



**CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
3  
días**

# **PROGRAMA EDUCATIVO**

# INTRODUCCIÓN

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

- Al iniciar el tratamiento con insulina, es indispensable la Educación Diabetológica del paciente, abordada por el equipo terapéutico médico-enfermer@.
- La educación terapéutica debe ser individualizada y contar con la aceptación y el convencimiento de quien lo va a recibir.
- Es un proceso:
  - Complejo.
  - Necesario.
  - Gratificante.





- El objetivo de la Educación Diabetológica es conseguir el **empoderamiento** de la persona en el manejo de su tratamiento así como un correcto autocuidado.
- Esto redundará positivamente tanto en su estado de salud como en su calidad de vida.

# CONCEPTOS PREVIOS

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

👉 **APOYO FAMILIAR**: es importante contar con la colaboración de algún familiar o persona del entorno del paciente.



- 👉 Las personas con diabetes van a necesitar apoyo emocional continuo.
- 👉 El rechazo inicial a la insulinización es una reacción normal, ya que la expectativa de la autoinyección suele generar ansiedad y estrés.
- 👉 En personas muy mayores hay que valorar los inconvenientes de la insulinización y si existe apoyo familiar para abordar dicha situación: limitaciones físicas, problemática social, dificultades de aprendizaje...



## **DURACION DE LAS SESIONES:**

- Idealmente las sesiones educativas no deben prolongarse más de 30 minutos, puesto que después disminuye la capacidad de concentración.
- Se puede ampliar la sesión a 45 minutos con el fin de dedicar al menos 15 de ellos para acciones relacionadas con el Counselling.

- Los programas educativos individuales siempre deben adaptarse al ritmo de la persona a la que van dirigidos, por lo que es posible que alguno de los “días teóricos” duren más de una sesión.





**CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
3  
días**

**OBJETIVOS  
PROPIOS DE LA  
RELACIÓN DE  
AYUDA**

# 1- EL ENCUADRE Y EL CONTEXTO

- Una relación comienza a establecerse desde el espacio físico dónde se desarrolla.
- Puede ser un elemento:
  - Facilitador de la comunicación.
  - Convertirse en “ruido” que la dificulte.
- El encuadre es un elemento de dicha relación y debe estar dispuesto en función del paciente.
- Se puede valorar el realizar modificaciones que lo transformen en un espacio más adecuado que disponga al diálogo y a la comunicación confortable.

## METODOLOGÍA

- Prevenir interrupciones:
  - Calcular el tiempo necesario para la consulta.
  - Dar orden de no pasar llamadas.



- Reflexionar sobre el encuadre:

- Despejar la mesa.
- Eliminar elementos que entorpezcan el contacto visual (pantalla del ordenador...)
- Modificar la disposición de las sillas.



# 2- ACOGER AL PACIENTE Y A SU ACOMPAÑANTE

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

- El primer contacto con el paciente es fundamental ya que:
  - Se gesta mutuamente la primera impresión.
  - El paciente va a detectar si se le acoge o es percibido como un “problema”.
  - Se establecen las bases para la futura relación.
- Especial cuidado en:
  - Crear una atmósfera en la que el paciente se sienta seguro, respetado y no juzgado.
  - Centrarse en el paciente al que se va a recibir.

## METODOLOGÍA

- Adoptar actitud de acogida.
- Recopilación de información:
  - Personal: nombre, edad, nº de hijos...
  - Patología: tiempo de evolución, complicaciones..
- Recibimiento:
  - En la puerta.
  - Presentación con nombre.
  - Hablar de usted y saludar estrechando la mano al paciente y al acompañante.



# 3- TENER PRESENTE SU NIVEL DE INCERTIDUMBRE



- Es una situación nueva para el paciente (relevancia de lo no experimentado).
- En los primeros momentos se debe habilitar un tiempo para que el paciente pueda manifestar sus dudas y recelos.
- Transmitir que es lícito tener dudas y temores.
- Invitar al paciente a exponer las cuestiones o miedos que le vayan surgiendo durante la sesión.
- Especial atención a las personas de mayor edad. En general evitan hacer preguntas por temor a lo que pueda pensar su interlocutor.
- Aunque el paciente afirme no tener dudas, el profesional transmitirá el plan a seguir y algunas de las dificultades más habituales con las que la persona con diabetes se pueda encontrar.



