

Medicamentos para la diabetes: insulina mixta

¿Qué es la insulina y qué hace?

La insulina es un medicamento que se utiliza para tratar la diabetes. Se aplica mediante una inyección.

La insulina mueve la glucosa (azúcar) del torrente sanguíneo hacia las células del cuerpo. Tomar insulina ayuda a reducir el nivel de azúcar en la sangre y disminuye la posibilidad de que la diabetes cause problemas graves.

La insulina funciona mejor si usted sigue el resto del plan de tratamiento de la diabetes. Esto significa revisar su azúcar en la sangre regularmente, seguir su plan de alimentación y hacer ejercicio todos los días.

¿Qué es la insulina mixta?

Existen distintos tipos de insulina. Algunos funcionan de inmediato y no duran mucho. Otros tipos funcionan de forma más lenta, durante un período más largo.

La insulina mixta es una mezcla de insulinas de acción rápida y prolongada. Al combinarse con la dieta adecuada y el ejercicio, solo necesita aplicarse dos inyecciones de insulina mixta al día para ayudar a controlar su glucosa en la sangre. Debe aplicarse las dos inyecciones con 10 a 12 horas de diferencia. En el cuadro de la [página 2](#) se muestran los distintos tipos de insulina mixta y cómo utilizarlas.



¿Cómo administro la inyección?

- 1 **Caliente el envase de insulina;** sujetándolo en su mano cerrada por 1 o 2 minutos. Es más fácil mezclar la insulina cuando está tibia, y las inyecciones duelen menos.
- 2 **Es muy importante que mezcle la insulina muy bien. Para ello, deslice el envase entre las palmas de las manos 10 veces.** No agite el envase, solo ruédelo suavemente.

Ruede suavemente el envase entre las palmas 10 veces para mezclar la insulina.



- 3 Cuando la mezcla esté lista, se verá turbia o lechosa. No utilice la insulina si está clara o tiene pequeñas partículas que flotan en ella.

Asegúrese de que la insulina se vea turbia o lechosa antes de inyectarse.



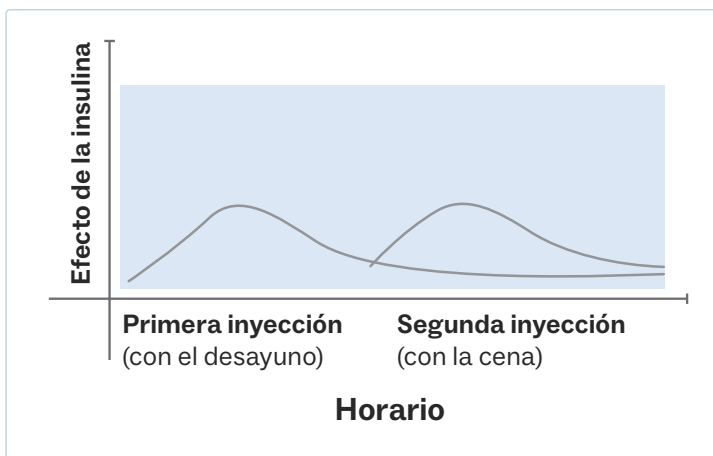
- 4 Administre la inyección justo después de mezclar la insulina. Su médico o enfermera le pueden enseñar cómo hacerlo. Solicite el folleto informativo de Intermountain [Administrar inyecciones de insulina](#) para ver cómo aplicar la inyección con una jeringa o pluma. No se administre la insulina mixta con una bomba de insulina.

¿Cuándo debo administrar las inyecciones?

Muchas personas que utilizan insulina mixta se inyectan a la hora del desayuno y de nuevo a la hora de la cena.

Con una inyección en la mañana y otra por la noche, la insulina mixta funciona todo el día y por la noche para mantener su azúcar en la sangre bajo control.

La hora en que se inyecte puede variar, según el tipo de insulina mixta que le recete su médico. Su médico le dirá el mejor horario para usted.



