

Manual para instructores STEPP-UP

SESIÓN 5: ¿LA BOMBA DE INSULINA ES ADECUADA PARA MÍ?

Objetivos

Metas para La Clase:

El propósito de esta clase es proporcionar información a participantes con diabetes tipo 1 que les ayudará a aprender lo que es una bomba de insulina y cómo puede ayudar con su diabetes. Específicamente, las clases abordarán los diferentes tipos de bombas de insulina y las diferentes características que tienen. Dicho aprendizaje se traducirá en destrezas específicas para luego evaluar a los participantes en cuanto a la comprensión y adquisición de tales destrezas.

Después de esta sesión, los participantes Podrán:

- Explicar la diferencia entre bombas de insulina
- Identificar el software común que tiene la bomba de insulina
- Identificar qué tipo de insulina usa la bomba
- Identificar los pasos sobre cómo obtener una bomba
- Identificar bombas con tubería y una bomba sin tubería
- Identificar dónde colocar la bomba

Materiales Necesitados

- Hoja de registro
- Pluma, lápices, marcadores
- Gafetes
- Rotafolio: para realizar un seguimiento de los “elementos del estacionamientos” o preguntas, respuestas de los participantes
- Muestra de bomba con y sin tubo
- Suministros para la bomba sin tubo (paquete de Pod, aguja, jeringa y PDM)
- Suministros para la bomba con tubo (equipo de infusión, tubo y insertador)
- Copia de la guía: ¿La bomba de insulina es adecuada para mí?
- Folletos en inglés y español:
 1. Agenda

Antes de la sesión

- Dele un recordatorio a todos los participantes el día antes de la clase.
 - Pídales que traigan agua, un bocado en caso de niveles bajos de azúcar en la sangre, y una pluma o algo para escribir. Instrúyalos sobre logística de clase (estacionamiento, ubicación, piso, etc.)
- Prepare el salón con suficientes mesas y sillas. Intente organizarlo en una formación que facilite la participación del grupo (como un círculo o una forma de U). Antes de la clase, prepare la muestra de las bombas y suministros así como almohadillas con alcohol, frasco de salino, cetonas, suministros y recipiente para objetos punzantes.

Manual para instructores STEPP-UP

Agenda	Tiempo Estimado
I. Bienvenida	3 minutos
II. Introducción	10 minutos
a. Rompehielos	
III. ¿Es la bomba de insulina adecuada para mí?	60 minutos
a. Fundamentos de la insulina y la bomba	
1. ¿Cuál es la diferencia entre la insulina con las inyecciones y bomba?	
2. ¿Cómo puede ayudarme la bomba a controlar mejor mi diabetes?	
3. ¿Qué necesito para poder usar la bomba?	
4. ¿Son todas las bombas de insulina iguales?	
5. ¿Cuáles son los tipos de bombas?	
b. Usando la bomba	
1. Bomba sin tubo	
2. Bomba con tubo	
i. Ejercicio y banos	
ii. Piscinas y playas	
iii. Sexo	
3. Pruebas medicas	
c. ¿Cuál es el primer paso para conseguir una bomba?	
1. ¿Mi seguro médico cubrirá el costo de la bomba de insulina?	
2. ¿Hay otros costos que necesito saber sobre la bomba?	
3. ¿Qué pasa si la cantidad que tengo que pagar de mi bolsillo es demasiado?	
4. ¿Cuánto costaría una bomba si tuviera que pagarla yo mismo?	
d. Más sobre bombas de insulina	
1. Bombas con tubo	
2. Bombas sin tubo	
e. ¿En qué parte de mi cuerpo me pondría la bomba?	
1. Rotación de sitio	
f. Revisando su azúcar en la sangre	
1. ¿Cómo sabría a qué rango de azúcar en la sangre debería aspirar?	
g. Conclusión	
IV. Clausura	2 minutos

Manual para instructores STEPP-UP

I. BIENVENIDA (3 MINUTOS)

- A. Salude a los participantes a medida que vayan llegando y deles un gafete en blanco para escribir sus nombres.
- B. Entréguele a cada participante un cuaderno con folletos

II. INTRODUCCIÓN (10 MINUTOS)

[Si el espacio lo permite, coloque mesas y sillas en forma de U para que todos puedan verse entre sí. Haga que la sesión de nutrición sea lo más interactiva posible; haga preguntas con frecuencia y haga que todos se involucren].

