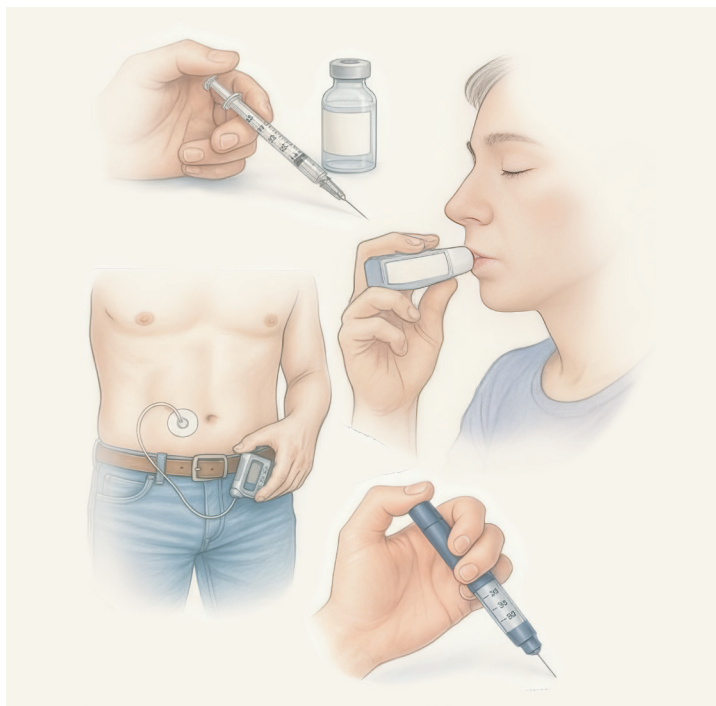




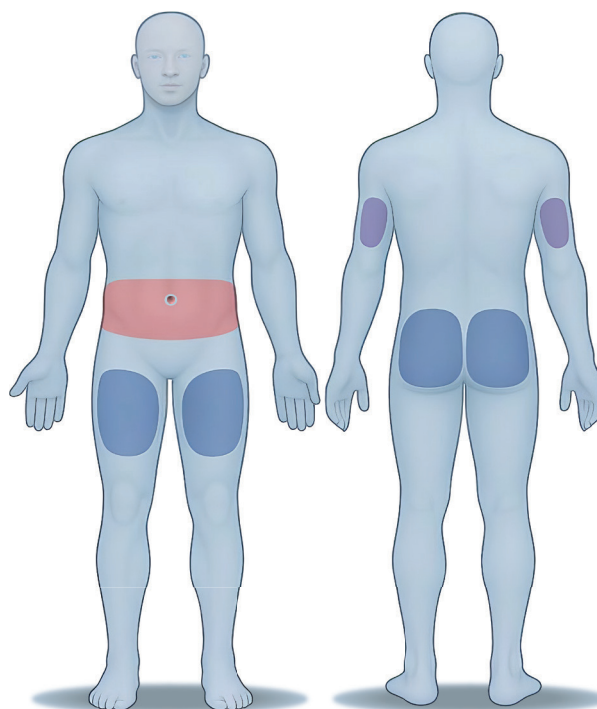
Opciones para la administración de insulina:

- Inyector de insulina
- Bomba de insulina
- Insulina inhalada
- Jeringa y vial de insulina
- Administración automatizada de insulina (AID)

Rotación del sitio:

Rotar dentro de las áreas para evitar la acumulación de tejido graso:

- Absorción más rápida: Abdomen
- Absorción más lenta: Parte superior del brazo
- Absorción más lenta: Muslos/gluteos



En cada visita médica, pregunte si su dosis de insulina y su método de administración siguen siendo adecuados para usted. Comparta cualquier inquietud o cambio en su salud y analice opciones como cambiar entre inyecciones, AID o insulina inhalada.

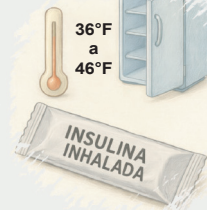
Almacenamiento:

36°F
a
46°F



Guarda todos los tipos de insulina sin abrir en el refrigerador (36 °F a 46 °F) hasta la fecha de vencimiento.

Una vez que abras un vial o un inyector de insulina, puedes conservarlo a temperatura ambiente durante aproximadamente 28 a 30 días.

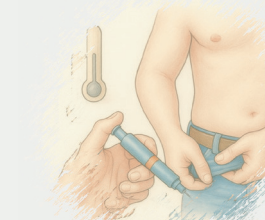


Una vez abierto el paquete de aluminio, la insulina inhalada debe utilizarse dentro de los 10 días.

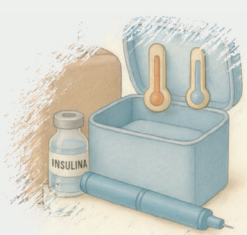
Guarda siempre el inyector con el capuchón puesto para protegerlo de la luz y del calor.



La insulina no funciona bien en temperaturas extremas (menos de 36 °F, más de 86 °F). Si utilizas un dispositivo de administración automática de insulina (AID), manténgalo por debajo de 98,6 °F.



Injectarse insulina a temperatura ambiente suele ser más cómodo para la piel que la insulina fría.



Cuando viajes, mantén la insulina a la temperatura recomendada. Utiliza una bolsa aislante si es necesario.



Lleva siempre contigo tu insulina y jeringas en tu bolso de mano cuando viajes. Notifica a seguridad sobre medicamentos inyectables en tu equipaje de mano.

Hipoglucemia:

Conoce los signos y síntomas como hambre, sudoración, temblores, confusión y mareos. Trata la hipoglucemia (glucosa en sangre inferior a 70 mg/dl) con la regla 15-15.

La regla 15-15 para controlar la hipoglucemia

Consume 15 gramos de carbohidratos de acción rápida (mira los ejemplos a continuación). Repite si la glucosa en sangre no supera los 70 mg/dL.

Si estás consciente...



Si estás inconsciente, no se te debe ofrecer ningún alimento ni bebida. Una persona capacitada puede administrarte glucagón si lo tienes o llamar al 911. Una vez consciente, aplica la regla 15-15

Controla regularmente tu nivel de glucosa (azúcar en sangre). Utiliza un medidor de glucosa en sangre (BGM) o un monitor continuo de glucosa (CGM) para controlar tus niveles. Estos controles te ayudarán a saber cuánta insulina necesitas.

La Asociación Americana de la Diabetes® recomienda:

- Un nivel de glucosa en sangre de 80 a 130 mg/dL al despertarse y antes de las comidas
- Un nivel de glucosa en sangre inferior a 180 mg/dL una o dos horas después de comenzar una comida
- Tiempo en el rango del 70 % o superior con CGM

Mis objetivos personales de glucosa en sangre/tiempo dentro del rango: _____

Mi objetivo de A1C: _____

Completa una breve encuesta:



<https://diabetes.org/mealtimeinsulin>