



# La diabetes y su vida

## En esta edición:

- **Diabetes Tipo 2 (T2): Cuándo la insulina podría ser una buena idea**
- **T2: Información Acerca de la Insulina**
- **¿Por qué es importante dormir?**
- **Receta: Ensalada de pollo y frutas**

## Diabetes Tipo 2 (T2): Cuándo la insulina podría ser una buena idea

Durante años, usted ha seguido los consejos de su médico de comer mejor, hacer suficiente ejercicio y tomar sus medicamentos. Esto funcionó durante mucho tiempo, pero ahora su hemoglobina A1C está aumentando. Usted no ha cambiado nada así que, ¿qué está pasando?

Puede ser simplemente que usted esté siguiendo el camino normal para los adultos con diabetes tipo 2. Como sabe, las personas con diabetes tipo 2 generalmente tienen problemas para producir suficiente insulina (producción de insulina) Y para usar la insulina que tienen (resistencia a la insulina). En nuestro cuerpo, la insulina es producida por células del páncreas llamadas células beta. Cuando se le diagnosticó la diabetes por primera vez, es probable que hasta la mitad de sus células beta no estuvieran funcionando bien<sup>1</sup>. Con el tiempo, más células beta dejaron de funcionar. Un estudio sugiere que esas células fracasan a una tasa del 4 por ciento cada año<sup>2</sup>. Por lo tanto, puede llegar un momento en que la insulina que usted produce no sea suficiente para hacer el trabajo necesario. Esto puede suceder incluso si ha sido "bueno" al seguir los cambios de estilo de vida y tomando sus medicamentos orales<sup>3</sup>. Entre 8 y 10 años después del diagnóstico, muchos adultos con diabetes tipo 2 pueden beneficiarse de la adición de insulina.

## Razones para comenzar la insulina

Hay algunas razones por las que un proveedor de servicios de salud podría decidir que una persona con diabetes tipo 2 necesita comenzar con insulina. Éstas incluyen:

1. **Usted ya no está cumpliendo sus objetivos** (es decir, los objetivos de glucosa en la sangre en ayunas y postprandial y los objetivos de hemoglobina A1C) con su tratamiento actual. Esto puede ser una indicación de que sus medicamentos deben cambiar.
2. **Su nivel de péptido C.** El péptido C es una medida ampliamente utilizada de qué tan bien funcionan sus células beta pancreáticas. Esta información puede indicarle al médico qué tipo de diabetes tiene una persona, cuánto tiempo es probable que haya tenido diabetes y, posiblemente, qué tan bien pueden funcionar algunos tratamientos, incluyendo la insulina<sup>4</sup>. Su médico puede ordenar esta prueba para ayudar a decidir si la insulina es adecuada para usted.
3. **Problema de salud de corta duración.** Se puede recetar la insulina por un período breve para controlar el nivel alto de glucosa en la sangre durante una enfermedad, una hospitalización o debido a otros medicamentos como los esteroides.



*Continúa en la siguiente página*

Muchas personas con diabetes tipo 2 pueden beneficiarse de la terapia con insulina. Y, como la mayoría de los medicamentos, esto conlleva algunos riesgos. El riesgo más grave es el nivel bajo de glucosa en sangre o la hipoglicemia. Si no se trata, el nivel bajo de glucosa en la sangre puede ser una emergencia médica. El aumento de peso también puede ser un efecto secundario. Si su médico le receta insulina para tratar su diabetes, hablará con usted sobre cómo manejar estos riesgos. Su médico puede sugerirle que se reúna con un educador en diabetes para aprender cómo administrarse las inyecciones de insulina y para revisar la planificación de las comidas y otras herramientas para controlar la glucosa en la sangre y el peso.

### La Conclusión

Hay algunos puntos clave. Primero, no es un fracaso si su tratamiento actual no está funcionando como solía hacerlo. Segundo, es común que sus necesidades de medicamentos cambien con el tiempo. Y tercero, comenzar con insulina puede ser un paso positivo para alcanzar sus objetivos de tratamiento y prevenir problemas de diabetes tipo 2, como un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular, la pérdida de la visión, y los problemas de los nervios o problemas renales.

