beber alcohol con el estómago vacío

Los signos de hipoglucemia incluyen:

- Hambre repentina
- Sudoración
- Somnolencia
- Ansiedad
- Debilidad
- Agitación, temblores o un latido cardíaco acelerado
- Mareos, aturdimiento o confusión
- Dificultad para hablar
- Actuar de forma extraña o sin sentido para la familia o amigos

Si cree que su nivel de azúcar en la sangre puede ser demasiado bajo, ¡contrólole! Si es demasiado bajo, coma un refrigerio rápido como una naranja, una banana o un pan tostado. Si no tiene su medidor de glucosa con usted y no puede controlar su nivel de azúcar en la sangre, coma o beba algo con azúcar de inmediato.

Es conveniente llevar siempre consigo una cantidad de azúcar medida previamente en forma de refrigerio, tabletas de glucosa o gel.

Place label here.