

Personas con
diabetes



MANEJO DEL TRATAMIENTO CON INSULINA EN DIABETES TIPO 2

El presente material es meramente orientativo.
No reemplaza la consulta con el profesional de la salud.



Índice

Iniciar un nuevo medicamento	3
Conseguir la dosis correcta de insulina	4
Recibir medicamentos inyectables	6

Iniciar un nuevo medicamento

El hecho de tener que recibir insulina no significa que haya hecho algo mal. Simplemente significa que su diabetes está cambiando.

CÓMO MANEJAR EL CAMBIO

Iniciar un nuevo medicamento puede ser un desafío y cada persona lo vive de manera diferente. Sin embargo, puede ser útil saber que es perfectamente normal tener sentimientos encontrados sobre la necesidad de tener que recibir otro medicamento para controlar sus niveles de glucemia (azúcar en sangre).

El hecho es que la diabetes cambia a lo largo del tiempo, y cuando los niveles de glucemia cambian, también es necesario cambiar sus medicamentos.¹

Se estima que la mayoría de las personas con diabetes tipo 2 eventualmente necesitarán insulina.²



POR QUÉ EL MÉDICO CAMBIA MI MEDICAMENTO^{1,3,4}

Cuando tiene diabetes, su páncreas no produce suficiente insulina para controlar su nivel de glucemia o la insulina que produce no funciona tan bien como debería. Ambos escenarios hacen que aumenten los niveles de glucemia.

Para mantenerse saludable, es posible que se necesiten medicamentos adicionales o diferentes a fin de controlar los niveles de glucemia más eficazmente. Uno de los nuevos medicamentos que el médico le puede haber indicado es la insulina, la que se aplica mediante inyección.

¿QUÉ ES LA INSULINA?

Hay varios tipos de insulina:

- Insulina basal (o de “acción prolongada”)
- Insulina en bolo (o “a la hora de la comida”), que comúnmente se aplica antes o después de una comida
- Insulina premezclada, una combinación de la insulina basal y en bolo

Según el tipo de insulina que le haya recetado el médico, le habrá recomendado una dosis inicial. Es posible que deba ajustar esta dosis en sus próximas visitas en función de sus lecturas de glucemia (por lo general, la glucemia en ayunas) hasta que encuentre la dosis que sea más eficaz para ayudarlo a mantener su nivel ideal de glucemia.

MEDIDAS DE EFECTIVIDAD – HbA1C

Para ver cuán bien funciona el medicamento, el médico puede controlar su HbA1c, generalmente cada 2 a 6 meses.⁷ La HbA1c es un análisis de sangre que le informa los niveles promedio de glucemia durante los últimos 2 a 3 meses.⁸

El médico también analizará las lecturas de su glucemia antes de comer (llamado nivel de glucemia en ayunas) y después de comer (llamado nivel de glucemia “postprandial”) todos los días. Al usar las lecturas diarias y la prueba de HbA1c, el médico puede decidir cuál es el mejor plan de tratamiento para usted.⁹

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 descubren que sus niveles de glucemia aumentan con el tiempo.²

INICIAR UNA RUTINA NUEVA

Una parte importante de iniciar cualquier medicamento nuevo es aprender cómo y cuándo administrarlo y hacerlo parte de su rutina diaria. Aplique la insulina según lo indique su médico.

Para acordarse de recibir su medicamento, es una buena idea conectarlo con otra cosa que haga todos los días, como su rutina matutina o vespertina. Dejarlo en su mesa de luz, con su cepillo de dientes o con sus otros medicamentos, le puede servir de recordatorio.¹⁰



METAS NUEVAS

Marque las metas que se compromete a llevar a cabo

- Leeré el folleto informativo que viene con el medicamento y le pediré ayuda al médico para comprender cómo funciona el medicamento
- Durante la próxima semana, analizaré con mi médico o educador en diabetes cómo me está yendo ahora que recibo este nuevo medicamento para la diabetes
- Esta semana, averiguaré cuál fue el resultado de mi última prueba de HbA1c

PUNTOS CLAVES

Iniciar un nuevo medicamento

- La diabetes cambia con el tiempo, y cuando los niveles de glucemia cambian, también es necesario cambiar sus medicamentos
- Es posible que deba ajustar la dosis de insulina según las lecturas de sus niveles de glucemia
- Para ver cuán bien está funcionando el medicamento, su médico verificará los resultados de su HbA1c cada 2 a 6 meses después del inicio

Conseguir la dosis correcta de insulina

DOSIS INICIAL DE INSULINA Y AJUSTE

Iniciar el tratamiento con insulina representa un paso importante para controlar sus niveles de glucemia.¹¹

La dosis que se le recetó al principio le permitirá a usted y a su médico observar cómo reacciona su cuerpo a la insulina. Es posible que deba ajustar esta dosis en sus próximas visitas para lograr la dosis óptima para usted.⁶

OBJETIVOS GLUCÉMICOS

Los niveles de glucemia no son estáticos, cambian a lo largo del día (por ejemplo, con las comidas y los componentes de las mismas, la actividad física y los niveles de estrés). Por lo tanto, su médico analizará y acordará sus objetivos glucémicos predefinidos en función de sus propias necesidades y de sus antecedentes o situación médica

CONTROL DE LOS NIVELES DE GLUCEMIA⁹

Si usa insulina, generalmente se le pedirá que controle los niveles de glucemia por la mañana antes de comer (también llamada glucosa plasmática en ayunas o GPA). También le pueden pedir que controle sus niveles de glucemia después de comer (también llamada glucosa postprandial o GPP).