A. *Deles la bienvenida a todos al programa.* Comience presentando al personal y a los voluntarios. Estamos aquí para aprender sobre las plumas de insulina.

B. Al terminar esta clase, nuestro objetivo es que usted sea capaz de:

- Comprender los diferentes tipos de bombas disponibles con tubería y sin tubería
- Identificar software común en la bomba
- Identificar los pasos sobre cómo obtener una bomba
- Identificar dónde colocar la bomba
- Identificar qué tipo de insulina se usa con la bomba

¿Hay alguna pregunta?

C. *Establecer algunas “reglas” iniciales*

[escribelas en el rotafolio, con espacio para agregar reglas adicionales. Estos pueden ser referidos a lo largo del programa si es necesario. Si no hay personas nuevas, solo recuérdelos a todos las reglas]

1. Todos deben respetarse mutuamente.
2. Una persona habla a la vez.
3. Por favor, absténgase de usar su teléfono celular y enviar mensajes de texto. Si necesita hacer o recibir una llamada, salga de la habitación.
4. Confidencialidad-todos deben respetar la privacidad de los demás al no hablar unos de otros fuera del programa.
5. Tenga en cuenta que algunas personas prefieren decir glucosa en la sangre y otras personas azúcar en la sangre. Haga que su audiencia decida qué terminología prefiere.

Pregunte al grupo si hay otras reglas que les gustaría sugerir.

Finalmente, exhorten hacer preguntas. NO hay preguntas malas.

Manual para instructores STEPP-UP

A veces puede surgir una pregunta de la cual no tengamos una respuesta de inmediato. Cuando esto suceda, la anotaremos en este rotafolio para recordarnos que debemos averiguar la respuesta.

-Pregunte si hay otras reglas que les gustaría agregar.

-Pregunte si todos en el grupo pueden estar de acuerdo con todas las reglas

D. **Rompehielos:** Forme un círculo y haga que cada persona se presente y le diga al grupo una actividad o pasatiempo que le gusta hacer. Puedes usar una pelota para facilitar el proceso. *(Por ejemplo: Mark tiene la pelota y dice: “Mi nombre es Mark, y me gustó el programa America tiene talento.” Mark luego le lanzaría la pelota a otra persona y ese es el turno de esa persona).* Repita hasta que todos hayan tenido la oportunidad de presentarse y declarar una actividad que disfrutan.

III. SESIÓN DE LA BOMBA DE INSULINA (60 MINUTOS)

A. Fundamentos de la insulina y la bomba

(De ritmo rápido, mantenga esto a 2 minutos o menos)

Cuando una persona tiene diabetes, es mejor dar la insulina en la forma más parecida a la que hace el cuerpo. En una persona sin diabetes, un órgano del cuerpo llamado páncreas produce la insulina para el cuerpo. Cuando alguien tiene diabetes tipo 1 debe de ponerse insulina en el cuerpo por medio de inyecciones o de una bomba.

Una bomba de insulina es un dispositivo que envía insulina al cuerpo. Es un dispositivo pequeño que se usa fuera del cuerpo.

Si usted usa una bomba de insulina, no necesita inyectarse insulina todos los días. Una computadora en la bomba controla el flujo de la insulina en el cuerpo.