# 3- TENER PRESENTE SU NIVEL DE INCERTIDUMBRE

## METODOLOGÍA

- Interesarnos por sus dudas e incertidumbres.
- Recabar información adquirida por el paciente sobre insulinización.
- Descripción del plan de la sesión.
- Detallar circunstancias que pueden aparecer en los primeros días.
- Proporcionar información por escrito.

## EJEMPLOS

Veo que eso le preocupa  
¿Le parece bien que lo apunte y luego hablamos de ello?

Hoy hablaremos sobre la alimentación y el ejercicio.  
Además le tomaré la tensión y el peso.

Quizás le surjan muchas dudas. Es lógico. Lo importante es seguir aprendiendo.

Es probable que los primeros días esté tenso en el momento de inyectarse la insulina. En unas semanas, la mayoría de las personas que conozco que han estado en su situación, lo realizan de forma natural



Al terminar la consulta le daré un folleto sobre lo que hemos hablado hoy para que lo lea en casa tranquilamente.

# 4- VALORAR EL GRADO DE SUFRIMIENTO

- El significado y las creencias que el paciente tiene de su enfermedad deben ser tenidos en cuenta.
- Las más comunes:
  - Sentimiento de culpa (incapacidad de autocuidado)
  - Relacionadas con el tratamiento y sus consecuencias:
    - Insulina = “CASTIGO”
    - Temor a la inyección (dolor, falta de destreza...)
    - Temor a los efectos secundarios y complicaciones
  - Incomodidad por tener que reajustar el estilo de vida.
  - Estigmatización social.
- Estrategia: realizar preguntas abiertas orientadas a expresar temores. Las personas de edad avanzada pueden mostrarse remisas a la hora de expresar sentimientos, sobre todo los negativos.



# 4- VALORAR EL GRADO DE SUFRIMIENTO

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

## METODOLOGÍA

- Preguntar sobre:
  - Sentimientos por el inicio del tratamiento.
  - Afrontamiento de dificultades, situaciones temidas o pensamientos negativos
- Transmitir nuestra experiencia positiva con otros pacientes.
- Cuestionario GHQ-28.

## EJEMPLOS

¿Que piensa ahora que necesita insulina?

¿ Qué cree usted que tiene de peligroso inyectarse insulina?

¿Qué tal ha pasado la semana?

El otro día me comentó que no sabría si saldría a la calle por miedo a sufrir una hipoglucemia ¿ cómo lo resolvió?



# 5- VALIDAR LAS EMOCIONES

- El sentimiento no depende de la voluntad. No es posible decidir “voy a estar triste” o “me voy a enfurecer”.
- Una vez disparada la emoción, la persona tiene capacidad para activar mecanismo que le ayuden a gestionarla.
- Por ello carece de sentido decirle al paciente “no esté triste” o “no es para tanto, no vale la pena ponerse así”.
- Validar las emociones supone transmitirle a la otra persona que sus respuestas emocionales tienen sentido y son comprensibles. Para ello se precisa:
  - Transmitir al paciente nuestra presencia.
  - Escuchar y reflexionar.
  - Entender la reacción de la otra persona.



# 5- VALIDAR LAS EMOCIONES

## EJEMPLOS

### METODOLOGÍA

- Validar los sentimientos del paciente: Miedo, tristeza, enfado...
- Transmitir mensajes de apoyo emocional.

A la luz de lo que cree, entiendo que se sienta mal.

Quisiera decirle que, si me necesita, estoy a su lado

Veo que esta situación supone un disgusto para usted.



Parece que se pone nervioso cuando intenta inyectarse la insulina usted mismo. Ocurre con frecuencia, sobre todo las primeras veces.

Ofrecer en silencio una caja de pañuelos de papel si se le ve llorar.

# 6- TRANSMITIR QUE EL PROFESIONAL LE ACOMPAÑARÁ EN EL PROCESO

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

- El paso al tratamiento con insulina suele ser una situación estresante.
- Es recomendable transmitir mensajes que expresen nuestro deseo de acompañarle en el proceso y ayudarle en lo que precise, validando sus sentimientos.
- Se debe poner en valor la propia experiencia profesional y la confianza en sus recursos.



