

Tomar insulina para la diabetes durante el embarazo

Lo que debe saber sobre la insulina

Almacenamiento

Guarde las plumas de insulina sin abrir en la nevera. Evite exponer su insulina a temperaturas extremas (calor o frío) y a la luz solar directa. NUNCA deje sus suministros en un vehículo. Tenga cuidado de no dejar que su insulina se congele.

Después de usar la pluma de insulina por primera vez, puede almacenarla a temperatura ambiente, pero solo por un tiempo específico. La mayoría de las plumas se pueden guardar entre 28 y 31 días, pero algunas se pueden conservar por más tiempo de manera segura. **Siempre consulte con su farmacéutico para saber cuándo debe desechar la pluma.**

Los siguientes medicamentos en plumas solo son válidos por **14 días** a temperatura ambiente:

- Pluma Humulin N
- Pluma Novolin N

Tipos de insulina

- **Acción rápida (hora de la comida): Admelog, Fiasp, Humalog, Lyumjev y Novolog.** Esta insulina es **transparente**. Tome su insulina entre 5 a 10 minutos después de comer. Fiasp y Lyumjev se pueden tomar hasta 20 minutos después de comer.

Le recomendamos que:

1. Tenga su pluma de inyección de insulina preparada.
2. Sirva su comida en un plato.
3. Inyecte su insulina.
4. Luego coma de inmediato.

No se administre la insulina (transparente) de la hora de la comida si no puede comer. **Llama a nuestra oficina para recibir instrucciones si es necesario.**

- **De acción corta: Regular (Humulin R, Novolin R).** Tome la insulina entre 30 y 45 minutos antes de comer.
- **De acción intermedia: NPH (Humulin N, Novolin N).** Esta insulina es **turbia** y necesita ser mezclada. Tome su insulina 1 o 2 veces al día según se le indique, por la mañana y/o antes de acostarse. Esta insulina no depende de la comida. Su efecto es más lento.
- **De acción prolongada (basal): Basaglar, Lantus, Rezvoglar, Semglee y Toujeo.** Esta insulina dura aproximadamente 24 horas. Tome su insulina a la misma hora todos los días.

Cómo aplicarse su insulina

Prepárese

1. Seleccione un sitio para la inyección en una zona del cuerpo.

Dése la insulina en la misma área durante 7 a 10 días antes de cambiar a un nuevo lugar. Utilice un sitio a aproximadamente una pulgada del sitio anterior o de un lado del área del cuerpo a otro para la siguiente inyección. Evite el ombligo por unas 2 pulgadas.

La insulina se absorbe de manera diferente en todo el cuerpo. La absorción más rápida es en el abdomen, seguida de los brazos, los muslos y la parte superior de los glúteos.

2. Reúna sus suministros:

- Pluma de insulina
- Aguja para pluma
- Almohadilla con alcohol
- Recipiente para eliminación de objetos cortopunzantes

3. Lávese bien las manos con agua y jabón.

Siga estos consejos de seguridad

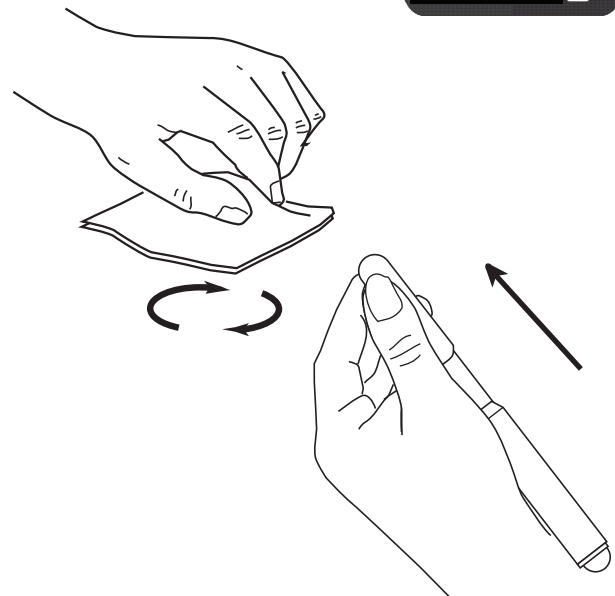
NUNCA reutilice las agujas de las plumas y NUNCA deje las agujas de las plumas conectadas a la pluma. Esto puede aumentar el riesgo de infección e irritación en el sitio de la inyección.