En particular, cuando comience el tratamiento por primera vez, es una buena idea controlar regularmente sus niveles de glucemia en casa y registrar las lecturas de su glucómetro: esto le informará a su médico si está usando la dosis correcta de insulina.

Su médico o el equipo de diabetes le mostrarán cómo hacer la prueba y registrar sus niveles de glucemia y cómo interpretar las lecturas (es decir, cómo reconocer cuándo sus niveles son demasiado bajos o demasiado altos)





AJUSTE DE DOSIS Y MANEJO DE EFECTOS SECUNDARIOS

Los pacientes con diabetes tipo 2 que reciben tratamiento con insulina pueden temer al riesgo de sufrir hipoglucemia (nivel bajo de glucemia) y aumento de peso (un posible efecto secundario de la terapia con insulina).

El período crítico de ajuste de la dosis después de comenzar con el tratamiento con insulina le garantizará que reciba una dosis óptima mediante la cual se controlen los niveles de glucemia con menor riesgo de sufrir hipoglucemia.^{6,12}

Si tiene alguna preocupación con respecto a la hipoglucemia o al aumento de peso, se recomienda que hable con su médico antes de ajustar o suspender el tratamiento con insulina.

METAS NUEVAS

Marque las metas que se compromete a llevar a cabo

- Le preguntaré a mi médico cuál es mi GPA óptima
- Revisaré con mi médico o educador en diabetes cuántas veces al día debo controlar y registrar mis niveles de glucemia
- Le preguntaré a mi médico qué nivel de glucemia constituye "hipoglucemia"

PUNTOS CLAVES Conseguir la dosis correcta de insulina

- Los niveles de glucemia no son estáticos: cambian a lo largo del día
- Es importante controlar regularmente sus niveles de glucemia en casa y registrar las lecturas de su glucómetro
- El período de ajuste de la dosis después de comenzar el tratamiento con insulina le ayudará a recibir una dosis de tratamiento óptima mediante la cual los niveles de glucemia estén controlados con menor riesgo de sufrir hipoglucemia

Recibir medicamentos inyectables

Es normal tener preocupaciones o inquietudes al iniciar un medicamento nuevo, en especial cuando es inyectable.

Estas son algunas de las preocupaciones comunes que muchas personas tienen cuando comienzan a recibir inyecciones para la diabetes, junto con algunos consejos útiles para aplicar la insulina.



TENGO MIEDO A LAS AGUJAS

El miedo es una emoción frecuente al comenzar con las inyecciones. Esto puede parecer difícil de creer, pero si tiene miedo, la mejor manera de superarlo es aplicar esa primera inyección. Si le preocupan las inyecciones, pídale a la enfermera que le dé una inyección de prueba y que lo guíe a lo largo del proceso para que se quede tranquilo.



ESTOY PREOCUPADO POR LOS EFECTOS SECUNDARIOS

Todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios. La clave es estar preparado. Pregúntele a su médico qué efectos secundarios puede esperar de su nuevo medicamento y qué hacer si ocurre uno de ellos. Si sufre un efecto secundario, avísele a su médico.



TENGO MIEDO DE QUE LAS INYECCIONES DUELAN

La aguja para inyectar los medicamentos para la diabetes es mucho más pequeña que las agujas usadas para la vacuna contra la gripe u otras vacunas. Existen muchas opciones para inyectar los medicamentos para la diabetes, como vial y jeringa, bomba y lapicera. Hable con su médico acerca de cuáles son las opciones adecuadas para usted.

Rotar el sitio de la inyección ayuda a que los tejidos descansen y se reduzca el riesgo de problemas, como los bultos de grasa bajo la piel.¹³ Pregúntele al médico o al educador en diabetes cuáles son los mejores sitios de inyección para usted y con qué frecuencia rotar el sitio de la inyección.



ESTOY PREOCUPADO: ESTO SIGNIFICA QUE MI DIABETES EMPEORA Y ES MI CULPA QUE TENGA QUE INICIAR ESTE MEDICAMENTO

La diabetes tipo 2 cambia con el tiempo, lo que hace necesario agregar medicamentos, como las inyecciones, para controlar los niveles de glucemia. Esta es la progresión natural de la diabetes. Es importante que entienda que tener que aplicarse inyecciones no es su culpa. Puede ser frustrante cuando empiece a aplicarse las inyecciones, especialmente si ha trabajado arduamente para controlar su diabetes comiendo saludablemente, manteniéndose activo y tomando otros medicamentos. No significa que se haya equivocado en el cuidado de su diabetes. Simplemente significa que su diabetes está progresando, lo cual es previsible.^{1,5}



ME PREOCUPA EL NIVEL BAJO DE GLUCEMIA

Algunos medicamentos inyectables para la diabetes, como la insulina, pueden causar niveles bajos de glucemia. Es probable que su médico comience con una dosis baja y gradualmente aumente la dosis hasta que sus niveles de glucemia se encuentren dentro de su rango ideal. Hable con su médico acerca de tener un plan para controlar el nivel bajo de glucemia.