# 6- TRANSMITIR QUE EL PROFESIONAL LE ACOMPAÑARÁ EN EL PROCESO

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

## EJEMPLOS

### METODOLOGÍA

- Resumir lo trabajado.
- Comprobar los conocimientos adquiridos.
- Reconocer la capacidad del paciente, los esfuerzos que está realizando y los logros alcanzados.

Entiendo que ahora le parezca imposible aprender todo esto. Iremos al ritmo que necesite.

Quizás no sepa ni por dónde empezar. Estoy convencido de que si trabajamos juntos lo lograremos

Confíe en mi experiencia

Estoy seguro de que es capaz. Sólo es cuestión de tiempo.



Le felicito por tener esa actitud. Los esfuerzos que está realizando ayudan a una mejora continua.

Enhorabuena. Veo que ya prepara sin ayuda la pluma de insulina. Sólo le queda el último paso que es inyectársela y lo habrá conseguido!!

# 7- COMPROBAR LOS CONOCIMIENTOS Y LAS DESTREZAS ADQUIRIDOS

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días



- No se debe valorar los resultados de la sesión basándose en lo que se ha explicado al paciente, sino en función de lo que el paciente ha aprendido.
- Para ello es preciso establecer una educación terapéutica individualizada.
- Conocer previamente lo que el paciente sabe y lo que le interesa ayudará a ajustar, orientar y enfatizar aquellos aspectos significativos.

# 7- COMPROBAR LOS CONOCIMIENTOS Y LAS DESTREZAS ADQUIRIDOS

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

## EJEMPLOS

### METODOLOGÍA

- **Recabar** que conocimientos tiene el paciente sobre la insulina.
- **Preguntar** qué es lo que le ha resultado más importante, interesante o práctico de la sesión.
- **Resumir** la ideas principales de la sesión.
- **Reforzar** los esfuerzos y lo logros conseguidos

¿Qué sabe de la insulina y sus efectos?.

Dígame, que le ha resultado más interesante de la sesión de hoy?

La verdad es que hoy hemos hecho un buen trabajo!!



Es estupendo que haya decidido reducir las grasas en la comida desde la próxima semana

Hoy hemos visto lo importante que es para usted la insulina y que por eso necesita pinchársela todos los días antes de cenar.



**CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
3  
días**

**LAS  
COMPETENCIAS  
RELACIONALES EN  
LA CONSULTA**

- Las **competencias relacionales** que debe adquirir un profesional incluyen:
  - Saber teórico: Conocimientos adquiridos sobre empatía, escucha...)
  - Saber hacer: Habilidades para su utilización.
  - Saber ser: Actitud para ponerlos en práctica.
- Lo competente que sea un sanitario en la relación interpersonal constituye una de las variables más importantes para orientar el curso del tratamiento.
- Carl Rogers marcó tres pilares fundamentales en la relación de ayuda:
  - Aceptación incondicional.
  - Autenticidad.
  - Empatía.

# 1-ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

- Solamente si el paciente siente que no se le está juzgando podrá establecer una relación de confianza con el sanitario que le permita expresarse con total libertad.



## **Características:**

- No juzgar: Entender que lleva a la persona a comportarse de un modo específico. No significa justificar cualquier comportamiento.
- Acoger los sentimientos del paciente: No es lo mismo una emoción “negativa” que “mala”
- Consideración positiva del paciente: Incluye las dificultades que presenta y la capacidad de superarlas (“creo en ti”)
- Cordialidad: Amabilidad y calidez para facilitar la relación.

# 1-ACEPTACIÓN INCONDICIONAL



NIVEL	DEFINICIÓN
1	El profesional descalifica mediante palabras o actitudes lo que el paciente expresa o el modo de resolver las situaciones.
2	El sanitario responde con expresiones mecánicas y frases hechas.
3	El sanitario manifiesta un sincero interés por lo que el paciente expresa.
4	El profesional se interesa profundamente, por lo que el paciente dice y por su persona.
5	El sanitario manifiesta un profundo respeto por la dignidad del ayudado y por los recursos de que dispone.