Mantenga siempre un suministro para al menos una semana disponible.

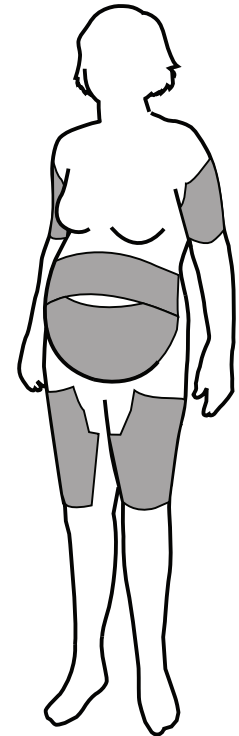
Cómo aplicarse la insulina

Para aprender cómo aplicarse la insulina, vea el video “Cómo usar una pluma de insulina” visitando go.osu.edu/acm0228-sp o escaneando este código QR. También puede seguir estos pasos:

1. Limpie el área con una almohadilla con alcohol haciendo movimientos circulares. Deje que el alcohol se seque con el aire.

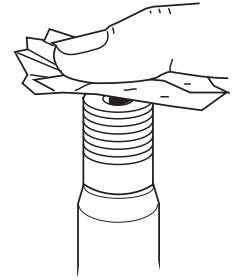


2. Retire la tapa de la pluma. Podrá ver la insulina dentro de la pluma.



3. Si está usando insulina turbia (NPH), gire suavemente la pluma entre sus manos o agítela hacia arriba y hacia abajo para mezclar la insulina.

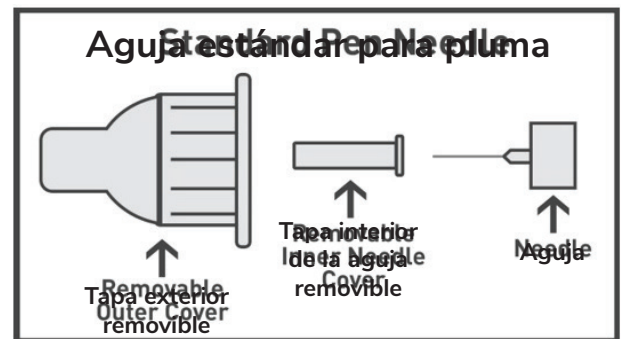
4. Limpie el extremo de la pluma con una almohadilla con alcohol en el lugar en donde se enrosca la aguja.



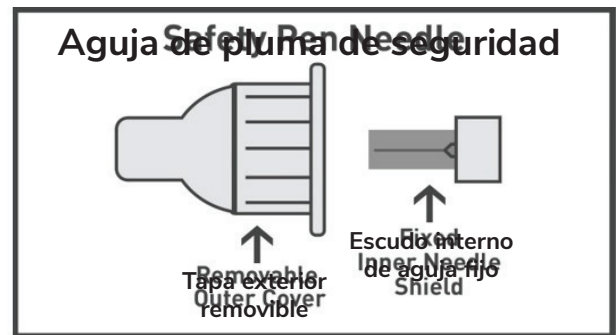
5. Coloque una aguja nueva quitando la cubierta de papel y enrosquándola a la pluma. Debe estar ajustada, pero no demasiado.

6. Prepare la aguja de la pluma:

- Si usa una aguja estándar, **retire tanto la tapa exterior como la interior**, para que pueda ver la aguja.