NUEVAS METAS

Marque las metas que se compromete a llevar a cabo

- Anotaré la preocupación número uno que tengo acerca de comenzar con las inyecciones y compartiré esto con mi médico o educador en diabetes
- Practicaré con una almohada cómo dar inyecciones
- Averiguaré si hay algún grupo de apoyo al que me pueda unir donde pueda conocer a otras personas que usan insulina

PUNTOS CLAVES
Usar medicamentos inyectables

- La mayoría de las personas descubre que las inyecciones son mucho menos dolorosas que las pruebas de glucemia
- Es probable que su médico comience con una dosis baja y aumente gradualmente la dosis hasta que sus niveles de glucemia estén dentro de su rango óptimo
- Una parte importante de comenzar cualquier medicamento nuevo es aprender cómo y cuándo administrarlo y hacerlo parte de su rutina diaria
- El control habitual de su nivel de glucemia y de HbA1c es esencial para comprender cuán bien está funcionando el nuevo plan para la diabetes y qué ajustes pueden ser necesarios

MIS METAS	¿METAS TOMADAS? (✓/✗)	FECHA
Leeré el folleto informativo que vino con el medicamento y le pediré ayuda al médico para comprender cómo funciona mi medicamento		
En el transcurso de la próxima semana, le preguntaré a mi médico o educador en diabetes cómo me está yendo ahora que estoy recibiendo este nuevo medicamento para la diabetes		
Esta semana, averiguaré cuál fue el resultado de mi medición de HbA1c		
Le preguntaré a mi médico cuál es mi GPA ideal		
Verificaré con mi médico o educador en diabetes cuántas veces al día debo controlar y registrar mis niveles de glucemia		
Le preguntaré a mi médico qué nivel de glucemia se considera una "hipoglucemia"		
Anotaré la preocupación número uno que tengo acerca de comenzar con las inyecciones y compartiré esto con mi médico o educador en diabetes		
Practicaré con una almohada cómo dar inyecciones		
Averiguaré si hay algún grupo de apoyo al que me pueda unir donde pueda conocer a otras personas que usan insulina		

Referencias:

1. Everyday Health. Changes in type 2 diabetes over time.
Available at: www.everydayhealth.com/hs/type-2-diabetes-live-better-guide/diabetes-changes-expert-advice/.
Last accessed June 2017.
2. Everyday Health. Insulin for type 2 diabetes: when, why and how.
Available at: www.everydayhealth.com/type-2-diabetes/treatment/insulin/. Last accessed June 2017.
3. Diabetes UK. What is type 2 diabetes? Available at: www.diabetes.org.uk/Diabetes-the-basics/What-is-Type-2-Diabetes/.
Last accessed June 2017.
4. Diabetes.co.uk. Type 2 diabetes. Available at: www.diabetes.co.uk/type2-diabetes.html. Last accessed June 2017.
5. Diabetes.co.uk. Basal bolus – basal bolus injection regimen.
Available at: www.diabetes.co.uk/insulin/basal-bolus.html. Last accessed June 2017.
6. Endocrine Web. Type 2 diabetes and insulin: When dietary changes, exercise, and medications don't work.
Available at: www.endocrineweb.com/conditions/type-2-diabetes/type-2-diabetes-insulin. Last accessed June 2017.
7. International Diabetes Federation, Clinical Guidelines Task Force. Global guideline for type 2 diabetes. 2012.
Available at: www.idf.org/e-library/guidelines/79-global-guideline-for-type-2-diabetes.html. Last accessed June 2017.
8. Diabetes UK. Testing. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Testing/
Last accessed June 2017.
9. American Diabetes Association. Diabetes Advisor ®. Checking blood glucose: what it can do for you.
Available at: http://main.diabetes.org/dorg/lwt2d/packet-two/checking_blood_glucose_en.pdf. Last accessed June 2017.
10. U.S. Food and Drug Administration. Are you taking medication as prescribed?
Available at: www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm164616.htm. Last accessed June 2017.
11. Mayo Clinic. Diabetes treatment: using insulin to manage blood sugar.
Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-treatment/art-20044084.
Last accessed June 2017.
12. Diabetes UK. Hypos and hypers. Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Complications/Hypos-Hypers/.
Last accessed June 2017.
13. Diabetes UK. Insulin.
Available at: www.diabetes.org.uk/Guide-to-diabetes/Managing-your-diabetes/Treating-your-diabetes/Insulin/.
Last accessed June 2017.
14. Diabetes.co.uk. Injecting in public, diabetes stigma + insulin side effects.
Available at: www.diabetes.co.uk/newsletter/29-11-2012/. Last accessed June 2017.