### Referencias:

1. Gastaldelli A, Ferrannini E, Miyazaki Y, Matsuda M, DeFronzo RA. Betacell dysfunction and glucose intolerance: results from the San Antonio metabolism (SAM) study. *Diabetologia*. 2004;47(1):31–39.
2. U.K. Prospective Diabetes Study 16. Overview of 6 years' therapy of type II diabetes: a progressive disease. U.K. Prospective Diabetes Study (UKPDS) Group [published correction appears in *Diabetes*. 1996;45(11):1655]. *Diabetes*. 1995;44(11):1249–1258.
3. Meece J. Dispelling myths and removing barriers about insulin in type 2 diabetes. *Diabetes Educ*. 2006;32:9S–18S.
4. Leighton E, Sainsbury CAR, Jones GC. A Practical Review of C-Peptide Testing in Diabetes. *Diabetes Ther* [Internet]. 2017 Jun [cited 2018 Mar 24]; 8(3): 475–87. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5446389>

## T2: Información Acerca de la Insulina

La insulina suena aterradora... y confusa. Si usted y su equipo de atención médica están pensando en comenzar con la insulina como parte de su plan de tratamiento, recopile datos y vocabulario para poder hacer buenas preguntas. Cuanto más sepa, más confianza tendrá en el autocontrol de su diabetes tipo 2.

### ¿Qué es la insulina?

La insulina es una hormona producida en el páncreas. Es la clave para permitir que sus células trabajen adecuadamente para que su cuerpo pueda usar o almacenar la energía (glucosa) que obtiene de los alimentos. En una persona con diabetes tipo 2, su cuerpo generalmente no produce suficiente insulina Y resiste la insulina que produce. En este caso, la insulina inyectada se usa para complementar la insulina que produce su cuerpo. Es posible que interprete esto como insulina "exógena" (lo que simplemente significa que proviene del exterior de su cuerpo). La insulina inyectable actúa de manera similar a la insulina producida en el cuerpo (endógena) y puede ser parte de su tratamiento. Hablaremos del tipo inyectable.

### ¿Cuáles son los tipos de insulina?

Existen diferentes tipos de insulina inyectable. Se clasifican en categorías según la rapidez con la que funcionan y cuánto duran. La Tabla 1 ofrece una descripción general de los tipos de insulina. Si bien su médico elegirá la insulina adecuada para usted, puede ser útil saber un poco sobre las categorías y los nombres.



*Continúa en la siguiente página*

**Tabla 1: Tipos y nombres de insulina**

Tipo	Nombre Genérico	Algunos de los Nombres Comerciales
<b>Insulina de acción rápida</b>	Insulina lispro	Admelog, Humalog, Lyumjev
	Insulina aspart	Fiasp, NovoLog
	Insulina glulisina	Apidra
<b>Insulina de acción corta</b>	Insulina regular	Humulin R, Novolin R
<b>Insulina de acción intermedia</b>	Insulina NPH	Humulin N, Novolin N
	Suspensión de Insulina Isófana (mezclada con insulina humana)	Novolin 70/30,
	Insulina lispro protamina (mezclada con insulina lispro de acción rápida)	Mezcla de Humalog 75/25 o 50/50
	Insulina aspart protamina (mezclada con insulina aspart de acción rápida)	Mezcla de Novolog 70/30
<b>Insulina de acción prolongada</b>	Insulina glargina	Basaglar, Lantus
	Insulina detemir	Levemir (de acción intermedia a prolongada)
<b>Insulina de acción muy prolongada</b>	Insulina degludec	Tresiba
	Insulina glargina 300 unidades / mL	Toujeo
	Insulina regular concentrada	Humulin Reg U500 concentrada

From: [https://www.uptodate.com/contents/type-2-diabetes-insulin-treatment-beyond-the-basics?topicRef=1737&source=see\\_link](https://www.uptodate.com/contents/type-2-diabetes-insulin-treatment-beyond-the-basics?topicRef=1737&source=see_link)

