

# Medicinas para la diabetes

¿Cuáles son sus opciones?



## Este folleto pertenece a:

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado \_\_\_\_\_

Código postal \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Si encuentra este folleto, por favor, comuníquese con el dueño que se indica antes. ¡Gracias!

## Con la revisión favorable de:



Estos materiales educativos de Novo Nordisk para el paciente fueron desarrollados usando información de las siguientes fuentes: Asociación Americana de Educadores en Diabetes (American Association of Diabetes Educators), Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association), y Asociación Americana de Dietistas (American Dietetic Association). Estos folletos no reemplazan los consejos de su equipo para el cuidado de la diabetes. Asegúrese de consultar a su equipo para el cuidado de la diabetes con respecto a su plan individual para el cuidado de la diabetes.

Las citas reflejan la opinión de las personas citadas y no necesariamente las de Novo Nordisk. Novo Nordisk no verifica la información de las citas. Los resultados individuales pueden variar.

## Dónde encontrarlo

Nuestras prioridades: su salud y su bienestar	4
Cómo puede la diabetes afectar al cuerpo	6
Diabetes tipo 2 y medicinas	10
Píldoras para la diabetes	11
Medicinas inyectables para la diabetes	13
¿Cómo me inyecto las medicinas para la diabetes?	22
¿Dónde puedo inyectarme mi medicina para la diabetes?	25
¿Cómo guardo mis medicinas inyectables para la diabetes?	26
¿Cómo desecho mis suministros de diabetes usados?	28
¿Tienen efectos secundarios las medicinas para la diabetes?	29
Hable acerca de su tratamiento con su equipo para el cuidado de la diabetes	31
¿Qué debo hacer acerca del nivel bajo de azúcar en la sangre?	32
¿Cuáles son los niveles meta de azúcar en la sangre para las personas con diabetes?	34
Resumen	35
Compromiso con mi salud	36
Términos que debe conocer	38

## Nuestras prioridades: su salud y su bienestar

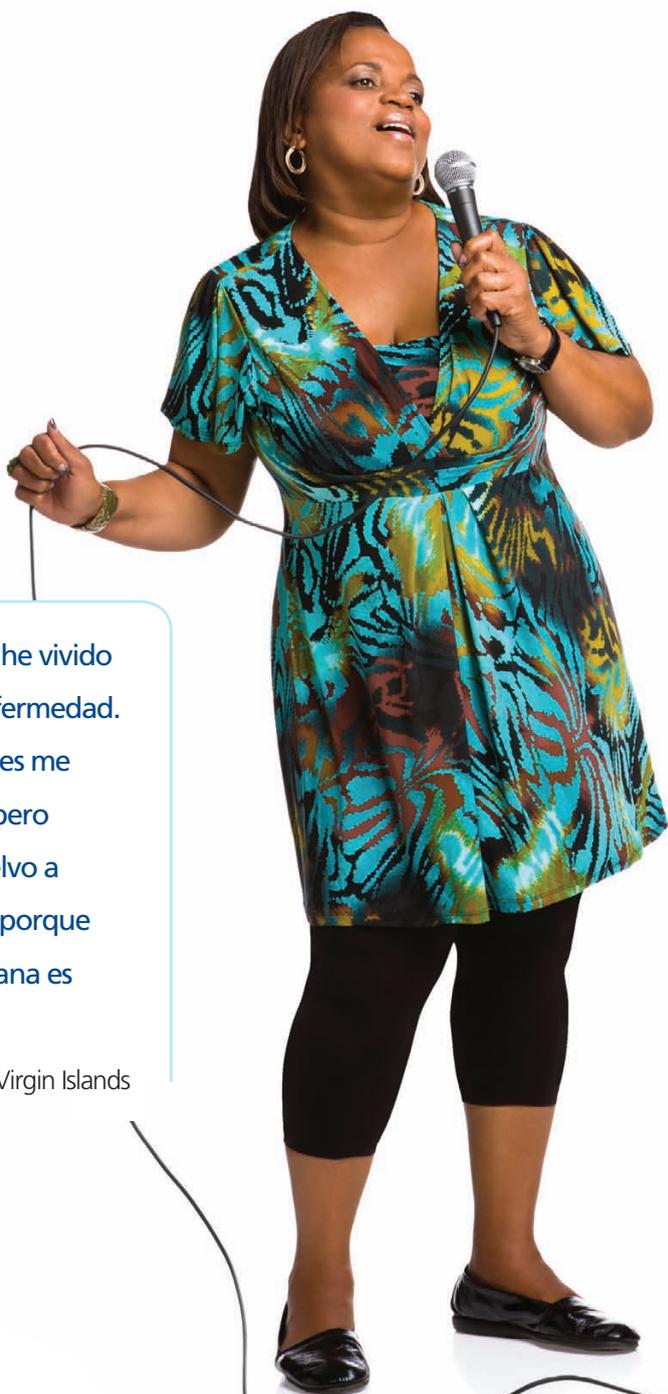
En Novo Nordisk, tenemos el compromiso de mejorar la salud de las personas con diabetes. Nuestras prioridades principales son su salud y su bienestar. Respetamos la diversidad de sus estilos de vida y necesidades; y desarrollamos nuestros tratamientos con esas diferencias en mente.

Muchas personas con diabetes necesitan tomar medicinas para controlar su azúcar en la sangre. Este folleto le ayudará a conocer los distintos tipos de medicinas para tratar la diabetes. Asegúrese de discutir sus necesidades personales de atención con su equipo para el cuidado de la diabetes.

### ¿Sabía usted?

El descubrimiento de la insulina en 1921 fue uno de los avances médicos más importantes de los tiempos modernos. Todas las personas con diabetes tipo 1 y muchas personas con diabetes tipo 2 usan insulina para reemplazar la insulina que sus cuerpos ya no producen.

A través de los años, los científicos han trabajado fuerte para desarrollar diversos tipos de medicinas para la diabetes tipo 1 y tipo 2. Estos nuevos tipos de medicina ayudan a las personas a controlar su diabetes.



“Por 26 años he vivido con esta enfermedad. Algunas veces me derrumbo, pero siempre vuelvo a levantarme porque sé que mañana es otro día.”