## 2- AUTENTICIDAD

- La mejor herramienta de ayuda para un profesional es su propia persona.

NIVEL	DEFINICIÓN
1	El profesional sólo se muestra auténtico al expresar sus propios sentimientos negativos hacia el paciente.
2	El profesional mantiene una relación distante.
3	El profesional presenta una cierta sintonía entre lo que siente, piensa y expresa.
4	El sanitario pone al servicio de la relación la expresión de sus propios sentimientos para profundizar en la naturaleza de la relación.
5	El terapeuta se muestra tal y como es con el fin de mantener una relación que le sirva de ayuda al paciente.

# 3- EMPATÍA

- Capacidad de comprender la vida emocional de otra persona (“ponerse en sus zapatos”).



- Se trata de la actitud de hacer un esfuerzo cognitivo, afectivo y conductual por captar, de la manera más ajustada posible, la experiencia del paciente, y transmitírselo.

# 3- LA EMPATÍA



NIVEL	DEFINICIÓN
1	El profesional tiende a hacer preguntas y dar consejos.
2	A pesar de que el profesional pueda detectar los sentimientos de su interlocutor, lo central de la reunión son los contenidos cognitivos.
3	El profesional se limita a constatar y devolver lo que el paciente expresa y siente.
4	El profesional además de constatar los sentimientos del paciente, aporta un significado.
5	Las respuestas del profesional añaden significativamente algo a los sentimientos y significados del paciente, de modo que expresan con exactitud sentimientos varios, niveles más profundos que los que el paciente fue capaz de expresar.



**CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
3  
días**

**HABILIDADES  
RELACIONALES EN  
LA CONSULTA**

# ESCUCHA ACTIVA

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

Es el punto de partida para quien desea comunicarse con alguien.

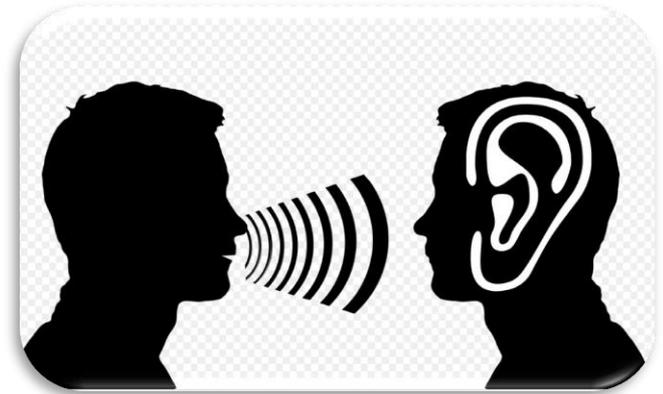
Su alto valor radica en que:

El ayudado es el protagonista y el profesional su “copiloto”.

Captar adecuadamente la dimensión del problema.

Cuando alguien se siente escuchado se percibe reconocido y valorado.

Efecto liberador para el ayudado.



# ESCUCHA ACTIVA

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días



## PERMITE:

- Recoger la información necesaria antes de intervenir.
- Permite al otro expresarse sin sentirse continuamente interrumpido. Se favorece que siga hablando.
- Detectar lagunas de información o razonamientos poco adecuados.
- Contrastar nuestras intuiciones o creencias con la información real que proporciona el paciente.
- Demostrar al otro un verdadero interés por su situación.
- Establecer un lazo más fuerte de unión en la relación de ayuda.
- Retroalimentar a quien habla.

# ESCUCHA ACTIVA

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

## COMPONENTES VERBALES:

- Utilizar expresiones que indiquen que se está escuchando.
- Preguntar por algún elemento que no se ha entendido bien.
- Resumir lo que el paciente ha expresado.
- No interrumpir. Esperar el turno de réplica adecuadamente.