**¿Cómo empiezo?**

La mayoría de la insulina debe inyectarse en la grasa debajo de la piel para que ingrese en la sangre. (Consulte la columna adicional "¿Hay alguna píldora para eso?"). Al comenzar con la insulina, su proveedor de atención médica puede recomendarle insulina "basal". La insulina basal significa insulina de fondo. Es el nivel de insulina que ayuda a mantener estable la glucosa en la sangre durante el día y la noche. Para que esto suceda, se utilizan formas de insulina de acción intermedia y / o prolongada. Consulte la Tabla 1 para conocer los nombres de los tipos de insulina de acción intermedia y prolongada. Es probable que le indiquen que se inyecte insulina basal una o dos veces al día, ya sea por la mañana o antes de acostarse. Algunas personas también pueden necesitar tomar insulina de acción rápida antes de 1 o más comidas al día. Al igual que con los medicamentos orales, el tipo de insulina, la cantidad y el número de inyecciones pueden cambiar con el tiempo. La insulina viene en viales (frascos pequeños) para inyección con una jeringa o en plumas precargadas para mayor comodidad.



**¿Qué debo saber acerca de la aguja?**

Afortunadamente, las agujas que se usan para la insulina son muy pequeñas y generalmente se aceptan bien. Y hay investigaciones que demuestran que las agujas tan pequeñas como de 4 a 5 mm son efectivas para administrar insulina. (Una pulgada equivale a 25,4 mm, por lo que la longitud de las agujas es aproximadamente 1/5 -1/6 de pulgada, ¡bastante pequeña!).<sup>1</sup> Aún así, hay cosas que puede hacer para ayudar a evitar o limitar el dolor con las inyecciones. La Tabla 2 enumera varios consejos.

### Consejos para evitar o limitar el dolor con inyecciones

- Utilice agujas cortas y de calibre delgado. (4 a 5 mm y calibre 32)
- Utilice insulina a temperatura ambiente. (La temperatura ambiente está entre 56 °F y 80 °F)
- Deje que se seque la humedad de la toallita con alcohol (si se usa) antes de inyectar.
- Relaje los músculos en el sitio al inyectar.
- Utilice métodos de distracción como toser o respirar profundamente.
- Inserte la aguja rápidamente en la piel.
- No cambie la dirección de la aguja durante la inserción o extracción.
- No reutilice las agujas.
- Utilice un dispositivo de inyección que ejerza presión sobre la piel alrededor del lugar de la inyección.
- Si una inyección parece dolorosa, aplique presión durante 5 a 8 segundos después de la inyección, sin frotar.

De: *Estrategias para la Terapia de Inyección de Insulina en el Autocontrol de la Diabetes*. Asociación Americana de Educadores en Diabetes. 2011.

[https://diabetesed.net/page/\\_files/AADE-Strategies-for-Insulin-Therapy-2011-PDF-1.2-MB.PDF](https://diabetesed.net/page/_files/AADE-Strategies-for-Insulin-Therapy-2011-PDF-1.2-MB.PDF)

### ¿Qué más debo saber?

La insulina se puede usar sola o con otros medicamentos (es decir, un medicamento oral o inyectado, más la insulina). La combinación de insulina con otros medicamentos generalmente significa que puede tomar una dosis menor de insulina en comparación con alguien que solo usa insulina. Como la insulina puede causar aumento de peso, la combinación de insulina con otros medicamentos puede reducir la posibilidad de que usted aumente de peso. (¡La planificación de las comidas y el ejercicio siguen siendo importantes y ayudan a evitar kilos de más!) Trabaje con su proveedor de servicios médicos para observar cómo responde su cuerpo.