— NM, Virgin Islands

## Cómo puede la diabetes afectar el cuerpo

La diabetes afecta a todo el cuerpo. Comencemos por explicar cómo afecta al páncreas. El páncreas es una glándula mayor detrás del estómago. Dentro del páncreas hay células beta.

- Las células beta producen y liberan una hormona llamada *insulina*
- Las células beta ayudan a liberar insulina en la cantidad correcta en el momento correcto para mantener normales los niveles de azúcar en la sangre

Las células en su cuerpo necesitan azúcar para tener energía. El azúcar de los alimentos hace que sus niveles de azúcar aumenten. La insulina baja sus niveles de azúcar al ayudar a que el azúcar se mueva de su sangre a sus células.



Cuando comemos, otra hormona producida en los intestinos ayuda al páncreas a liberar la cantidad adecuada de insulina para mover el azúcar de la sangre a las células. Esta hormona se llama *GLP-1*.

- La GLP-1 estimula a las células beta en el páncreas a liberar insulina cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy alto.
- La GLP-1 también ayuda a bajar la cantidad de azúcar producida por el hígado.

Hay una tercera hormona llamada *glucagón* que le indica al hígado que libere azúcar almacenada si el azúcar en la sangre baja mucho o si no hemos comido por muchas horas, como ocurre durante la noche.

En las personas con diabetes:

- Las células beta dejan de trabajar y comienzan a morir. La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 han perdido ya la mitad de la función de sus células beta en el momento en que su diabetes es diagnosticada.
- Según baja la cantidad de células beta, el páncreas produce menos y menos insulina. Esto ocurre de repente para las personas con diabetes tipo 1. Ocurre con el tiempo para las personas con diabetes tipo 2.

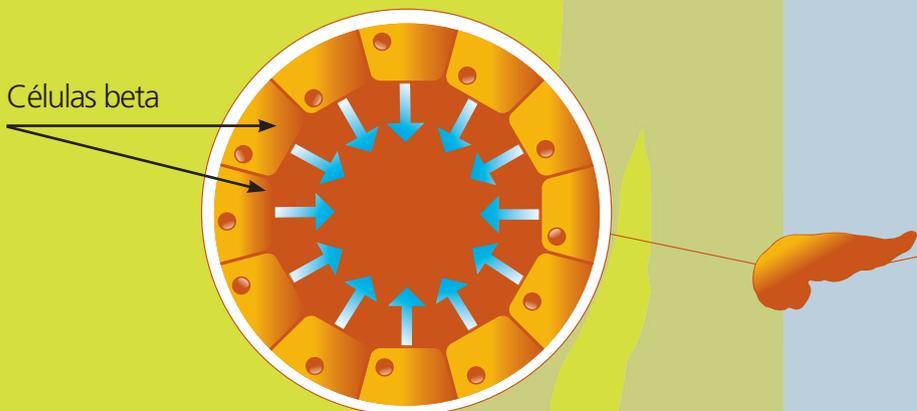


En las personas con diabetes tipo 2, muchas otras cosas pueden estar mal:

- Las células del cuerpo no usan de manera eficiente la insulina producida por el páncreas
- Las células beta necesitan producir mucha más insulina de lo normal
- La GLP-1 deja de funcionar normalmente y el páncreas no produce suficiente insulina
- El hígado libera demasiada azúcar en los momentos equivocados, como entre comidas o durante la noche.

## Sin diabetes

En las personas sin diabetes, las células beta en el páncreas producen y liberan insulina para mantener normales los niveles de azúcar en la sangre.



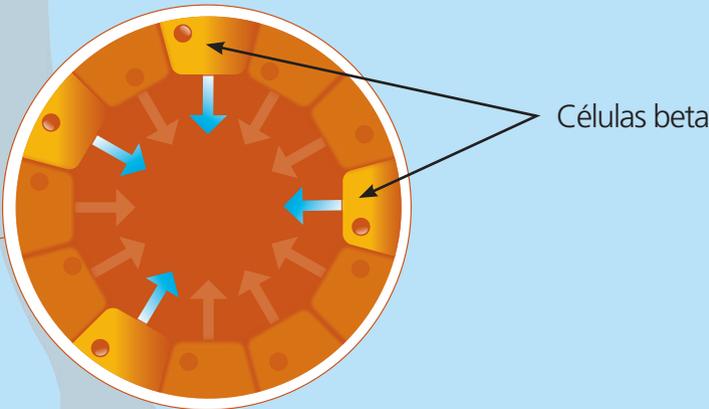
Tener diabetes aumenta su riesgo de otros problemas de salud. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre (también llamado *hiperglucemia*) pueden dañar muchas partes del cuerpo, como los ojos, los riñones, los pies, la piel y los nervios. Pero usted puede hacer muchas cosas para prevenir estos problemas o para retrasarlos.

## ¡La diabetes no es culpa suya!

Algunas personas piensan que tienen diabetes por algo que hicieron o dejaron de hacer. Pero la diabetes no es culpa de nadie. Nadie sabe qué la causa. Sus decisiones de comida y actividad física pueden jugar un papel en el control de su azúcar en la sangre, pero eso no es todo.

### Con diabetes

**En las personas con diabetes, las células beta en el páncreas dejan de funcionar y comienzan a morir. El páncreas produce menos insulina.**



## Diabetes tipo 2 y medicinas

Muchas personas con diabetes tipo 2 siguen un plan de comidas y actividad física para ayudar a controlar su azúcar en la sangre. Lo que usted come, cuánto come y cuán activo esté afecta a la diabetes tipo 2. El folleto de Novo Nordisk *La diabetes y usted* brinda consejos útiles para ayudarle a seguir un plan de comida saludable y mantenerse activo.

Pero con frecuencia seguir su plan de comida y permanecer activo no es suficiente para mantener bajo control su azúcar en la sangre. Casi siempre se necesita medicina. Si sus niveles de azúcar en la sangre están por encima de su meta recomendada o su A1C es más alto de lo deseable con su plan de comida y actividad física solamente, entonces puede que necesite medicina para su diabetes.

### Recuerde

Tomar medicinas para la diabetes es solo una de las cosas que debe hacer para lograr sus metas de azúcar en la sangre. La alimentación sana y la actividad física son también partes importantes de su plan para el cuidado de la diabetes.

