



¿Por qué debo aplicarme la insulina?

Mantener el control

Contigo Paso a Paso

**cambiando
la diabetes™**

En Novo Nordisk estamos cambiando el futuro de la diabetes. En nuestro enfoque de desarrollo de tratamientos, en nuestro compromiso de operar de forma rentable y ética y en nuestra búsqueda de una cura.



Contigo Paso a Paso es un programa de apoyo al paciente creado por Novo Nordisk que proporciona información práctica sobre la diabetes y su tratamiento para niños y adolescentes con diabetes.

Un grupo de expertos ha revisado este material:

- Enfermera jefe especializada en diabetes: Nicola Lewis (Reino Unido)
- Endocrinólogos pediátricos: Profesor Thomas Danne (Alemania) y Dr. Nandu Thalange (Reino Unido)

¿Por qué debo aplicarme la insulina todos los días?

i

Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consultá con el médico o la enfermera si tenés preguntas o dudas sobre el control de la diabetes.

Es importante que recibas insulina todos los días para mantener el control de la diabetes.¹

Como tu páncreas ya no puede fabricar insulina, tu cuerpo es incapaz de transportar la glucosa de la sangre a otras células del cuerpo que la necesitan para obtener energía.¹

Aplicarte la insulina, mediante una inyección o con una bomba, te ayuda a regular la glucemia.¹ Si te administrás la insulina en forma inyectable, deberás aplicártela varias veces al día.

Algunas personas se administran una dosis de insulina fija con las comidas y otras varían la cantidad de insulina según la ingesta de hidratos de carbono (lo que normalmente se denomina «recuento de hidratos de carbono»). Tanto si recibís regularmente una dosis fija como si contás los hidratos de carbono, deberás ajustar la dosis de insulina según tu glucemia y actividad física.

Tus necesidades de insulina variarán a medida que crezcas y te desarrolles, por lo que tu tratamiento de insulina se reevaluará con regularidad.²



Puede que en ocasiones te olvides de aplicarte la insulina a la hora habitual y esto hará que aumente tu glucemia.

Es importante que puedas charlar con tu médico sobre qué puedes hacer en caso que olvides una dosis, para tener un plan establecido.

Si tu glucemia es demasiado alta, podrías experimentar algunos de los siguientes signos y síntomas:¹

- Hambre
- Mucha sed
- Cansancio o agotamiento
- Micción frecuente
- Visión borrosa

ALEKSEY EVSTRATOV,
Rusia
Aleksy tiene diabetes tipo 1

¿Qué pasa si olvido aplicarme la insulina?

Cetoacidosis diabética (CAD)

Si no se trata, la hiperglucemia puede derivar en una complicación potencialmente mortal denominada cetoacidosis diabética (CAD).

La CAD se produce cuando existe una falta de insulina circulando en la sangre, lo que hace que el cuerpo empiece a descomponer grasas para obtener energía y se generen unos productos químicos denominados «cetonas».

Los signos de CAD son:¹

- Náuseas y vómitos
- Dolor estomacal
- Aliento de olor afrutado (cetonas), con frecuencia descrito como similar al del quitaesmalte
- Respiración rápida
- Deshidratación (p. ej., sequedad de lengua, micciones menos frecuentes)
- Aumento de la glucemia

La CAD puede confirmarse midiendo la concentración de cetonas en la sangre o en la orina con tiras reactivas. Si tu glucemia es alta, es importante que compruebes las cetonas, especialmente si te sentís mal.

Si tenés cualquiera de los signos de la CAD, decíselo enseguida a tus padres o profesores o ponete en contacto directamente con tu médico o enfermera, ya que quizá debas acudir a un hospital. La CAD es una urgencia médica, así que es importante tomársela en serio.

¿Qué pasará si dejo de aplicarme la insulina?

Es posible que a veces tengas ganas de saltarte aplicaciones, pero debes ser consciente de que no recibir la insulina puede tener graves consecuencias.

Sin la insulina adecuada tu glucemia aumentará. Una alta concentración de glucosa en la sangre (hiperglucemia) puede hacer que te sientas mal y puede causarte CAD y otros problemas, como infecciones, así como aumentar las posibilidades de complicaciones a largo plazo.

Riesgo de problemas a largo plazo

Con el tiempo, un control deficiente de la glucosa puede aumentar el riesgo de tener complicaciones a largo plazo.³ Se ha demostrado que una glucemia alta aumenta el riesgo de problemas en los pies, los ojos, los riñones, el sistema nervioso o el corazón.¹ Un buen control evitará que tengas complicaciones durante muchos años.

El médico o la enfermera buscarán signos de complicaciones en los controles de rutina.

Estas pruebas (análisis de sangre y orina, exploraciones oculares y exámenes de los pies) ofrecen importantes signos tempranos de advertencia de los problemas en una fase en la que pueden tratarse. Recuerda que con un buen control podés llevar una vida normal y saludable.

Tomar el control de la diabetes

Es importante aprender a controlar la diabetes y equilibrar la ingesta de alimentos, la posología de la insulina y la actividad física.⁴

Mantener un buen control de la glucosa puede contribuir a evitar complicaciones en el futuro.³

Seguramente te indicarán un valor ideal de glucosa superior al acostarte para reducir el riesgo de hipoglucemia por la noche. Sin embargo, también es importante que la glucemia no sea demasiado alta en ese momento. Si tu objetivo es lograr una glucemia superior a 180 mg/dl porque te preocupa la hipoglucemia, sería bueno que lo converses con el equipo que trata tu diabetes. Ellos pueden informarte sobre cómo mantener el control.