1. ¿Cuál es la diferencia entre la insulina con las inyecciones y la bomba?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 3 minutos o menos)

[Refiera a los participantes las gráficas en la página 25 de la guía “La bomba de insulina es adecuada para mí”. Para ver la tabla que muestra la diferencia entre la inyecciones y la bomba]

Con **las inyecciones**, usted puede aplicar dos tipos de insulina:

- La insulina de acción prolongada se queda en su cuerpo todo el día y noche. Una vez que es inyectada, no se la puede cambiar.
- La insulina de acción rápida antes de las comidas y aperitivos y para corregir los niveles altos de azúcar.

Manual para instructores STEPP-UP

Con **la bomba**, usted sólo recibe un tipo de insulina: insulina de acción rápida.

- Usted recibe una pequeña dosis constante de insulina de acción rápida y la puede ajustar cuando sea necesario.
- Esto significa que usted tiene más control de la insulina en su cuerpo porque puede ajustarla de acuerdo a su necesidad.
- La insulina es de corta duración

Por lo tanto, si usted necesita menos, puede dar menos o puede dar más. Usted puede necesitar menos si está haciendo ejercicios. Y puede necesitar más después de comer mucha pasta o arroz.

2. ¿Cómo puede la bomba ayudarme a controlar mejor mi diabetes tipo 1? (De ritmo rápido, mantenga esto a 2 minutos o menos)

La bomba puede ayudarle a alcanzar su nivel apropiado de azúcar en la sangre y el del A1C. Hay otras cuatro razones por las que la bomba de insulina puede ayudarle a manejar mejor su diabetes:

- ✓ Solo usa insulina de acción rápida
- ✓ Envía la insulina de acción rápida tal cual lo hace el páncreas
- ✓ Envía ambas insulinas, basal y en bolo en cantidades precisas
- ✓ Le ayuda a figurar qué dosis darse automáticamente

3. ¿Qué necesito hacer para poder usar la bomba? (De ritmo rápido, mantenga esto a 3 minutos o menos)

Un dispositivo como la bomba requiere de más pasos de seguridad que las inyecciones. Entonces es muy importante que usted se prepare para seguir adelante con una nueva forma de tratar su diabetes.

Si usted decide empezar a usar la bomba, debe saber que usted no estará solo en el proceso. Va a recibir mucha ayuda y preparación hasta que esté seguro de poder usar la bomba con seguridad.

Para usar la bomba usted debe ser capaz de estar dispuesto a:

- Reconocer la importancia de seguir los pasos para cuidar su diabetes todos los días.
- Ver a su equipo de diabetes regularmente y trabajar junto con ellos para entender:
 - Cómo funciona la bomba
 - Cómo la puede usar para ayudarle con su diabetes

Manual para instructores STEPP-UP

- Revisar el nivel de azúcar por lo menos 4 veces al día.
- Contar los carbohidratos que usted come e ingresar el número en la bomba. Así es como la bomba calcula cuánta insulina debe dar para esas comidas.
- Tener buena visión y oído para ver y oír las alarmas de la bomba.
Cuando usted esté listo para usar la bomba, su equipo de cuidado de diabetes le dará la autorización para que empiece a usarla. Esto significa que está cuidando de su diabetes de una manera segura y cuidadosa a través de:
 - ✓ Revisar su nivel de azúcar en la sangre
 - ✓ Tratar los niveles bajos de azúcar en la sangre de la manera correcta.
 - ✓ Asistiendo a sus citas médicas

4. ¿Son todas las bombas iguales?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 5 minutos o menos)

[Refiera a los participantes a la páginas 2-3 de la guía “La Bomba de insulina es adecuada para mí” Y muestre las bombas de muestra si las tiene]

Las empresas fabrican diferentes bombas. Aunque las bombas sean similares, tienen sus propias características únicas. Algunas bombas tienen pantallas de conteo de calorías y carbohidratos. Algunas bombas usan tubo y otras no. Aunque las bombas tienen algunas diferencias, todas tienen:

- Un pequeño tubo que le administra insulina debajo la piel
- Un depósito que usted llena de insulina cada 3 días
- Un motor que inyecta la insulina en el cuerpo
- Pantallas que:
 - Muestran la hora, fecha, carga restante de la batería y cantidad de insulina que usted ha recibido.
- Un modo de introducir datos como cantidad de azúcar en la sangre y total de carbohidratos que planea comer
- Botones para moverse por las diferentes pantallas y funciones.
- Alarmas para avisar si algo no funciona bien
- Características de seguridad que le impiden darse demasiada o muy poca insulina
- Una batería o un cargador para cargar la bomba
- Software en la bomba con varias funciones

Cada bomba es un poco diferente, pero en general, el software:

- Da la fecha y hora
- Almacena mucha información en la bomba como semanas de resultados de azúcar en la sangre, tasas basales y dosis en bolo
- Deja que la bomba envíe y corrija la cantidad de insulina basal
- Algunas bombas tienen una gran base de datos de alimentos con conteo de carbohidratos

Manual para instructores STEPP-UP

- Calcule la cantidad correcta de insulina que usted necesita basándose en un resultado de azúcar y conteo de carbohidratos que ingresa

Cada persona tiene sus propios “ajustes de la bomba” para que la bomba administre la cantidad correcta de insulina para ellos

5. ¿Cuáles son los tipos de bombas?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 5 minutos o menos)

[Refiera a los participantes a las páginas 4-5 del guía “La bomba de insulina es adecuada para mí” Y muestre las bombas de muestra si las tiene y páselas a un lado]

BOMBA CON TUBO: Algunas bombas tienen tubos. Estas bombas parecen como una pequeña caja con un tubo que está ligado a un pequeño “botón” que usted se inserta en el cuerpo cada 3 días. Estas bombas son bombas “conectadas”. Usted se la puede poner y quitar.

BOMBA SIN TUBO: Hay un tipo de bomba que no tiene tubo. Esto significa que la bomba se pega al cuerpo. La bomba permanece en el cuerpo todo el tiempo. Usted también tiene un controlador de mano que envía información a la bomba llamado Administrador Personal de Diabetes, PDM

B. Usando la bomba

(De ritmo rápido, mantenga esto a 10 minutos o menos)

La bomba queda unida al cuerpo todo el tiempo, incluso cuando está durmiendo. Mucha gente pregunta “¿cómo puedo tenerla puesta todo el tiempo?”

Las personas que usan la bomba encuentran muchas formas creativas para usarla haciendo las funcionar en sus vidas. Algunas personas prefieren ocultarlas, otras prefieren que se vean. Usted puede elegir cómo usarla.

1. Bomba sin tubo:

Siempre están unidas al cuerpo, en el mismo lugar donde se ponen. Se quedan puestas todo el tiempo:

- Cuando hace ejercicio
- Cuando se baña
- Cuando nada
- Cuando usa ropa elegante
- Cuando tiene relaciones sexuales

Manual para instructores STEPP-UP

2. Bomba con tubo:

En la mayoría de los casos, lleva un par de días en encontrar las formas que mejor funcionan. Aquí hay algunas ideas de cómo usar la bomba con tubo:

- Utilice el clip que viene con la bomba para usarla en el cinturón.
- Usela con o sin el clip en el bolsillo del pantalón.
- Colóquela en el bolsillo de la camisa.
- Colóquela adentro del sostén.
- Colóquela dentro del calcetín
- Puede dejarla a su lado mientras duerme

Al dormir usted podría:

- Usarla en el elástico de la cintura de la pijama.
- Usarla en el bolsillo de la pijama.
- Dejarla junto a la cama, bajo la almohada, o sobre la mesita de noche.