Hay muchos tipos de medicinas eficaces para tratar la diabetes. Las medicinas para la diabetes ayudan a que el cuerpo trabaje mejor para mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites adecuados. Tenemos la esperanza de que algunas de las medicinas más recientes puedan ayudar a conservar las células beta.

Los principales tipos de medicinas para la diabetes son:

- Píldoras que se toman por boca
- Medicinas que se inyectan

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes para saber cuál medicina para la diabetes es adecuada para usted. Puede aprender más sobre las medicinas para la diabetes en [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) (disponible solo en inglés).

## Píldoras para la diabetes (OAD)

Hay muchos tipos de píldoras para la diabetes. Estas píldoras se llaman también *antidiabéticos orales* o *OAD*, por sus siglas en inglés. Las píldoras para la diabetes funcionan mejor cuando usted sigue también un plan de comida y practica alguna actividad física regularmente. Éstas trabajan de distintas maneras para bajar los niveles de azúcar en la sangre. Cada medicina trabaja de una o más de las siguientes maneras:

### **Algunas píldoras ayudan al cuerpo a liberar más insulina.**

Estas píldoras (meglitinidas y sulfonilureas) ayudan a las células beta en el páncreas a liberar insulina, lo que causa que baje el azúcar en la sangre. Esto ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre dentro de los límites meta. Estas píldoras pueden tomarse una o más veces al día o antes de una comida.

### **Algunas píldoras disminuyen la cantidad de azúcar que libera el hígado.**

Estas píldoras (biguanidas) también pueden ayudar a mejorar la capacidad del cuerpo para usar la insulina. Por lo general se toman dos veces al día con comida.

### **Algunas píldoras ayudan a que la insulina funcione mejor en los músculos y la grasa.**

Estas píldoras (tiazolidinediones, o TZD, por sus siglas en inglés) mejoran la manera en que el cuerpo responde a la insulina que ya produce. Esto quiere decir que más azúcar sale de la sangre y entra a los músculos y las células de grasa, donde debe estar. Esto ayuda a bajar los niveles de azúcar en la sangre. Estas píldoras se toman una o dos veces al día.

## Algunas píldoras retrasan la descomposición de los alimentos en azúcar.

Estas píldoras (inhibidores de alfa glucosidasa) ayudan a evitar que el azúcar en la sangre suba demasiado después de una comida. Se toman al inicio de cada comida.

Dependiendo de sus necesidades de tratamiento, puede que necesite tomar más de una de estas medicinas para controlar su diabetes según ésta progrese. Los distintos tipos de medicina pueden trabajar juntos para ayudar a bajar los niveles de azúcar en la sangre.

Las píldoras para la diabetes no funcionan para todo el mundo. Algunas veces no bajan lo suficiente los niveles de azúcar en la sangre. O a veces dejan de funcionar después de varios meses o años. Esto puede ocurrir por la pérdida de las células beta con el tiempo en las personas con diabetes tipo 2.

Si sus píldoras para la diabetes dejan de funcionar, esto no quiere decir que usted haya fallado en controlar su diabetes. Solo significa que su cuerpo ha cambiado y necesita un tipo de tratamiento diferente.

Para más información sobre las píldoras para la diabetes, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) (disponible solo en inglés).



# Medicinas inyectables para la diabetes

Además de las píldoras para la diabetes, hay medicinas para la diabetes que se inyectan. Algunas son insulina y otras son otro tipo de medicina inyectable.

Algunas personas temen que las inyecciones sean dolorosas. Pero las agujas que se usan hoy día son muy pequeñas. Se pueden usar plumas desechables prellenadas para inyectar estas medicinas. Las plumas prellenadas son una manera discreta de administrar la medicina para la diabetes.

## Medicinas inyectables que no son insulina

Las medicinas inyectables para la diabetes que no son insulina para personas con diabetes tipo 2:

- Se administran con una pluma especial prellenada
- Se pueden administrar una vez al día, dos veces al día o antes de cada comida (dependiendo de la medicina)

**“Debí haber cambiado a las inyecciones tan pronto mi médico lo sugirió. Si tienes miedo, sigue mi consejo, inténtalo.”**

– MA, Michigan



## ¿Cómo funcionan las píldoras para la diabetes y las medicinas inyectables que no son insulina para controlar el azúcar en la sangre?

Hacen que las células musculares sean más sensibles a la insulina

Evitan que el hígado produzca demasiada azúcar

Ayudan a reducir la cantidad de comida que usted desea comer al hacerle sentir lleno

Retrasan la digestión de los alimentos para que los niveles de azúcar en la sangre después de comer no suban demasiado

Ayudan a que el páncreas libere más insulina

“El doctor me envió a alguien del centro de diabetes del hospital para que me enseñara cómo inyectarme correctamente. Al principio estaba asustada. Después de unas cuantas veces se hizo más fácil.”

– LE, Ohio

---

Las medicinas que se inyectan y no son insulina funcionan de una o más de las siguientes maneras:

- Actuando como la hormona GLP-1. Esta ayuda a controlar el azúcar en la sangre al ayudar a las células beta a liberar más insulina cuando el nivel de azúcar en la sangre está alto. El aumento de insulina baja los niveles de azúcar en la sangre
- Actuando como la amilina natural, una hormona que trabaja con la insulina para controlar el azúcar en la sangre
- Evitando que el hígado libere azúcar a la sangre cuando no es necesario
- Haciendo más lento el movimiento de los alimentos a través del estómago de forma que el azúcar entra a la sangre con más lentitud

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de sus necesidades de tratamiento para asegurarse de que está tomando la medicina adecuada para usted.

## **Insulina**

En las personas con diabetes tipo 1, las células beta en el páncreas dejan de producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina para controlar el azúcar en la sangre. La cantidad de insulina que usan tiene que balancearse con cuánto comen y cuán activas están. El comer saludable, la actividad física y la insulina son las tres partes principales de un plan para el cuidado de la diabetes.

En la diabetes tipo 2, muchas personas descubren que según sus células beta dejan de funcionar con el tiempo, necesitan usar insulina. Si usted es de las personas que según su equipo puede beneficiarse de la insulina pero lo ha estado posponiendo, no está solo. Muchas personas se preocupan por tener que inyectarse. Se preguntan si la insulina tiene efectos secundarios. Se preguntan si usar insulina interferirá con sus vidas.