Tener el apoyo adecuado es importante para tener éxito con la insulina. La Parte B de Medicare cubre la capacitación para el autocontrol de la diabetes. Si usted tiene Medicare, usted tiene derecho a una sesión de 10 horas de educación sobre la diabetes. Esto suele suceder durante el primer año después del diagnóstico, pero su médico puede solicitarlo en cualquier momento. Después del primer año, un afiliado a Medicare puede recibir hasta 2 horas de capacitación en autocontrol cada año. Los educadores en diabetes brindan esta capacitación. Además, su proveedor de servicios médicos también puede solicitar una terapia de nutrición médica con un dietista registrado. Este beneficio está cubierto por Medicare por un máximo de 3 horas el primer año y 2 horas el año siguiente. Muchas otras compañías de seguros públicas y privadas reconocen la importancia de la capacitación para el autocontrol de la diabetes y ofrecen beneficios similares. Consulte con su compañía de seguros para conocer sus beneficios.

### ¿Hay alguna pastilla para eso?

La insulina aún no está disponible en forma de píldora. Para que funcione correctamente, la insulina debe inhalarse o inyectarse. Su estómago descompondría las formas actuales de insulina antes de que tuvieran la oportunidad de funcionar.

Hay un tipo de insulina inhalada disponible actualmente en los Estados Unidos. Es de acción rápida y generalmente se usa antes de las comidas. Pregúntele a su médico si esto es adecuado para usted.

La insulina de acción prolongada solo se puede inyectar.

### Información Importante

Saber un poco sobre la insulina puede hacer que sea menos aterrador y más factible. Recuerde anotar sus preguntas antes de ir al médico. Su equipo de servicios médicos quiere que tenga éxito en el autocontrol de la diabetes y que sienta que tiene el control de su salud.



## ¿Por qué es importante dormir?

Todos sabemos que se supone que debemos descansar bien por la noche. Probablemente sepa que usted está más alerta al día siguiente al haber dormido bien. Y es probable que usted comprenda que dormir lo suficiente es importante para la salud en general. ¿Pero, sabía usted que los hábitos de sueño y los problemas para dormir están relacionados con la diabetes?

## ¿Cuál es el vínculo entre el sueño y la diabetes?

Existe un vínculo claro entre la dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir demasiado y la diabetes.<sup>1</sup> Las personas que tienen estos problemas para dormir tienen más probabilidades de tener niveles altos de azúcar en la sangre. Esto se debe a que los problemas para dormir pueden causar una baja sensibilidad a la insulina (la capacidad de su cuerpo para usar insulina) y una reducción de la tolerancia a la glucosa (que conduce a un nivel alto de glucosa en sangre).<sup>2</sup> Los problemas para dormir son un factor de riesgo para desarrollar diabetes de tipo 2, especialmente cuando la persona ronca o sufre de apnea del sueño (un trastorno del sueño en el que la respiración se detiene y comienza de nuevo).<sup>3</sup> Además, las personas que ya tienen diabetes tienen más problemas para dormir que las personas sin diabetes.<sup>4</sup>

La buena noticia es que, si presta atención a lo que come, al ejercicio y a los niveles de glucosa en su sangre, puede mejorar la calidad de su sueño ... y tal vez incluso su salud en general.