i. Ejercicio y banos

Puede quitarse la bomba con tubo del cuerpo hasta por una hora. La pequeña parte que conecta la bomba al cuerpo permanece en si mismo pero puede quitar el tubo y la bomba y ponerlos en un lugar seguro

ii. Piscinas y playas

Un pequeño secreto acerca de la bomba es que no es necesario tenerla conectada todo el tiempo. Si usted desea ir a la piscina en el verano o a la playa, podría volver a las inyecciones de insulina por un tiempo. Siempre y cuando usted se ponga insulina todos los días, puede elegir cómo desea dársela.

iii. Relaciones intima's

Tener una plática abierta con su pareja puede aclarar cualquier preocupación que usted pueda tener. Hay muchas formas de tener relaciones sexuales mientras usa la bomba con tubo:

- Deje la bomba en su lugar.
- Use un tubo más largo que le permita poner la bomba fuera del alcance.
- Quítese la bomba y vuelva a ponérsela al terminar de tener relaciones

Manual para instructores STEPP-UP

3. Pruebas médicas

Si le van a realizar un examen médico como unas radiografías, unas tomografías o resonancias magnéticas, a lo mejor tendrán que desconectarse el dispositivo. Deberá preguntarle al médico o a la persona que realiza la prueba si puede dejarse la bomba puesta o no.

C. ¿Cuál es el primer paso para obtener una bomba?

(De ritmo rápido, mantenga esto a 10 minutos o menos)

Hable con su equipo de diabetes. Su equipo decidirá con usted si la bomba es adecuada para usted. Se necesita una receta para obtener la bomba y alguien de su equipo de diabetes debe escribir una carta para explicar por qué usted debería de obtener una. Cada año, su equipo de diabetes deberá completar la documentación nuevamente para que pueda seguir recibiendo sus suministros. Esta es una de las razones por las que debe ver a su equipo de diabetes con regularidad, para que tengan la información que necesitan para mantenerlo saludable. La bomba dura aproximadamente 4 años, por lo que aproximadamente a cada 4 años podrá obtener una nueva bomba, aunque no tan a menudo en la mayoría de los casos. Entonces, al elegir la bomba, está comenzando una relación de 4 años.

Muchas personas sienten que su calidad de vida es mejor usando la bomba de insulina. Sienten que tienen más control. Pero si lo intenta y no le gusta, siempre puede volver a inyectarse. La mayoría de las compañías le permiten devolver la bomba dentro de los primeros 30 días después de recibirla.

1. ¿Mi seguro médico cubrirá el costo de la bomba de insulina?

No todos los planes de seguro de salud cubren el costo de la bomba. Algunos sí y otros no. Pregúntele a alguien en su equipo de diabetes si su plan de salud pagará la bomba. Ellos sabrán porque ya han recetado la bomba anteriormente.

En caso de que el plan cubra la bomba, usted puede llamarles para consultar que tipo de bomba obtener. Si la bomba que le gusta no está cubierta por su plan, no hay problema en pedir la que le guste. A veces un “no” a una bomba en especial, podría convertirse en un “sí”, si usted tiene buenas razones para solicitar un tipo específico de bomba.

Otra forma es llamar directamente a la compañía fabricante de la bomba. La compañía quiere vender. Por eso, si usted les brinda su nombre y la información de su seguro de salud, ellos se encargarán de averiguar si su plan la cubre o no.

Muchos planes de seguro de salud pagan la mayor parte del costo de la bomba, pero no el costo total. Si su plan cubre la bomba, ellos le dirán cuánto le correspondería pagar a usted.

Manual para instructores STEPP-UP

2. ¿Hay otros costos que necesito saber acerca de la bomba?

Usted también necesitará obtener:

- Los suministros de la bomba
- La insulina para poner en la bomba

Cuando el plan de salud cubre la bomba también cubre los suministros.

A menudo, su médico necesitará llenar formularios y enviarlos a su compañía de seguro de salud. Esta es una regla de las compañías de seguro de salud para obtener la bomba y los suministros. Usted deberá ver a su equipo de diabetes regularmente. Durante esas visitas se completarán los formularios para que pueda continuar recibiendo sus suministros.