Sin embargo, las personas con diabetes tipo 2 con frecuencia ven que su vida cambia con el uso de la insulina. Pueden descubrir que sus horarios de comida y actividades son más flexibles.

Hoy día, hay disponibles muchos productos de insulina y dispositivos de insulina para tratar todas las etapas de la diabetes tipo 2. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes pueden colaborar para encontrar los productos para la diabetes más adecuados para usted.

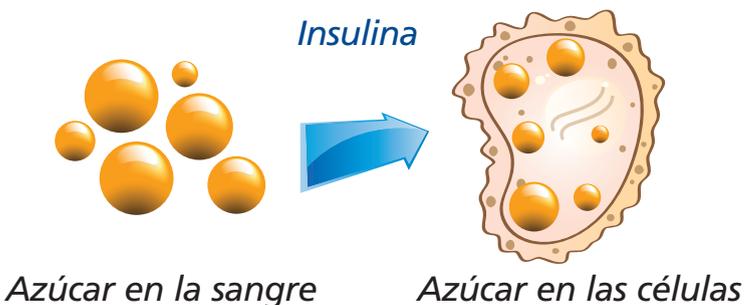
Para más información acerca de la insulina, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) (disponible solo en inglés).

### ¿Por qué la insulina no viene en píldoras?

La insulina es una hormona hecha de proteína. Si se tomara en forma de píldora, el ácido en su estómago la destruiría durante la digestión, como descompone la proteína en los alimentos. Por eso la insulina tiene que inyectarse.

### ¿Cómo funciona la insulina?

Cuando se inyecta insulina al cuerpo, baja su nivel de azúcar en la sangre. Baja porque la insulina ayuda a que el azúcar llegue a las células del cuerpo, donde le corresponde, en vez de permanecer en la sangre. Una vez dentro de las células, el azúcar provee energía al cuerpo. Así es como el uso de la insulina puede ayudar a controlar su azúcar en la sangre.



## ¿Qué es un plan de insulina?

Toda persona que usa insulina necesita un plan personal de insulina. Su equipo para el cuidado de la diabetes le ayudará a preparar un plan que funcione para usted.

Su plan le ayudará a usar la insulina de la manera que lo haría su cuerpo si usted no tuviera diabetes. Su plan le dirá:

- Qué tipo de insulina usar
- Cuánta insulina usar
- Cuándo usarla

Su plan se basará en:

- Cuándo y cuánto usted come
- Su nivel actual de azúcar en la sangre
- Su nivel de actividad física
- Su estilo de vida

La necesidad de insulina de su cuerpo sube y baja durante todo el día. Su necesidad de insulina depende de lo que esté haciendo y de cuánta azúcar hay en su sangre. Por ejemplo:

- Usted necesita más insulina después de comer (especialmente cerca de 1 hora después de comer, cuando el azúcar en la sangre está más alta)
- Usted necesita menos insulina cuando está durmiendo

Su equipo para el cuidado de la diabetes le ayudará a crear un plan de insulina adecuado para usted y su estilo de vida. Entre visitas, es buena idea tomar notas de cómo le va para poder compartir con su equipo esa información. Asegúrese de consultar con su equipo para el cuidado de la diabetes antes de hacer cualquier cambio en su dosis de insulina.

**“Trabajé de cerca con mi doctora para la diabetes. Era excelente. Pero todavía me subía mucho [el azúcar] y luego bajaba demasiado. Me cambió a dos tipos de insulina. Ahora me siento mucho mejor después de 3 meses de este nuevo régimen. Hay que ser firme. No dejarse vencer.”**

– NB, Minnesota

## ¿Cuáles son los distintos tipos de insulina?

Hay muchos tipos de insulina. Cada uno funciona a un ritmo diferente para imitar la manera en que el cuerpo libera normalmente la insulina. En cada tipo es diferente:

- El inicio de la acción (cuándo comienza a funcionar)
- El momento pico de la acción (cuándo tiene el efecto más fuerte sobre el azúcar en la sangre)
- La duración de la acción (por cuánto tiempo funciona)

**La insulina humana** está disponible en tres tipos:

- **Acción rápida.** Esta insulina, también llamada insulina regular, se usa usualmente 30 minutos antes de una comida y dura de 5 a 8 horas
- **Acción intermedia.** Este tipo de insulina humana, también llamada NPH, se usa 30 minutos antes del desayuno, la cena o antes de dormir, y su efectividad dura hasta 24 horas
- **Premezclada.** Este tipo de insulina humana incluye tanto una insulina regular como una insulina de acción intermedia. Se usa 30 minutos antes del desayuno y/o de la cena y funciona hasta por 24 horas

**La insulina análoga** es una medicina de desarrollo más reciente. Los tres tipos principales de insulina análoga son:

- **Acción rápida.** Este tipo se usa poco antes de la hora de las comidas. Trabaja enseguida para controlar las subidas rápidas de azúcar en la sangre después de comer
- **Acción prolongada.** Este tipo trabaja más lentamente. Trabaja por más tiempo para controlar el azúcar en la sangre entre comidas y mientras duerme
- **Premezclada.** Este tipo es una mezcla de insulinas de acción rápida y de acción intermedia. Trabaja para controlar el azúcar en la sangre a la hora de las comidas y ayuda a mantenerla constante todo el día y toda la noche

Cada tipo de insulina ayuda a mantener la diabetes bajo control. Pero ningún tipo es perfecto para todo el mundo. Cada persona tiene una necesidad de insulina diferente. Y la necesidad de insulina de cada persona puede cambiar con el tiempo. Su equipo para el cuidado de la diabetes le recetará la insulina más adecuada para usted.

Para aprender más sobre los distintos tipos de insulina, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) (disponible solo en inglés).

## Terapia intensiva de insulina

Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden usar terapia intensiva de insulina. De esta manera, mantienen su azúcar en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible. Este tipo de terapia por lo general incluye una insulina de acción rápida tres ó más veces al día, junto con una insulina de acción prolongada.