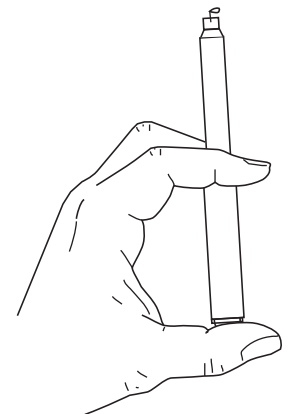
- Si usa una aguja de pluma de seguridad, **retire solo la tapa exterior**. El protector interior de la aguja debe permanecer en su lugar. La mayoría de las veces, este es el tipo de aguja que se usa en los hospitales.



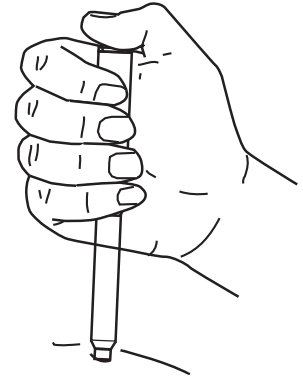
Consulte con su farmacéutico, enfermero o educador en diabetes si tiene preguntas sobre esto o consulte las instrucciones del fabricante para más información.

7. Libere el aire de la pluma o prepare la pluma.

- Gire el dial de la dosis hasta 2 unidades.
- Sostenga la pluma con la aguja hacia arriba y presione el dial hacia adentro. Observe la punta de la aguja en busca de una gota de insulina.
- Es posible que necesite repetir el marcado a 2 unidades y presionar varias veces hasta que vea la gota en la aguja, para asegurarse de que no haya aire en la pluma.
- Marque su dosis de insulina girando el dial en sentido horario hasta que vea el número correcto para su dosis.



8. Coloque la aguja directamente en la piel en un ángulo de 90 grados y con un movimiento rápido. Empuje la aguja completamente dentro de la piel.
9. Con el pulgar, presione el dial lentamente para inyectar la insulina. Mantenga la aguja en su lugar durante un conteo de 10 antes de retirarla. Verifique que la pluma haya vuelto a cero y luego retire la aguja.
10. Revise el área en busca de enrojecimiento, sangrado o moretones.
11. Retire la aguja de la pluma usando la tapa transparente grande para desenroscarla. Deséchela en el recipiente para eliminación de objetos cortopunzantes.
12. Vuelve a poner la tapa en la pluma de insulina.



Hipoglucemia

Consejos generales

- Siga su plan de comidas de 3 comidas y 3 refrigerios al día para prevenir la hipoglucemia.
- Compre tabletas de glucosa en su farmacia para tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Mantenga sus suministros para las pruebas, sus tabletas de glucosa y de 2 a 3 refrigerios con usted en todo momento.

Signos de hipoglucemia

Los signos pueden ser notados por otros antes que por usted. Los signos incluyen:

- | | | |
|----------------------------------|--|--------------------------|
| • Sentirse tembloroso | • Sentirse débil o cansado | • Sentirse nervioso |
| • Sentirse mareado o aturdido | • Adormecimiento alrededor de la boca o los labios | • Dolor de cabeza |
| • Frecuencia cardíaca acelerada | • Incapacidad para hablar | • Visión borrosa |
| • Sentirse de mal humor o gruñón | • Sentirse hambriento | • No pensar con claridad |
| | | • Sudoración |

Si tiene estos signos o piensa que su azúcar en sangre es bajo:

Verifique su nivel de azúcar en sangre y anote el número en su registro de azúcar en sangre para compartirlo con su proveedor de atención médica.

- **Si su azúcar en sangre está entre 50 y 60, coma o beba algo con azúcar (15 gramos de carbohidratos), como:**
 - Masticar 3 tabletas de glucosa o 1 paquete de gel oral de glucosa
 - 1 cucharada de azúcar
 - ½ taza (4 onzas) de jugo o soda regular (no dietética)
 - 3 galletas Graham
 - 2 cucharaditas de miel o jarabe
 - 5 a 6 mini gomitas Jelly Beans
 - 2 a 3 caramelos de goma o gomitas de tamaño regular