## 10 consejos útiles para dormir bien por la noche

1. Concéntrese en controlar su glucosa en la sangre. Los niveles altos y bajos de glucosa en la sangre pueden causar problemas de sueño. Trabaje con su equipo de cuidados médicos si tiene constantemente cambios grandes en su nivel de glucosa en la sangre durante la noche.
2. Ejercicio. Otra razón para hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana es que esto puede ayudar a mejorar la calidad de su sueño. Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana.
3. Trate de mantener un peso saludable. Otra razón para establecer metas y tratar de mantener un peso saludable es que perder aunque sea un 10% de su peso corporal puede reducir el riesgo de apnea del sueño.<sup>5</sup>
4. Sea consistente. Acuéstese a la misma hora todas las noches. Despiértese a la misma hora todas las mañanas, incluyendo los fines de semana. Cuando tiene una hora constante para acostarse, su cuerpo comenzará a cansarse naturalmente.
5. Evite la luz azul de las pantallas antes de acostarse. Los teléfonos celulares, la televisión y, en realidad, cualquier pantalla brillante pueden despertarlo. Trate de leer antes de dormir para calmar su mente y disminuir la tensión en sus ojos.
6. Elimine las distracciones. Apague o silencie su teléfono. Use una alarma regular para despertarse y así no tener que depender de la aplicación de alarma de su teléfono celular. Convierta su dormitorio en un lugar para descansar.
7. Use el ruido blanco. Elimine los ruidos molestos (tales como los recolectores de basura o el vecino que se va a trabajar temprano en la mañana) que lo despiertan con el uso de un ventilador de techo, de escritorio o de aire central.
8. Evite la cafeína o el alcohol a altas horas de la noche. Asimismo, evite las comidas pesadas justo antes de acostarse.
9. ¿Alguien quiere practicar el Yoga? El yoga relajante o la meditación pueden calmar su mente y preparar su cuerpo para dormir. Hay muchas aplicaciones gratuitas como *Yoga para Principiantes de Mente Y Cuerpo* y [Down Dog](#). Otra aplicación, *Underbelly*, ofrece un periodo de uso gratuito de 14 días.
10. ¿Su perro lo está despertando? Usted quiere a sus mascotas, pero estas pueden perturbar su sueño. Si es así, trate de mantenerlos fuera de la cama o fuera de su habitación por completo si tiene alergias (excluyendo los perros de alerta de diabetes, por supuesto).

## Ensalada de pollo y frutas

Rendimiento para: 6 porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas de pollo o pavo cocido cortado en cubos o trocitos
- 2 manzanas, cortadas en cubos
- ¼ taza de nueces picadas (opcional)
- 3 cucharadas de yogurt de vainilla bajo en grasa
- ¾ cucharaditas de curry en polvo
- 1 taza de pina en tocitos escurida



### Instrucciones:

1. Lave las manos y prepare los utensilios.
2. Mezcle todos los ingredientes. Deje enfriar.

### Información nutricional por porción:

Calorías: 187

Carbohidratos: 15 gramos

Grasa total: 8 gramo

Proteína: 16 gramos

Sodio: 246 miligramos

Fibra: 2 gramos

#### Contribuidores:

Alison C. Berg, PhD, RDN, LD, Profesor Asistente y Especialista en Nutrición y Salud del Sistema de Extensión, Escritor y Editor

Laurel Sanville, MS, RDN, LD Asistente Nutricion Escritor, Universitario Georgia

#### Junta Editorial:

Ian C. Herskowitz, MD FACE, Sistema Universitario de Atención de la Salud de Augusta, Georgia  
Melanie Cassity, RN, MSN, CDE, Piedmont Athens Regional, Athens, Georgia

# The University of Georgia Cooperative Extension

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente / Athens, Georgia 30602-4356

Querida/a amigo/a,

La diabetes y su vida es una publicación bimensual que le envía el agente de Extensión del condado.

Está escrita por especialistas en alimentación y nutrición del Departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia. Esta publicación le ofrece la información más actualizada sobre diabetes, nutrición, sistema de intercambio diabético, recetas y eventos importantes.

Si desea más información, por favor comuníquese con la oficina local de Extensión del condado.

Atentamente les saluda,

Agente de la Oficina de Extensión del Condado

La Universidad de Georgia (trabajando de manera conjunta con la Universidad Estatal de Fort Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y los condados de Georgia) ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color de piel, religión, sexo, nacionalidad, discapacidad, identidad de género, orientación sexual, o estatus de veterano y es una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa.

Una institución para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

COOPERATIVE EXTENSION  
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
COLLEGES OF AGRICULTURAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES &  
FAMILY & CONSUMER SCIENCES  
ATHENS, GEORGIA 30602

-----  
OFFICIAL BUSINESS

***La diabetes y su vida: Se adjunta la edición más reciente***

**U.G.A. ♦ Extensión Cooperativa ♦ Dept. de Ciencias de la Familia y del Consumidor**



**UNIVERSITY OF GEORGIA**  
**EXTENSION**