

Control de las dosis diarias de insulina

Recibir insulina ayuda a mantener un nivel normal de azúcar (glucosa) en la sangre. Esto puede ayudar a evitar que la diabetes le dañe la vista, los nervios, el corazón y los riñones.

Sus niveles de azúcar en la sangre pueden cambiar según la hora del día en la que los controle y según si ha comido algo o ha hecho ejercicio.

Su médico le dirá qué niveles son adecuados para usted.

Niveles de azúcar en la sangre normales¹
Para personas adultas con diabetes que no estén embarazadas.

Antes de las comidas	80-130 mg/dL
1-2 horas después de iniciar una comida	<180 mg/dL

Existen diferentes tipos de insulina.



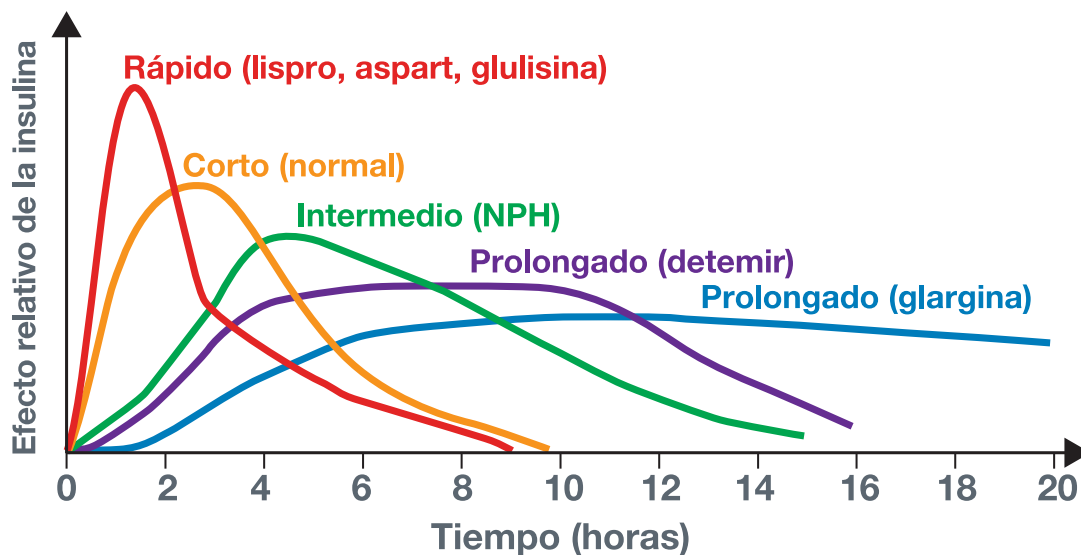
Las insulinas de acción prolongada o intermedia se administran una vez al día, y actúan lentamente durante todo el día.



Las insulinas de acción normal o corta generalmente se administran en el momento de la comida y pueden ayudar a obtener energía de los alimentos que se comen.

Si se administra insulina en el momento de la comida, verifique su nivel de azúcar en la sangre antes de comer y adminístrese la dosis que le haya recomendado el médico.

Los niveles de azúcar en la sangre se elevan con la comida, el estrés y la enfermedad. Los niveles de azúcar en la sangre pueden reducirse con pastillas para la diabetes, insulina, ejercicio y por no comer. Controle su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia si cree que es demasiado alto o demasiado bajo. Controle su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia cuando esté enfermo.



Llame a su proveedor de atención médica si se siente mal; es posible que sea necesario cambiar su dosis de insulina.

Los niveles altos de azúcar en la sangre se denominan “hiperglucemia” y pueden ser peligrosos.

Los siguientes son algunos signos de nivel de azúcar en la sangre demasiado alto o hiperglucemia:²



Sed



Boca
seca



Orinar
mucho



Visión
borrosa



Dolor de
cabeza



Aliento
que huele
a fruta

Si su nivel de azúcar en la sangre no es muy alto, es posible que no presente signos de hiperglucemia y puede desconocer que su nivel de azúcar en la sangre es alto.

Pruebas de cetona



Si su nivel de azúcar en la sangre es de 240 mg/dL o superior, puede usar un kit de prueba de cetonas en orina de venta libre.² Las cetonas en orina muestran que su cuerpo no está usando la insulina correctamente y que su nivel de azúcar en la sangre puede ser muy alto.

Llame inmediatamente a su proveedor de atención médica si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por arriba de los 240 mg/dL o si tiene cetonas en la orina.²

Los niveles bajos de azúcar en la sangre se denominan “hipoglucemia” y también pueden ser muy peligrosos.

Los siguientes son algunos signos de bajo nivel de azúcar en la sangre o hipoglucemia:³



Latido
cardíaco
acelerado



Hambre



Sudoración



Somnolencia



Ansiedad



Temblores



Confusión



Mareos



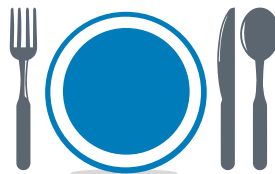
Dolor de
cabeza

Su nivel de azúcar en la sangre puede descender demasiado si usted hace lo siguiente:

Recibe la cantidad incorrecta (demasiado o muy poco) de pastillas para la diabetes o insulina.



Come muy poco o se salta una comida.



Hace ejercicio físico sin comer.



Bebe alcohol con el estómago vacío.



Es posible que algunas personas que han tenido diabetes durante mucho tiempo no tengan síntomas de hipoglucemia.

Los cambios en el estado de ánimo y la dificultad para pensar claramente son signos de que su nivel de azúcar en la sangre son demasiado bajos. Verifique su nivel de azúcar en la sangre si cree que es demasiado bajo.



Qué hacer cuando el nivel es bajo

Si es demasiado bajo (por debajo de 70 mg/dL), coma o beba algo que contenga azúcar, como una naranja o un jugo de naranja, una banana o una tostada. Esto le aportará al menos 15 gramos de carbohidratos (azúcar). Controle su nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos, y si sigue estando **por debajo de los 70 mg/dL**, coma otra porción y siga estos pasos hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea de al menos 70 mg/dL.^{1,3}



Es conveniente llevar consigo una cantidad de azúcar medida previamente, como un refrigerio, gel de glucosa o tabletas de glucosa, en caso de que necesite tratar niveles bajos de azúcar en la sangre.

Comuníquese con su proveedor de atención médica si su nivel de azúcar en la sangre cae **por debajo de 54 mg/dL**,^{1,4} por más que coma o beba algo que contenga azúcar.

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care 2019; Vol. 42 (Supl. 1): S66-S67
2. Mayo Clinic. Hyperglycemia in Diabetes. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperglycemia/diagnosis-treatment/drc-20373635>. Actualizado el 3 de noviembre de 2018.
3. American Diabetes Association. Hypoglycemia. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html>. Actualizado el 11 de febrero de 2019.
4. Heller, Simon R. Glucose Concentrations of Less Than 3.0 mmol/L (54 mg/dL) Should Be Reported in Clinical Trials: A Joint Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Issues Discussed were Developed by the International Hypoglycemia Study Group. Diabetes Care 2017; Vol. 40 (n.º 1): 155-156