



Instrucciones para el uso de insulina

Cómo saber cuánta insulina debe utilizar

Cuándo llamar

- Llame a la persona o clínica indicada en la sección "A quién llamar" si:
 - 3 de sus controles de glucosa en la sangre son inferiores a _____;
 - cualquier control de glucosa en la sangre es inferior a 70;
 - tiene cualquier pregunta.

A quién llamar

- **Si necesita atención urgente, llame al 911.**
- Días laborables durante horas de clínica, llame a su proveedor de atención primaria (PCP) o proveedor de atención de diabetes:

_____ Teléfono: _____

- Después de horas, fines de semana y feriados, llame al 206.598.6190 y solicite comunicarse con el

Su nombre: _____ de turno.

Fecha:

El valor ideal de glucosa en su sangre es:

Cómo revisar la glucosa en la sangre

Revise el nivel de glucosa en la sangre haciendo una punción en un dedo 4 veces al día, antes de cada comida y a la hora de acostarse.

Cita de control

- Programe una cita de control en _____ semanas después de salir del hospital. Esta cita será en la clínica _____.
- Lleve sus registros de glucosa en la sangre a la cita.

Consulte la página 2 para instrucciones sobre la insulina.

Instrucciones para la insulina de acción prolongada

- Administre si tiene la glucosa superior a 80.
- Si la glucosa en la sangre es inferior a 100 a la hora de acostarse, coma un refrigerio con proteínas y almidón, como la mitad de un sándwich de atún, para prevenir la hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en la sangre).
- Inyecte vía subcutánea (en el tejido graso debajo de la piel):

Tipo de insulina	Antes del desayuno	Antes del almuerzo	Antes de la cena	Antes de acostarse

Instrucciones para la insulina de acción rápida

- 15 minutos antes de comer, inyecte este tipo de insulina *vía subcutánea* (en el tejido graso debajo de la piel):
 - Lispro (Humalog) Aspart (Novolog)
- Use sus dosis de insulina de acción rápida al menos **con 3 horas de diferencia**.
- Utilice la siguiente tabla para saber cuánta insulina de acción rápida se debe inyectar según su nivel de glucosa en la sangre.

Glucosa en la sangre	Antes del desayuno	Antes del almuerzo	Antes de la cena	Antes de acostarse o en ayunas
70 o menos	No use insulina ahorita. Beba 4 onzas (1/2 taza) de jugo. Vuelva a controlar la glucosa en la sangre en 15 minutos. Repita hasta que la glucosa en la sangre esté por encima de 100 y luego coma.			
71 a 99	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
100 a 150	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
151 a 199	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
200 a 249	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
250 a 299	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
300 a 349	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
350 a 399	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
Por encima de 400*	___ unidades	___ unidades	___ unidades	___ unidades
* Si su glucosa en la sangre está por encima de 400, llame a uno de los números de la sección "A quién llamar" en la página 1.				

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Consulte la página 1 de este folleto en cuanto a quién llamar si necesita ayuda.



Insulin Instructions

Knowing how much insulin to take

When to Call

- Call the person or clinic checked under “Who to Call” below if:
 - 3 of your blood glucose checks are less than _____
 - Any blood glucose check is less than 70
 - You have any other questions

Who to Call

- **For urgent care needs, call 911.**
- Weekdays during clinic hours, call your primary care provider (PCP) or diabetes care provider:

_____ Phone: _____

- After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the

_____ on call.



Checking Your Blood Glucose

Do a fingerstick blood glucose check 4 times a day – before each meal and at bedtime.

Follow-up Visit

- Schedule a follow-up visit for _____ weeks after you leave the hospital. This visit will be at the

_____ clinic.

- Bring your blood glucose records to this visit.

See page 2 for insulin instructions.

Your name:

Date:

Your goal blood glucose:

Long-Acting Insulin Instructions

- Give for blood glucose higher than 80.
- If your blood glucose is less than 100 at bedtime, eat a snack with protein and starch, such as ½ tuna sandwich, to prevent low blood glucose.
- Inject *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):

Insulin Type	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Before Bed

Fast-Acting Insulin Instructions

- 15 minutes before eating, inject this type of insulin *subcutaneously* (into the fatty tissue under your skin):
 - Lispro (Humalog) Aspart (Novolog)
- Take your fast-acting insulin doses at least **3 hours apart**.
- Use the table below to know how much fast-acting insulin to inject based on your blood glucose level.

Blood Glucose	Before Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Bedtime or Not Eating
70 or lower	No insulin. Drink 4 ounces (1/2 cup) of juice. Recheck your blood glucose in 15 minutes. Repeat until your blood glucose is above 100, then eat your meal.			
71 to 99	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
100 to 150	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
151 to 199	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
200 to 249	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
250 to 299	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
300 to 349	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
350 to 399	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units
Above 400*	_____ units	_____ units	_____ units	_____ units

*** If your blood glucose is above 400, call one of the numbers under “Who to Call” on page 1.**

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

See page 1 of this handout for who to call for help.