“YA  
VEO”

“AJÁ”



## COMPONENTES NO VERBALES

- **POSTURA:** Colocarse cerca del interlocutor, pero a una distancia suficiente para que éste no sienta invadido su espacio personal de seguridad.
- **CONTACTO FÍSICO:** Con cautela. Sólo si el paciente lo solicita o la situación lo requiere.
- **ORIENTACIÓN DEL CUERPO:** Hacia el interlocutor.
- **EXPRESIÓN DE LA CARA:** “Tarjeta de presentación”
- **MIRADA:** A la misma altura que el paciente y en contacto visual.
- **MOVIMIENTOS DE LA CABEZA:** Para expresar entendimiento e identificación con el discurso.
- **SONRISA:** Tiene repercusión directa sobre el estado de ánimo del interlocutor.





**CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
3  
días**

**PROGRAMA  
TERAPÉUTICO DE  
INICIACIÓN A LA  
INSULINA**

# PRIMER DÍA - OBJETIVOS



- **Acoger** al paciente y al familiar que le acompañe
- Valorar **conocimientos** sobre diabetes. Aclarar conceptos y errores y reforzar lo que sabe.
- Valorar el **grado de sufrimiento** y posibles miedos para intentar ayudarle a afrontarlos.
- Transmitir mensajes de **apoyo emocional**.
- Que entienda que **no va a estar solo** en el proceso (ni técnica ni emocionalmente)
- Explicar detalladamente en que consiste el **tratamiento con insulina**, preparación, conservación y precauciones.
- Preparar y revisar el **material** necesario.
- Establecer la **pauta y los horarios**.
- Explicar o revisar el concepto **hipoglucemia**: cifras, causas, síntomas, y actuación (regla del 15 y glucagón)
- Determinar la **glucemia capilar** y explicar cómo registrarlo. Pactar rangos de objetivo glucémico.
- Mostrar **técnica de administración** de insulina. Inyectar la primera dosis.

# PRIMER DÍA - METODOLOGÍA

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

- Adoptar una actitud empática y de escucha.
- Gestos que denoten acogimiento (recibir en la puerta, estrechar la mano...)
- Recabar información sobre sus ideas sobre la insulinización.
- Recabar información necesaria sobre la historia personal del paciente.



# PRIMER DÍA – RECABAR INFORMACIÓN SOBRE CONOCIMIENTOS ACERCA DE LA INSULINA



- Informar al paciente de por qué necesita insulina.
- Describir el plan a seguir en la sesión.
- Qué es la insulina. Manejo de plumas. Técnica y lugar de inyección.
- Resolver dudas sobre la repercusión del tratamiento.
- Entrega y manejo del glucómetro y pinchador.
- Autoanálisis: qué es, técnica, registro, material, pauta y horarios.
- Determinar la glucemia capilar.
- Técnica de administración de insulina. Administración por parte del paciente de la primera dosis en consulta.
- Hipoglucemia: qué es y cómo prevenirla, reconocerla y tratarla. Glucagón.
- Resumen de lo visto y comprobación de conocimientos.
- Refuerzo positivo del trabajo realizado.
- Entrega de material educativo adaptado a cada paciente.



# PRIMER DÍA - RESUMEN

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días



## FICHA PRIMER DÍA

Acogida	✓
Aclarar conceptos	✓
Mensajes de apoyo	
Tratamiento con insulina	
Material necesario	
Pautas y horarios	
Hipoglucemia	
Registro de glucemia capilar	
Inyección primera dosis	

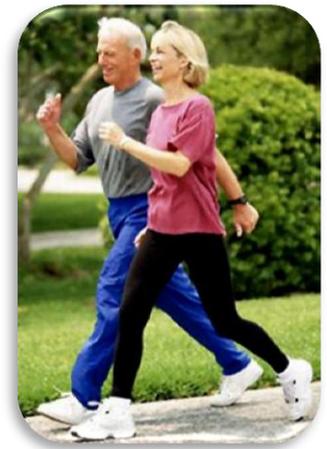
PRIMER DÍA



# SEGUNDO DÍA - METODOLOGÍA

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

- Adoptar una actitud empática y de escucha.
- Gestos de acogimiento.
- Preguntas abiertas sobre el afrontamiento de dificultades.
- Revisar posibles dudas.
- Recordatorio de la información del día anterior.
- Valorar el estado de ánimo y posibles complicaciones.
- Alimentación: dieta equilibrada, grupos de alimentos, unidades de intercambio...
- Ejercicio físico.
- Revisar:
  - Técnica de inyección. Zonas.
  - Autoanálisis y registros.
  - Conocimientos sobre hipoglucemias.
- Resumen de lo visto y comprobación de conocimientos.