- **Espere 15 minutos y verifique su azúcar en sangre.** Si su azúcar en sangre sigue siendo menor de 60, o si no se siente mejor, coma o beba otra porción de comida o bebida de la lista.
- **Espere otros 15 minutos y vuelva a verificar su azúcar en sangre.**
 - **Si su azúcar en sangre está entre 40 y 50,** coma o beba 30 gramos o 2 porciones de carbohidratos de la lista. Espere 15 minutos y vuelva a verificar su azúcar en sangre. Si todavía es inferior a 60, o si no se siente mejor, coma o beba otra porción de comida o bebida de la lista. Sigue revisando tu azúcar en sangre cada 15 minutos hasta que esté en el rango normal.
 - **Si su nivel de azúcar en sangre está por debajo de 40,** actúe rápido. Use gel de glucosa instantáneo de la farmacia. Espere 15 minutos y vuelva a verificar su azúcar en sangre. Si su azúcar en sangre sigue siendo inferior a 60, o si no se siente mejor, coma o beba una porción de comida o bebida de la lista. Continúe verificando su azúcar en sangre cada 15 minutos hasta que esté en el rango normal.
 - **Si verifica su azúcar en sangre y es 60 o más y aún no se siente mejor, llame al 911.** Puede que no sea un problema con su azúcar en sangre y necesite más ayuda.
- **Tenga cuidado de no excederse con el tratamiento.** Si entra en pánico y comienza a comer o beber hasta sentirse mejor, su azúcar en sangre puede subir demasiado.
- **Cuando su azúcar en sangre haya vuelto a la normalidad,** coma una comida o refrigerio con carbohidratos complejos y proteínas para prevenir futuros niveles bajos de azúcar en sangre.
- **Llame a su proveedor si tiene azúcar en sangre baja más de 2 veces a la semana.**

Este recurso es solo para fines informativos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención. Para obtener más información, comuníquese con la Biblioteca de Información de Salud (Library for Health Information) llamando al 614-293-3707 o enviando un correo electrónico a health-info@osu.edu.

Taking Insulin for Diabetes During Pregnancy

Things to know about your insulin

Storage

Store unopened insulin pens in the refrigerator. Avoid exposing your insulin to extreme temperatures (hot or cold) and direct sunlight. NEVER leave your supplies in a vehicle. Be careful to not let your insulin freeze.

After the insulin pen is used for the first time, it can be safely stored at room temperature, but only for a specific time. Most pens can be kept for about 28 to 31 days, but some can be safely kept longer. **Always check with your pharmacist to know when the pen should be thrown away.**

The following medicines in pens are only good for **14 days** at room temperature:

- Humulin N pen
- Novolin N pen

Types of Insulin

- **Rapid acting (meal time): Admelog, Fiasp, Humalog, Lyumjev, and Novolog.** This insulin is **clear**. Take your insulin within 5 to 10 minutes of eating. Fiasp and Lyumjev may be taken up to 20 minutes after eating.

We recommend that you:

1. Get your insulin pen injection prepared.
2. Plate your meal.
3. Inject your insulin.
4. Then eat right away.

Do not take your meal time (clear) insulin if you are not able to eat. **Call our office for instructions if needed.**

- **Short acting: Regular (Humulin R, Novolin R).** Take your insulin 30 to 45 minutes before eating.
- **Intermediate acting: NPH (Humulin N, Novolin N).** This insulin is **cloudy** and needs mixed. Take your insulin 1 or 2 times a day as directed in the morning and/or at bedtime. This insulin is not food dependent. Its effect is slower.
- **Long acting (basal): Basaglar, Lantus, Rezvoglar, Semglee, and Toujeo.** This insulin works for about 24 hours. Take your insulin at about the same time every day.

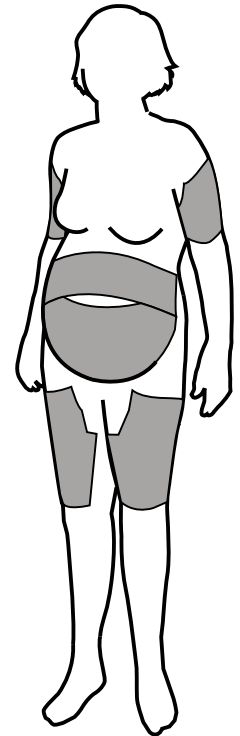
How to give yourself insulin

Get Ready

1. Select a site for your injection on an area of the body.

Give your insulin in the same area for 7 to 10 days before changing to a new place. Use a site about an inch away from the last site or from one side of the body area to the other for the next injection. Avoid your belly button by 2 inches.