Tipos de insulina mixta

Nombre de la insulina	Horario de inyección habitual*	Horario de dosis habitual*	Instrucciones para el almacenamiento	
			Sin abrir	Abierto
Humalog 75/25 (NPH/lispro)	Dos veces al día. Administrar una antes del desayuno y una antes de la cena.	Inyectar 15 minutos antes de consumir alimentos.	Guarde los envases, plumas o cartuchos en el refrigerador hasta la fecha de caducidad.	Guarde a temperatura ambiente por 28 días (ampollas) o 10 días (plumas y cartuchos).
Humalog 50/50 (NPH/lispro)	Dos veces al día. Administrar una antes del desayuno y una antes de la cena.	Inyectar 15 minutos antes de consumir alimentos.	Guarde los envases, plumas o cartuchos en el refrigerador hasta la fecha de caducidad.	Guarde a temperatura ambiente por 28 días (ampollas) o 10 días (plumas y cartuchos).
Novolog 70/30 (NPH/aspart)	Dos veces al día. Administrar una antes del desayuno y una antes de la cena.	Inyectar 15 minutos antes de consumir alimentos.	Guarde los envases, plumas o cartuchos en el refrigerador hasta la fecha de caducidad.	Guarde a temperatura ambiente por 28 días (ampollas) o 14 días (plumas y cartuchos). NO refrigere los cartuchos y plumas que tenga en uso.
Humulin 70/30 (NPH/regular)	Dos veces al día. Administrar una antes del desayuno y una antes de la cena.	Inyectar de 30 a 45 minutos antes de consumir alimentos.	Guarde los envases o plumas en el refrigerador hasta la fecha de vencimiento.	Guarde a temperatura ambiente por 31 días (ampollas) o 10 días (plumas).
Novolin 70/30 ReliOn 70/30 (NPH/regular)	Dos veces al día. Administrar una antes del desayuno y una antes de la cena.	Inyectar 30 minutos antes de consumir alimentos.	Guarde los envases o plumas en el refrigerador hasta la fecha de vencimiento.	Guarde a temperatura ambiente por 42 días (ampollas) o 28 días (plumas).

*Las necesidades de insulina son únicas para cada paciente. Su médico le dirá el mejor horario para usted.

Pautas generales para tomar insulina

Siga siempre las instrucciones específicas de su médico para aplicarse la insulina mixta. Estas son algunas reglas generales que debe tomar en cuenta:

- No deje de tomar su insulina, incluso si se siente bien o sus síntomas desaparecen. Usted necesita insulina para estar bien.
- No cambie ni omita su dosis de insulina, a menos que el médico se lo diga.
- Trate de ingerir sus comidas y refrigerios a la misma hora todos los días. Si mantiene un horario fijo para el desayuno, la comida, la cena y la merienda antes de dormir, hará que la insulina trabaje mejor y mantendrá su azúcar en la sangre en el nivel apropiado. Es posible que su necesidad de insulina cambie si cambia su plan de alimentación (por ejemplo, usted come en exceso o se salta una comida). Consulte a su equipo de atención para la diabetes antes de ajustar su dosis de insulina.
- Si se salta una comida, puede tener el riesgo de bajo nivel de glucosa. Si esto sucede, mida su nivel de glucosa en la sangre con más frecuencia.
- Si está enfermo, la mayoría de las veces debe continuar inyectándose la insulina como de costumbre. Pero revise su azúcar en la sangre con más frecuencia. En ocasiones, las enfermedades aumentan su necesidad de insulina; en otras, la disminuyen. Solo mediante el control de sus niveles de azúcar en la sangre sabrá si debe cambiar la dosis. Es mejor tener un plan preparado para aplicarse insulina durante cada día de enfermedad. Pida un plan por escrito a su médico durante su siguiente consulta.
- Si su glucosa en la sangre es más alta o baja de lo que debe estar por más de 2 a 3 lecturas seguidas, contacte a su médico.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la insulina?

El efecto secundario más común de la insulina es el bajo nivel de azúcar en la sangre (**hipoglucemia**). **La hipoglucemia es cualquier lectura de glucosa menor que los 70 mg/dL. Si se salta una comida al tomar insulina mixta, aumentará el riesgo de la hipoglucemia. La hipoglucemia puede aparecer repentinamente y puede hacer que se sienta tembloroso, sudoroso, débil, irritable, hambriento o mareado.** Asegúrese de que usted y su familia conozcan estos síntomas. Son su señal para tomar un poco de azúcar de acción rápida. Una buena fuente es media taza de jugo de frutas o de bebida gaseosa azucarada (no de dieta), una taza de leche, o tres o cuatro tabletas de glucosa.

Para ayudar a evitar este efecto secundario, mida su azúcar en la sangre periódicamente. Esto le dirá si su azúcar en la sangre comienza a bajar demasiado.

Almacenar la insulina

Siga estas pautas para almacenar la insulina de manera segura:

- No permita que su insulina se congele ni se caliente. Guárdela a temperatura ambiente (59°F a 86°F) o en el refrigerador (36°F a 46°F). Si su insulina se congela o se calienta demasiado, asegúrese de desecharla.
- Cuando abra una nueva pluma, envase o cartucho, escriba la fecha en él para que sepa durante cuánto tiempo usarlo. Siga las **instrucciones de almacenamiento** en el cuadro que se encuentra en la [página 2](#).
- Revise la fecha de caducidad antes de inyectarse insulina. Si se ha pasado la fecha, deséchela, incluso si todavía contiene insulina.