- La insulina de acción rápida imita el proceso natural del cuerpo de liberar insulina después de comer. Este tipo de insulina actúa rápidamente para manejar la subida de azúcar en la sangre después de una comida.
- La insulina de acción prolongada se usa a la misma hora todos los días, ya sea en la cena o antes de dormir, para ayudar a mantener una cobertura de insulina las 24 horas.



## Tipos de insulina

## Cuándo se usa regularmente

### Insulina análoga

Insulina de acción rápida	Justo antes de comer
Insulina de acción prolongada	30 minutos antes de la cena o a la hora de dormir
Premezclada (mezcla de insulinas de acción rápida y de acción intermedia)	Antes del desayuno y/o antes de la cena

### Insulina humana

Insulina de acción corta (también llamada <i>insulina regular</i> )	30 minutos antes de comer
Insulina de acción intermedia (NPH)	30 minutos antes del desayuno, la cena o antes de dormir
Premezclada (mezcla de insulinas de acción rápida e intermedia [NPH])	30 minutos antes del desayuno y/o antes de la cena [regular]

\* Todos los tiempos que se muestran son aproximados. †Revise la etiqueta.

Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes decidirán qué tipo de insulina es mejor para usted. Cada persona es diferente; por eso puede pasar algún tiempo hasta encontrar el tipo de insulina y la dosis correcta.

Cuán pronto comienza a actuar*	Cuándo es más fuerte el efecto	Cuánto dura
15 minutos	30 a 90 minutos	3 a 5 horas
1 hora	Relativamente uniforme	Hasta 24 horas
5 a 15 minutos	Varía	Hasta 24 horas <sup>†</sup>
30 a 60 minutos	2 a 4 horas	5 a 8 horas
1 a 3 horas	8 horas	Hasta 24 horas
30 a 60 minutos	Varía	Hasta 24 horas <sup>†</sup>



# ¿Cómo me inyecto las medicinas para la diabetes?

Muchas personas se ponen nerviosas por tener que ponerse inyecciones ellas mismas. Es normal sentirse así. Por eso es importante aprender las muchas maneras de ponerse las inyecciones.

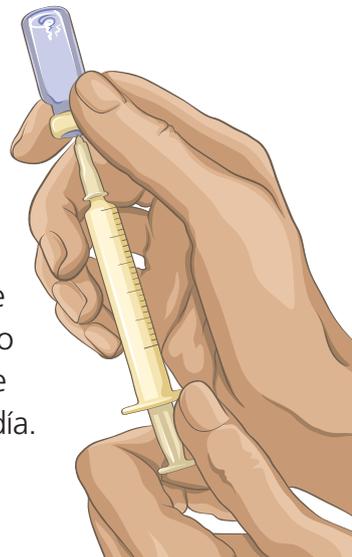


## Una pluma prellenada

Una pluma prellenada parece un bolígrafo o pluma de escribir. Muchas personas prefieren las plumas prellenadas porque son desechables, discretas y están listas para usarse. Las agujas de las plumas por lo general son más cortas y finas que las que se usan en las jeringas. Eso hace que casi no se sienta dolor. Las esferas de dosificación le ayudan a cargar la cantidad correcta de medicina. Muchas personas que se ponen inyecciones con una jeringa descubren que la pluma prellenada es una buena alternativa.

## Una jeringa que se llena con un frasco de insulina

Ésta es la manera más antigua de inyectar la insulina. Una jeringa es un tubo hueco con un émbolo en un extremo y una aguja en el otro. Usted saca su dosis de insulina de un frasco a través de la aguja. Las jeringas no son muy convenientes para las personas que necesitan inyectarse insulina varias veces al día.



## Una bomba de insulina

Algunas personas con diabetes optan por cambiar de inyectarse la insulina a usar una bomba de insulina. Aquí tiene algunos datos sobre las bombas de insulina:

- Las bombas de insulina son pequeñas bombas computarizadas más o menos del tamaño de un teléfono celular. Algunas se usan en su cinturón o en un bolsillo
- Estas administran una cantidad medida uniforme de insulina de acción rápida a través de un pequeño tubo plástico. El tubo tiene una pequeña aguja que se coloca justo debajo de la piel en un área como el abdomen, y se fija en su lugar con cinta adhesiva
- Cuando usted lo ordena, la bomba libera un bolo (chorro) de insulina. Usualmente esto se hace justo antes de comer para contrarrestar el aumento del azúcar en la sangre después de la comida
- Las nuevas bombas tienen muchas características. Algunas bombas de insulina pueden medir los niveles de azúcar en la sangre por monitoreo continuo. Otras pueden conectarse a un glucómetro inalámbrico
- El usuario tiene que determinar la cantidad de insulina administrada por la bomba. Algunas bombas pueden ayudarle a decidir cuánta insulina necesita
- Las bombas administran una cantidad muy precisa de insulina varias veces al día. Muchas personas prefieren este sistema continuo de administración de insulina en vez de las inyecciones



La bomba de insulina puede liberar una cantidad de insulina increíblemente pequeña de manera continua. Recuerde que usted tiene que revisar sus niveles de azúcar en la sangre para ajustar la cantidad de insulina que recibe. Para usar una bomba, tiene que estar dispuesto a revisar su azúcar en la sangre con más frecuencia, según las instrucciones de su equipo para el cuidado de la diabetes. Entonces, usará los botones en la bomba para programarla para administrarle la cantidad de insulina que necesita. También tendrá que aprender cómo ajustar su insulina, alimentos y actividad física en respuesta a esos resultados.

Una bomba de insulina no curará la diabetes. Al principio, puede que hasta requiera más trabajo que su plan anterior para el cuidado de la diabetes. Las personas necesitan capacitarse para usar sus bombas. Asegúrese de leer las instrucciones que vienen con su bomba. Las bombas de insulina pueden causar problemas de salud si el tubo se sale y se detiene el flujo de insulina por un rato. Además, para algunas personas puede ser incómodo llevar siempre una bomba de insulina.

Consulte con su equipo para el cuidado de la diabetes qué dispositivo de inyección es el más adecuado para usted. Hable sobre cualquier cosa que le preocupe. Recuerde que su equipo para el cuidado de la diabetes está ahí para ayudarlo y apoyarlo.

