## 5 ¿CÓMO TRATAR UNA HIPOGLUCEMIA?

**SÍNTOMAS**

| | | |
|---|---|---|
| Sudoración<br>Palpitaciones | Palidez<br>Temblor | Confusión<br>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.

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

Repetir la dosis de hidratos de carbono de absorción rápida

**INCONSCIENTE**

Pide ayuda al 112
Administra glucagón intramuscular (por ejemplo, en el muslo)

Instrucciones para pacientes

# INSULINA DIABETES *mellitus*

**MATERIAL EDUCACIONAL**

No sustituye el consejo de un profesional sanitario

Carlos Hernández Teixidó y Judit Cañís Olivé.

Elaboración propia basada en:

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

sanofi

# 1 ¿QUÉ DOSIS ME PONGO? (confirma con tu médico)

## CUÁNDO SUBIR LA INSULINA BASAL[1]

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 BASAL

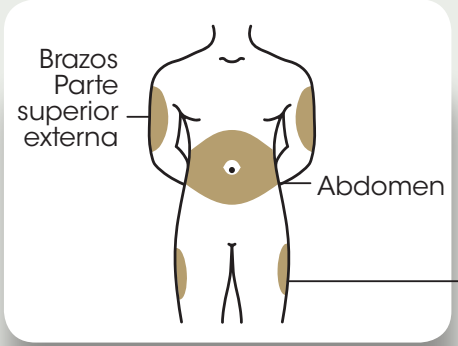
Si la glucemia en ayunas es:

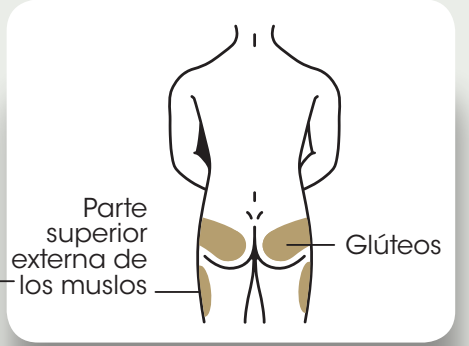
**<80 mg/dL**

▼

Bajar 2 UI de insulina

# 2 ELEGIR EL LUGAR DE INYECCIÓN




**ABSORCIÓN MÁS RÁPIDA**

**ABSORCIÓN MÁS LENTA**

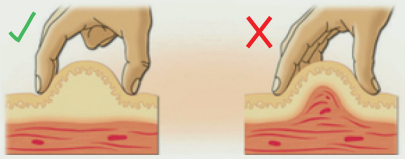
**Se recomienda rotar entre los diferentes lugares:**

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

[1] García Soidán FJ. Ajustando la dosis de insulina. Diabetes Práctica. 2016;7(2):78-84.); Nathan DM, Buse JB, Davidson MB, Ferrannini E, Holman RR, Sherwin R, et al. Medical Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes: A Consensus Algorithm for the Initiation and Adjustment of Therapy: A consensus statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. Diabetes Care. 2009 Jan;32(1):193-203. doi: 10.2337/dc08-9025)

# 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 ºC hasta su fecha de caducidad.

Si estás utilizando un bolígrafo, puede estar a temperatura ambiente (15-30 ºC) de 4 a 8 semanas (como depende de la insulina utilizada, confírmalo con el equipo sanitario).

### 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).

MAT-ES-2003052 V3 mayo 2025