

SÍNTOMAS

Sudoración
PalpitacionesPalidez
TemblorConfusión
Mareos

Hipoglucemia (glucemia <70 mg/dL)

CONSCIENTE

Toma hidratos de carbono de absorción rápida.

1-2 sobres de azúcar, gel de glucosa, 1 cucharada de miel, 1 vaso de refresco azucarado o de zumo.



Espera 15 min

SI TE RECUPERAS

- Una vez que la glucemia está por encima de 70 mg/dl, tomar hidratos de carbono de absorción lenta. Por ejemplo, un trocito de pan, 3 galletes María, una fruta o un vaso de leche.
- Buscar la causa.
- Ajustar la insulina.
- Informar a su médica/médico de cabecera.

INCONSCIENTE

Pide ayuda al
112

Administra glucagón
intramuscular
(por ejemplo,
en el muslo)

SI NO TE RECUPERAS O HAY
GLUCEMIA <70 mg/dl

Repetir la dosis de hidratos de carbono de absorción rápida

Instrucciones
para pacientes

INSULINA DIABETES mellitus



Carlos Hernández Teixidó y Judit Cañís.

Elaboración propia basada en:

- Artola S. et al. Diabetes Práctica 2017;08(4):1-24.
- Ficha técnica de las insulina basales disponibles.

1

¿QUÉ DOSIS ME PONGO?

(confirma con tu médico)

CUÁNDO SUBIR LA INSULINA

Si la glucemia en ayunas es:

>130 mg/dL
3 días seguidos

▼
Subir 2 UI
de insulina

Si la glucemia es:

>180 mg/dL
3 días seguidos

▼
Subir 4 UI de insulina



CUÁNDO BAJAR LA INSULINA

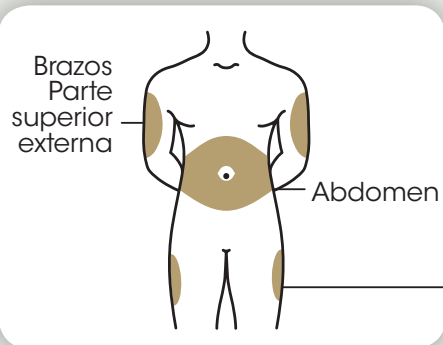
Si la glucemia en ayunas es:

<80 mg/dL

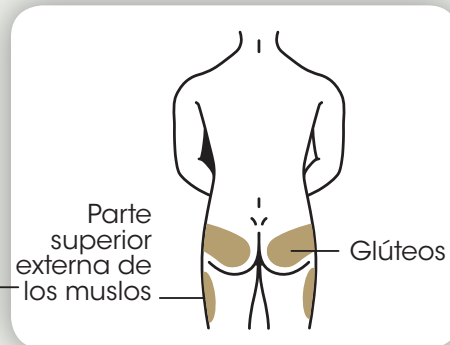
▼
Bajar 2 UI
de insulina

2

ELEGIR EL LUGAR DE INYECCIÓN



ABSORCIÓN MÁS RÁPIDA



ABSORCIÓN MÁS LENTA

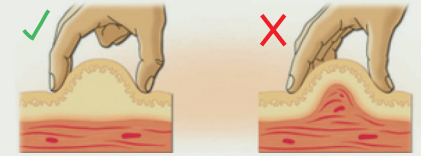
Se recomienda rotar entre los diferentes lugares:

1. La nueva inyección debe estar al menos a 1 cm del anterior lugar de inyección.
2. Hay que evitar la inyección en áreas con heridas o lesiones cutáneas.

3

¿CÓMO ADMINISTRAR LA INSULINA?

- 1 Lávate las manos con agua y jabón y, si el área de inyección está sucia, lávala también.
- 2 Prepara el material en un lugar limpio.
- 3 Si la insulina está turbia o es una mezcla, gírala entre las manos unas 20 veces. No es necesario girar la insulina transparente.
- 4 Coloca la aguja en el dispositivo.
- 5 Marca 2-3 UI y presiona el botón de inyección para comprobar que funcione (saldrá una gota por la aguja).
- 6 Marca la dosis indicada por tu médico.
- 7 Realiza un pliegue en la piel cogiendo dermis y tejido celular subcutáneo sin tocar músculo. Mantenerlo durante toda la inyección.
- 8 Una vez inyectada la insulina, espera 5-10 segundos antes de extraer la aguja. Soltar el pellizco.
- 9 Presiona la zona con un algodón limpio, pero no lo frotes.
- 10 Guarda la insulina restante.

**4**

¿CÓMO CONSERVAR LA INSULINA?

Guárdala refrigerada entre 2-8 °C hasta su fecha de caducidad.



EN COCHE

Guardar en lugares frescos del vehículo (no en la guantera), preferiblemente utilizar termos o neveras.



EN BICICLETA

Mantener en termos o neveras para evitar golpes y parar proteger la insulina.



EN AVIÓN

Debes llevar contigo los bolígrafos, el glucómetro y los comprimidos (si los tomas).