**“Soy vendedora. Con la pluma, puedo recibir mi dosis mientras estoy en una reunión o durante la cena. Hasta puedo usarla en el carro. La pluma me ha dado mayor libertad para cuidar de mi diabetes.”**

— MA, New Jersey

## ¿Dónde puedo inyectarme mi medicina para la diabetes?

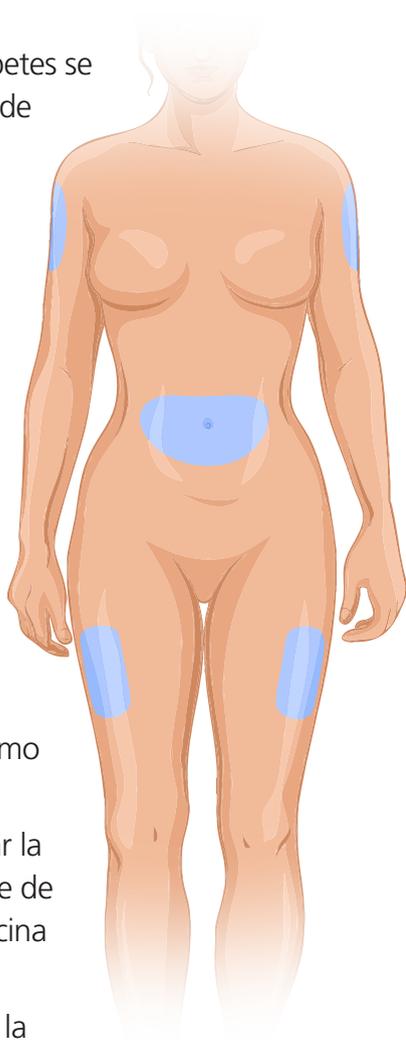
Las inyecciones de medicina para la diabetes se ponen en la capa de grasa justo debajo de la piel en estas áreas del cuerpo:

- Abdomen (excepto un círculo de 2 pulgadas alrededor del ombligo)
- Muslos (parte superior y exterior)
- Parte posterior de los brazos

Algunas medicinas para la diabetes pueden funcionar mejor si se inyectan todos los días en la misma área general. Por ejemplo, puede inyectarlas en el abdomen por la mañana y en el muslo antes de dormir. Para evitar hinchazones o crecimiento de tejido cicatrizado, no debe inyectarlas todos los días en el mismo lugar exacto.

Dónde inyecta la medicina puede afectar la velocidad en la que funciona. Asegúrese de saber cómo preparar e inyectar su medicina y cuán rápido funciona.

Hable con su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cómo inyectar su medicina para la diabetes. Use la técnica de inyección recomendada por su equipo para el cuidado de la diabetes. Para aprender más sobre las inyecciones de medicinas para la diabetes, visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) (disponible solo en inglés).



## ¿Cómo guardo mis medicinas inyectables para la diabetes?

Esto es lo que necesita saber acerca de cómo guardar las medicinas inyectables para la diabetes:

- Siga las instrucciones en la etiqueta
- Guarde en el refrigerador los envases sin abrir, pero no muy cerca del elemento de enfriamiento
- No congele la medicina inyectable para la diabetes ni la use si se ha congelado
- Por lo general puede dejar la medicina inyectable a temperatura ambiente después de abierta, pero verifique la etiqueta para asegurarse
- No deje que la medicina inyectable se ponga muy caliente ni muy fría
- Mantenga la medicina inyectable fuera de la luz solar o de luces muy brillantes
- No use la medicina inyectable después de la fecha de vencimiento en la etiqueta





## Consejos sobre la insulina

- Si usa insulina de un frasco, revísela siempre antes de inyectarla
- Lea las instrucciones que vienen con su insulina para saber si su insulina debe verse clara u opaca
- No use su insulina si se ve diferente de cómo debería verse
- Tampoco la use si ve:
  - Escamas
  - Grumos
  - Partículas flotantes
- Después de abierta, la insulina permanece en buen estado por un período de tiempo más corto que la fecha en el envase. Revise la hoja de información dentro del paquete para saber por cuánto tiempo se puede usar de manera segura la insulina abierta

## ¿Cómo desecho mis suministros de diabetes usados?

Coloque la aguja y cualquier pluma desechable vacía en un recipiente para objetos punzantes (“sharps”) o algún otro recipiente de plástico duro o metal con tapa de rosca, como una botella de detergente o una lata de café vacía. Estos recipientes deben sellarse y desecharse de la manera correcta. Verifique con su equipo para el cuidado de la diabetes la manera correcta de desechar las jeringas y agujas usadas. Pueden existir leyes locales o estatales sobre cómo disponer de las jeringas y agujas usadas. No tire las jeringas y agujas usadas en la basura de la casa ni en el bote de reciclaje.

Lea más acerca de cómo guardar y botar los suministros de diabetes en [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) (disponible solo en inglés).

**“Yo ‘tengo’ diabetes, pero ella no me tiene. Uso un glucómetro y dos plumas de insulina para controlar la enfermedad.”**

– KN, California



# ¿Tienen efectos secundarios las medicinas para la diabetes?

## Efectos secundarios de las píldoras para la diabetes

Las píldoras para la diabetes tienen diferentes efectos secundarios. Los efectos secundarios de algunas píldoras para la diabetes incluyen diarrea y gases. Pero estos efectos secundarios pueden mejorar si se toman las píldoras con comida. Otro efecto secundario de las píldoras para la diabetes puede ser un nivel bajo de azúcar en la sangre. Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes qué efectos secundarios pueden ocurrir cuando usted toma píldoras para la diabetes y qué puede hacer para controlarlos.

- Algunos efectos secundarios ocurren sólo cuando usted empieza a tomar píldoras nuevas. Luego desaparecen
- Algunos efectos secundarios ocurren sólo en ocasiones. Puede que se acostumbre a ellos o su equipo para el cuidado de la diabetes le ayudará a descubrir cómo controlarlos

## Efectos secundarios de las medicinas inyectables que no son insulina

Como ocurre con muchas medicinas, algunas personas pueden tener efectos secundarios al comenzar a usar medicinas inyectables que no son insulina. Los efectos secundarios más comunes son náusea y diarrea. Estos efectos secundarios generalmente se van después de algún tiempo según su cuerpo se acostumbra a la medicina.