Insulin is absorbed differently throughout your body. Fastest absorption is in your abdomen followed by arms, thighs, and upper buttocks.



2. Gather your supplies:

- Insulin pen
- Pen needle
- Alcohol pad
- Sharps disposal container

3. Wash your hands well with soap and water.

Follow These Safety Tips

NEVER reuse pen needles and NEVER leave pen needles attached to the pen. This can cause an increased risk of infection and irritation at the site of injection.

Keep at least a week's worth of supplies on hand at all times.

Give Yourself Insulin

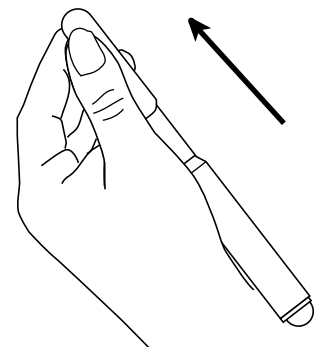
To learn how to give yourself insulin, watch the video “How to Use an Insulin Pen” by visiting go.osu.edu/acm0228 or by scanning this QR code. You may also follow these steps:



1. Clean the area with an alcohol pad using a circular motion. Let the alcohol air dry.

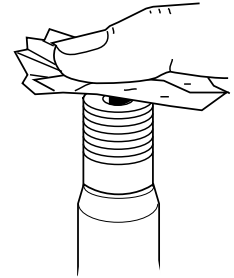


2. Remove the cover from the pen. You will be able to see the insulin in the pen.



3. **If you are using a cloudy insulin (NPH),** gently roll the pen between your hands or turn it up and down to mix the insulin.

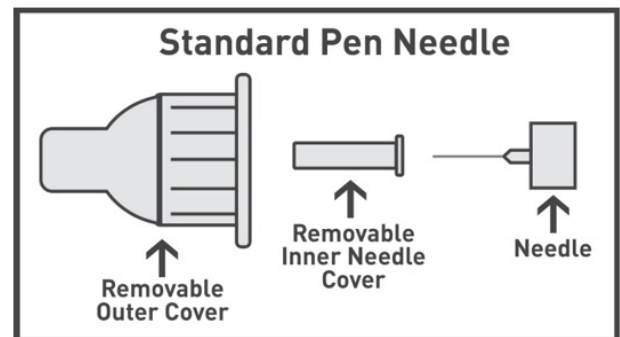
4. Clean the end of the pen with an alcohol pad where the needle twists on.



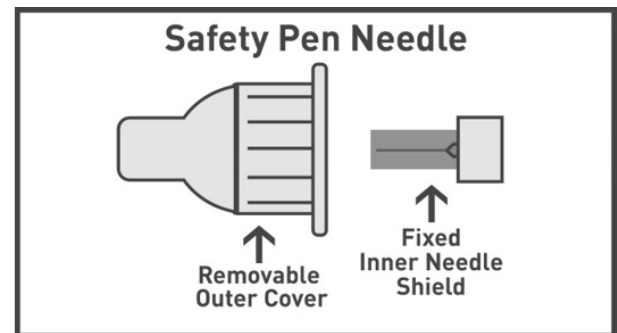
5. Attach a new needle by peeling back the paper cover and screwing it onto the pen. It should be snug but not too tight.

6. Prepare the pen needle:

- **If you are using a standard pen needle, remove both the outer cover and inner needle cover,** so you can see the needle.



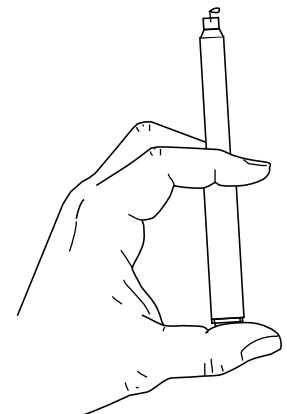
- **If you are using a safety pen needle, remove the outer cover only.** The inner needle shield stays in place. Most often these are the type of needle used in hospitals.