# SEGUNDO DÍA -

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días



## FICHA SEGUNDO DÍA

Valoración estado ánimo y complic.	✓
Revisar técnica de inyección	
Zonas de inyección	
Revisar autoanálisis	
Revisar alimentación y ejercicio	
Resolver dudas	
Revisar autoadministración dosis	
Revisar controles glucémicos	
Inyección primera dosis	

SEGUNDO DÍA

# TERCER DÍA - OBJETIVOS



- Revisar los conocimientos y habilidades adquiridos.
- Ampliar los conocimientos.
- Ajustar el plan de tratamiento, de alimentación y de ejercicio.
- Manejo de situaciones especiales: cetonuria.
- Refuerzo positivo.
- Establecimiento de criterios para una consulta inmediata o de urgencia.

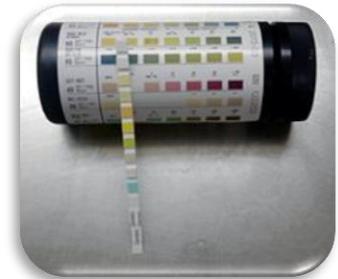
**Posteriormente** serán necesarias sesiones para:

- Completar la educación.
- Resolver dudas.
- Realizar un seguimiento del uso de la insulina por parte del paciente y su efectividad

# TERCER DÍA - METODOLOGÍA

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

- Adoptar una actitud empática y de escucha.
- Gestos de acogimiento.
- Preguntas abiertas sobre el afrontamiento de dificultades.
- Repaso a las dudas.
- Recordatorio de la información del día anterior.
- Relación entre ejercicio, alimentación e hipo/hiperglucemia.
- Recomendaciones sobre ejercicio físico.
- Revisión de controles glucémicos. Ajustar dosis de insulina.
- Manejo de situaciones espaciales – Centonuria.
- Refuerzo positivo.
- Evaluación subjetiva de las habilidades.
- Resumen del proceso aprendido.
- Establecer criterios para consulta inmediata o de urgencias.
- Explicación de que las citas se espaciarán en el tiempo y entrega de número y horario para contacto telefónico.
- Material educativo de refuerzo.



# TERCER DÍA - RESUMEN

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

CÓMO  
INSULINIZAR  
EN  
**3**  
días

## FICHA TERCER DÍA

Revisar conocimientos y habilidades	✓
Ampliar conocimientos	
Ajustar el plan de tratamiento, dieta, ejercicio...	
Ajustar la dosis	
Manejo situaciones especiales - Cetonuria	
Refuerzo positivo	
Criterios para consulta urgente	

TERCER DÍA

- **PROGRAMA EDUCATIVO “CÓMO INSULINIZAR EN TRES DÍAS”** *Diabetes Práctica* 2017;08(Supl Extr 4):1-24.
- Protocolo propuesto por el European Diabetes Epidemiology Study Group (EDESG) en sus Teaching Letter. Programa educativo International Diabetes Federation (IDF). Última versión de 2011.
- Martín González, E. (2017): “Programa Educativo de iniciación a la insulina y/o debut de diabetes que precisa insulina”. En Consenso para la Insulinización en DM2 de la redGDPS, *Diabetes Práctica*, 2017, 08 (supl. Extr. 4); 1-24.
- Bermejo, J.C. (2013): El arte de sanar a las personas. Entre el counselling y el coaching (pp 70-71). Maliaño, Cantabria:Sal Terrae.
- Rogers C. R. (2011). El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica. Paidós Ibérica.
- Bermejo J.C. (2011). Introducción al counselling (Relación de ayuda). Maliaño. Cantabria: Sal Terrae.
- Ballenato, G. (2006): Comunicación eficaz. Madrid: Pirámide.
- Martín, L. y Muñoz, M. (2009). Primeros auxilios psicológicos. Madrid: Síntesis.
- Bimbela, J.L. (2005). Cuidando al profesional de la salud. Habilidades emocionales y de comunicación (5ª ed.). Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.