Algunas cosas que puede hacer para ayudarle a aliviar las náuseas:

- Coma pequeñas cantidades con frecuencia en lugar de pocas comidas grandes
- Coma alimentos suaves, sin grasa, como papa al horno, pasta, tostadas secas o galletas saladas solas
- Tome mucho líquido
- Evite alimentos y olores que le puedan enfermar

Su equipo para el cuidado de la diabetes le puede ayudar a encontrar maneras de controlar los efectos secundarios.

### Efectos secundarios de la insulina

Aunque la insulina es una hormona que el cuerpo produce de manera natural, inyectarla puede causar algunos efectos secundarios. Estos dos deben vigilarse:

- **Enrojecimiento, hinchazón o picazón en el lugar de la inyección.** Avise a su equipo para el cuidado de la diabetes si ocurre esta reacción. Cambiar a un tipo distinto de insulina puede resolver el problema
- **Nivel bajo de azúcar en la sangre.** El nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado si usa mucha insulina, no come lo suficiente o está más activo de lo usual. Si su nivel de azúcar en la sangre baja mucho, puede sentirse:
  - Débil o cansado
  - Nervioso o molesto
  - Hambriento
  - Sudoroso
  - Mareado o tembloroso

Algunas personas puede que no tengan ninguna señal de azúcar baja antes de tener un problema. Por eso es importante hacerse regularmente la prueba de azúcar en la sangre.

## Hable acerca de su tratamiento con su equipo para el cuidado de la diabetes

Las medicinas para la diabetes funcionan mejor si usted sigue al pie de la letra un plan de comida y se mantiene activo. Asegúrese de tomar sus medicamentos como se los recete su equipo para el cuidado de la diabetes. Un organizador para pastillas y/o notas de papel pueden ayudarle a recordar cuándo tomar sus medicinas. Además, siga tomando su medicina aún después de sentirse mejor. Recuerde que las medicinas para la diabetes no curan la diabetes, pero ayudan a controlarla.

Si tiene preguntas sobre sus medicinas para la diabetes, hable con su equipo para el cuidado de la diabetes. Dígalos si tiene algún efecto secundario de las medicinas.

Su equipo para el cuidado de la diabetes colaborará de cerca con usted para asegurarse de que reciba las medicinas adecuadas. Asegúrese de hablar con su médico sobre cuál medicina es mejor para usted.

Visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) donde encontrará herramientas para ayudarle a controlar su diabetes. También puede unirse a un programa gratuito para ayudarle a controlar su diabetes (disponible solo en inglés).

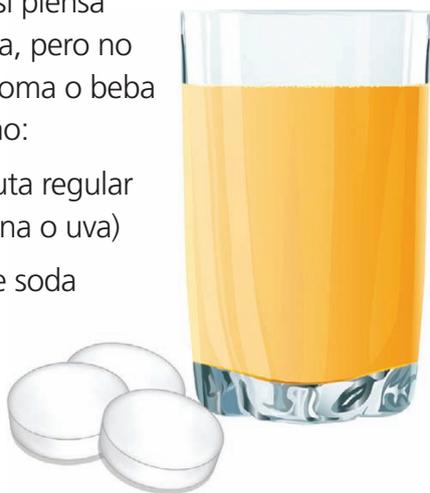


## ¿Qué debo hacer acerca del nivel bajo de azúcar en la sangre?

Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes lo que es un nivel bajo de azúcar en la sangre para usted. Para la mayoría de las personas, es menos de 70 mg/dL. Revise su azúcar en la sangre de inmediato si tiene algún síntoma de un nivel bajo de azúcar en la sangre (también llamado *hipoglucemia*). Si su nivel de azúcar en la sangre está bajo o si piensa que su azúcar en la sangre está baja, pero no puede revisarla en ese momento, coma o beba enseguida algo alto en azúcar, como:

- 4 onzas (½ taza) de jugo de fruta regular (como jugo de naranja, manzana o uva)
- 4 onzas (½ taza) de refresco de soda regular (no de dieta)
- 3 tabletas de glucosa
- de 5 a 6 caramelos duros que pueda masticar rápido (como las mentas)

Espera 15 minutos y revise otra vez el azúcar en la sangre. Si todavía está baja, coma o beba otra vez algo alto en azúcar. Una vez su azúcar en la sangre regrese a la normalidad, coma una comida o merienda. Esto puede ayudar a evitar que se repita el nivel bajo de azúcar en la sangre.



**“Cualquiera que tome insulina y haya tenido alguna vez un episodio de hipoglucemia sabe que es una sensación que no quiere que se repita.”**

— HS, Michigan

---

Siempre consulte con su equipo para el cuidado de la diabetes cómo tratar su nivel bajo de azúcar en la sangre. Si le baja el azúcar en la sangre con frecuencia, dígaselo a su equipo para el cuidado de la diabetes. Puede que usted y su equipo tengan que cambiar su plan para el cuidado de la diabetes.

- Es importante mantener sus niveles de azúcar en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible
- Un nivel bajo de azúcar en la sangre sin tratar puede llegar a ser grave y causarle un desmayo

Si algunas veces le baja repentinamente el azúcar en la sangre tanto que requiere la ayuda de otra persona, pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes si un estuche de glucagón puede ayudar.

- El glucagón es una medicina que puede inyectarse y trabaja rápidamente para elevar su azúcar en la sangre
- El glucagón se usa para elevar su azúcar en la sangre cuando usted no puede tomar azúcar por boca
- Mantenga el estuche de glucagón a mano
- Asegúrese de que sus familiares y amigos sepan cómo usarlo

Siempre lleve una identificación (ID) médica como un brazalete o una tarjeta que explique que usted tiene diabetes y qué ayuda necesitaría en caso de una emergencia. Muchas organizaciones venden artículos de identificación (brazaletes, cadenas o llaveros) con su condición médica y otra información importante inscrita. Puede pedir ayuda a su equipo para el cuidado de la diabetes para conseguir estos artículos.

Para consejo experto acerca del nivel bajo de azúcar en la sangre, visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) (disponible solo en inglés).

## ¿Cuáles son los niveles meta de azúcar en la sangre para las personas con diabetes?

La tabla a continuación indica las metas de azúcar en la sangre para las personas con diabetes. Usted y su equipo para el cuidado de la diabetes establecerán las metas adecuadas para usted. Escriba sus metas en la última columna.