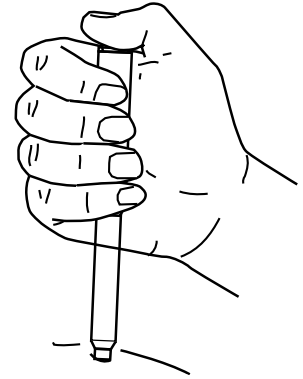
Ask your pharmacist, nurse, or diabetes educator if you have questions about this or check the manufacturer's instructions for more information.

7. Clear the air out of the pen or prime the pen.

- Turn the knob dose dial to 2 units.
- Hold the pen with the needle up in the air and push the dial knob in. Watch the tip of the needle for a drop of insulin.
- You may need to repeat the dialing to 2 units and push a few times until you see the drop on the needle, so you know you have no air in the pen.
- Dial in your insulin dose by turning the knob clockwise until you see the right number for your dose.



8. Put the needle straight into the skin at a 90-degree angle in a quick motion. Push the needle all the way into the skin.
9. Using your thumb, push the knob down slowly to inject the insulin. Hold the needle in place for a count of 10 before removing. Check that the pen is back to zero, and then pull out the needle.
10. Check the area for any redness, bleeding, or bruising.
11. Remove the needle from the pen, using the big clear cap to unscrew it. Throw it into your Sharps disposal container.
12. Put the cover back on your insulin pen.



Low blood sugar

General Tips

- Follow your meal plan of 3 meals and 3 snacks each day to prevent low blood sugar.
- Buy glucose tablets from your pharmacy to treat low blood sugar.
- Have your testing supplies, your glucose tablets, and 2 to 3 snacks with you at all times.

Signs of Low Blood Sugar

Signs may be noticed by others before you notice them. Signs include:

- Feeling shaky
- Feeling dizzy or light-headed
- A fast heartbeat
- Feeling moody or grumpy
- Feeling weak or tired
- Numbness around mouth or lips
- Being unable to speak
- Feeling hungry
- Feeling nervous
- A headache
- Blurred vision
- Not thinking clearly
- Sweating

If you have these signs or think your blood sugar is low:

Check your blood sugar level and write down the number in your blood sugar record to share with your healthcare provider.

- **If your blood sugar is 50 to 60, eat or drink some food with sugar (15 grams of carbs), such as:**
 - › Chew 3 glucose tablets or 1 package of oral glucose gel
 - › 1 tablespoon of sugar
 - › ½ cup (4 ounces) of juice or regular soda (not diet)
 - › 3 squares of graham crackers
 - › 2 teaspoons of honey or syrup
 - › 5 to 6 mini jelly beans
 - › 2 to 3 gumdrop candies or regular size jelly beans

- **Wait 15 minutes and check your blood sugar.** If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list.
- **Wait another 15 minutes and recheck your blood sugar.**
 - **If your blood sugar is 40 to 50**, eat or drink 30 grams or 2 servings of carbohydrate from the list. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink another serving of food or drink from the list. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
 - **If your blood sugar is below 40**, act quickly. Use instant glucose gel from the pharmacy. Wait 15 minutes and recheck your blood sugar. If your blood sugar is still less than 60, or if you are not feeling better, eat or drink a serving of food or drink from the list. Continue to recheck your blood sugar every 15 minutes until it is in the normal range.
 - **If you check your blood sugar and it is 60 or more and you are still not feeling better, call 911.** It may not be a problem with your blood sugar and you may need more help.
- **Be careful not to over treat.** If you panic and start to eat or drink until you feel better, your blood sugar may go too high.
- **When your blood sugar has returned to normal**, eat a meal or snack with complex carbohydrates and protein foods to prevent future low blood sugar levels.
- **Call your provider if you have low blood sugar more than 2 times in a week.**

This resource is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care. For more education, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.