No te preocupes si no alcanzás estos objetivos enseguida. Conseguir tener la diabetes bajo control puede llevar mucho tiempo y las necesidades de insulina cambiarán durante la adolescencia. Cuando hayas terminado de crecer (en torno a los 15 años en las niñas y los 17 en el caso de los niños), puede que necesites menos insulina.

Objetivos

Los objetivos a largo plazo a los que debes aspirar son:⁵

- Antes de las comidas: las concentraciones deben estar entre 70-145 mg/dl
- Dos horas después de las comidas las concentraciones no deben superar los 180 mg/dl. Una manera de ayudarte a alcanzar el valor ideal de glucosa después de las comidas es asegurarte de que te administras la inyección a tiempo; lo ideal es justo antes de comer
- Al acostarte, las concentraciones deben estar entre 120-180 mg/dl

**LARS MYHRER,
NORUEGA**
Lars tiene diabetes tipo 1

Habla con el médico o la enfermera sobre tus avances y sobre qué podés hacer para acercarte a estos objetivos.

Mantener el control de la diabetes

Aprender a controlar la diabetes te ayudará a equilibrar la glucemia y puede contribuir a evitar la hipoglucemia y la hiperglucemia. El médico o la enfermera te enseñarán a controlar la diabetes.

Consejos⁶

- **Monitoree la glucemia con regularidad**
 - Esto te ayudará a llevar un seguimiento de la glucemia y realizar ajustes en caso necesario
 - Las personas que se realizan sus propios análisis cuatro o más veces al día suelen tener un mejor control de la glucemia que aquellas que se realizan análisis con menor frecuencia
 - Llevar un registro de tus progresos te ayudará a controlar la insulina e identificar los momentos problemáticos, como después de realizar ejercicio o antes de la cena. El equipo que trata tu diabetes puede estudiar los patrones de resultados de tus análisis y ayudarte a saber cuáles son las dosis correctas de insulina
- **Aprende a reconocer los signos de hipo e hiperglucemia**
 - Para saber qué hacer si se producen
- **Intentá hacer ejercicio de forma regular y ajustá la insulina o tomá/comé una colación durante el ejercicio**
 - Esto puede ayudar a prevenir la hipoglucemia
- **Cumplí los planes de comidas**
 - No te saltees comidas, ya que eso puede causar hipoglucemia
- **No te saltees ninguna dosis de insulina**
 - Si lo hacés, puede producirse hiperglucemia y cetoacidosis diabética

La hipoglucemia no es una experiencia agradable y puede que te preocupe que se produzca delante de otras personas. Sin embargo, a la larga, es peligroso mantener una glucemia muy elevada, ya que aumenta el riesgo de infecciones, cetoacidosis diabética y complicaciones a largo plazo.

¿Debo intentar tener una glucemia más alta para evitar la hipoglucemia?

Si tenés preguntas o dudas, habla con el médico o la enfermera

SUDE İĞDIR,
Turquía
Sude tiene diabetes tipo 1

Bibliografía

1. NIH Medline Plus Library. Type 1 diabetes. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000305.htm Último acceso: octubre de 2012.
2. Silverstein J *et al.* Care of children and adolescents with type 1 diabetes. *Diabetes Care* 2005; 28(1): 186–212.
3. Rewers MP *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Assessment and monitoring of glycemic control in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10(Suppl. 12): 100–117.
4. Smart C *et al.* ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2009 Compendium: Nutritional management in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes* 2009; 10(Suppl. 12): 100–117.
5. Disponible en: www.ispad.org/sites/default/files/resources/files/8-assessment_and_monitoring_of_glycemic_control_in_children_and_adolescents_with_diabetes.pdf.
6. NIH Medline Plus Library. Managing your blood sugar. Disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/patientinstructions/000086.htm Último acceso: octubre de 2012.
7. Sitio web Novo Nordisk. Disponible en: www.novonordisk.com Última conexión: octubre de 2012

Acerca de Novo Nordisk

Esta información ha sido desarrollada por Novo Nordisk.

Novo Nordisk fue creada hace casi 90 años por una pareja danesa totalmente decidida a cambiar la diabetes. August Krogh era profesor de la Universidad de Copenhague y Premio Nobel, y su mujer, Marie, doctora e investigadora de enfermedades metabólicas, padecía diabetes de tipo 2. Cuando tuvieron conocimiento de que en Canadá se había desarrollado la insulina, decidieron garantizar el acceso a la misma a todas las personas con diabetes y así, en 1923, nació Novo Nordisk.

Desde entonces Novo Nordisk ha crecido para convertirse en una empresa líder mundial en el suministro de productos contra la diabetes y en el apoyo a los pacientes de todas las edades.⁷

Entendemos perfectamente los desafíos a los que se enfrentan a los niños con diabetes y colaboramos con padres, colegios y profesionales de la salud para mejorar la atención a los niños con diabetes a medida que crecen y se desarrollan.

Para obtener más información sobre Novo Nordisk, visite: www.novonordisk.com.ar



Esta información no está destinada a sustituir el asesoramiento de un profesional de la salud. Consultá a tu médico si tenés preguntas o dudas sobre el control de la diabetes.



Contigo Paso a Paso