Para consejos que le ayudarán a que revisar su azúcar en la sangre sea parte de su vida, visite [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com) (disponible solo en inglés).

Hora	Metas para personas con diabetes	Sus metas
Antes de comer	70 a 130 mg/dL	_____
1 a 2 horas después de comenzar a comer	Menos de 180 mg/dL	_____
A1C	Menos de 7%	_____

Adaptado de: American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2011. *Diabetes Care*. 2011;34(suppl 1):S11-S61.

## Resumen

Después de leer este folleto y hablar con su equipo para el cuidado de la diabetes, vea cuánto sabe acerca de su plan para el cuidado de la diabetes. Marque cada punto que le aplique:

- Usted sabe los tipos y cantidades de medicina para la diabetes que toma.
- Usted sabe la hora o las horas en que toma su medicina para la diabetes.
- Si usa medicina inyectable para la diabetes, sabe cómo guardarla.
- Sabe cómo y cuándo hacerse la prueba de azúcar en la sangre.
- Conoce las señales de un nivel bajo de azúcar en la sangre y qué hacer sobre esto.
- Sabe cuándo comunicarse con su equipo para el cuidado de la diabetes.



# Compromiso con mi salud

## Mi acuerdo

Use esta tabla como una ayuda para decidir sus metas de bienestar y planificar cómo lograr esas metas. Yo, \_\_\_\_\_, acepto alcanzar las metas a continuación para ayudarme a mejorar mi salud y bienestar general:

Ejemplo	
Qué haré:	<i>Jugaré un papel más activo en mi equipo para el cuidado de la diabetes y usaré este folleto como un registro de los resultados de mis exámenes, escribiré mis preguntas y estaré listo para mis citas médicas.</i>
Cuándo empezaré:	<i>Empezaré tan pronto reciba los resultados de mis exámenes más recientes.</i>
Cómo empezaré:	<i>Escribiré mis resultados tan pronto los reciba.</i>
Cómo continuaré:	<i>Escribiré preguntas para mi equipo de manera que estaré listo para mis citas médicas.</i>
Mis barreras:	<i>Algunas veces se me ocurren preguntas y luego las olvido cuando voy a mis citas médicas.</i>
Cómo venceré las barreras:	<i>Llevaré este folleto conmigo todo el tiempo para escribir las preguntas tan pronto se me ocurran.</i>

Su firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Firma de un(a) \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
amigo(a)

Meta 1	Meta 2	Meta 3

## Términos que debe conocer

**A1C.** Una prueba que le brinda una idea de su promedio estimado del nivel de azúcar en la sangre por los pasados 2 a 3 meses. Los resultados muestran qué tan bien está funcionando su plan para el cuidado de la diabetes.

**Células beta.** Células en el páncreas que producen insulina. En las personas con diabetes, las células beta dejan de producir o producen menos insulina.

**Diabetes tipo 1.** Ocurre cuando el páncreas no produce insulina alguna. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan inyecciones de insulina.

**Diabetes tipo 2.** Ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede usar eficazmente la insulina (se llama *resistencia a la insulina*).

**GLP-1.** Una hormona que ayuda al páncreas a liberar la cantidad adecuada de insulina para mover el azúcar de la sangre a las células.

**Glucagón.** Una hormona liberada por el páncreas que ayuda a mover el azúcar del hígado a la sangre. El glucagón está disponible en forma de inyección. Funciona rápidamente para elevar el azúcar en la sangre si usted se desmaya por un nivel muy bajo de azúcar en la sangre.

**Glucosa.** Azúcar. *Glucosa en la sangre* es otra manera de decir *azúcar en la sangre*.

**Hiperglucemia.** Nivel alto de azúcar en la sangre.

**Hipoglucemia.** Nivel bajo de azúcar en la sangre.

**Hormona.** Una sustancia natural producida por las glándulas del cuerpo y que controla la actividad de ciertas células u órganos.

**Insulina.** Una hormona producida por el páncreas que ayuda al azúcar a moverse de la sangre a las células. La insulina también es una medicina que se usa para tratar la diabetes al controlar el nivel de azúcar en la sangre.

**Páncreas.** Una glándula mayor detrás del estómago. El páncreas produce los jugos pancreáticos o enzimas, que ayudan al cuerpo a digerir los alimentos. También produce las hormonas insulina y glucagón.



## Apoyo en línea

Disfrute los beneficios y el apoyo del programa gratuito *Cornerstones4Care*™ (disponible solo en inglés). Sólo tiene que registrarse en [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com). Podrá aprovechar toda clase de herramientas para manejar su diabetes, incluyendo un diario de azúcar en la sangre en línea y *My priorities* para ayudarle a crear un plan de acción personalizado. No pierda esta oportunidad. ¡Únase hoy mismo!

## Novo Nordisk está dedicado a la diabetes

### La diabetes es nuestra pasión y nuestro deber

Como líder en diabetes, Novo Nordisk está dedicado a mejorar el cuidado de la diabetes alrededor del mundo. Novo Nordisk mercadeó insulina para uso comercial por primera vez en 1923. Hoy día ofrecemos una amplia línea de medicinas para la diabetes. Novo Nordisk creó el primer dispositivo prellenado tipo pluma para inyecciones del mundo.

Si usted tiene problemas para costear sus medicamentos de marca de Novo Nordisk, puede que califique para ayuda. Llame al Centro de servicio al cliente al 1-800-727-6500 para saber si califica para ayuda.

Para más información sobre los productos de Novo Nordisk para el cuidado de la diabetes, llame al 1-800-727-6500.



La serie educativa de *Cornerstones4Care™* está diseñada para ayudar a las personas con diabetes a colaborar con su equipo para el cuidado de la diabetes y así aprender y controlar su diabetes.

- La diabetes y usted
- Su guía para mejores citas médicas
- Medicinas para la diabetes
- Conteo de carbohidratos y planificación de comidas
- Su diario de azúcar en la sangre

Las fotografías usadas en este folleto son sólo para fines de ilustrar. Los modelos en las fotos no necesariamente tienen diabetes ni otras enfermedades.

Cornerstones4Care™ es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2011 Novo Nordisk Impreso en E.U.A. 135990-SPR1 mayo 2011 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)