3. ¿Qué pasa si la cantidad que tengo que pagar de mi bolsillo por la bomba es demasiado?

No tiene que comprar la si no puede pagarla. A veces, los planes de salud tienen algo que se llama "deducible". Eso significa que cada año usted debe cubrir parte de los costos de su atención médica, lo que a menudo significa que es mejor comprar artículos grandes como una bomba más adelante en el año, cuando ya ha pagado todo lo que debía para ese año. Puede encender y apagar la bomba. Por lo tanto, si hay un momento en el que no puede pagar todos los suministros de la bomba, puede volver a usar inyecciones. Luego puede regresar a la bomba cuando pueda pagar los suministros.

4. ¿Cuánto costaría una bomba si la tengo que pagar yo mismo?

Si usted no tiene una cobertura de seguro médico, la bomba con tubo puede costar entre \$4,500 y \$7,000. Los suministros mensuales cuestan aproximadamente entre \$150 a \$250. El costo de los suministros depende de la bomba.

Las bombas sin tubo pueden costar aproximadamente \$800 para el administrador personal de diabetes PDM. Los suministros mensuales cuestan aproximadamente entre \$400 y \$500.

Algunas compañías ofrecen descuentos si la paga por su cuenta. Usted podría hablar con su equipo de diabetes o preguntar a la compañía fabricante si ellos ofrecen algún descuento.

D. Más sobre bombas de insulina

(De ritmo rápido, mantenga esto a 10 minutos o menos)

[Pregunte a los participantes: ¿Quién puede decirme los dos tipos principales de bombas? Recuerde a los participantes si no dan la respuesta.]

Existen dos tipos principales de bombas. **La bomba atada** es la que tiene un tubo. La otra es **la bomba sin tubo**

Manual para instructores STEPP-UP

1. Bomba con tubo

[Muestre a los participantes la bomba con tubo y consulte la página 14 de la guía “¿La bomba de insulina es adecuada para mí?” A medida que señala los componentes clave.]

Las bombas con tubo son del tamaño de una baraja de cartas. Vienen en muchos tipos y colores.

[La página 14 muestra la bomba de insulina, el reservorio, el tiempo, la pantalla, la duración de la batería y los botones]

Hay una **pantalla** en la bomba. Los **botones** en la bomba programan la cantidad de insulina que es inyectada al cuerpo.

Hay una **computadora** dentro de la bomba. Controla el **motor**. El motor libera la insulina en pequeñas dosis desde el **reservorio**.

[La página 15 muestra que el equipo de infusión incluye tubo, adhesivo y cánula]

Estas bombas se conectan al cuerpo por medio de un **tubo**. Este tubo se extiende a un pequeño botón como parche que se pone en el cuerpo. Esto se llama **equipo de Infusión**.

El equipo de infusión está compuesto por un pequeño tubo de plástico o una pequeña aguja, que se implanta bajo la piel. Esto es lo que libera la insulina al cuerpo. Este tubo, o aguja, se llama **cánula**.

Usted pone la cánula en el cuerpo usando un dispositivo. Este dispositivo tiene una aguja para ayudarle a implantar la cánula bajo la piel. Luego usted remueve la aguja dejando la cánula en su lugar. Cada tres días, usted debe remover la cánula usada y colocar una nueva. Es fácil una vez que lo aprenda hacerlo.

La insulina se coloca dentro del **reservorio**. El reservorio es un pequeño depósito. La insulina fluye del reservorio al tubo por medio de la cánula que usted implanta bajo la piel. Así es como su cuerpo recibe la insulina que necesita.

[La página 16 muestra cómo llenar el reservorio]

Llenar el reservorio: Usted deberá seguir las instrucciones para colocar la insulina en el reservorio. El reservorio sale de la bomba. Usted debe de llenarlo de insulina a cada 2 o 3 días. Una vez que usted se acostumbre, le tomará cerca de 5 minutos colocar una nueva cantidad.

Al principio, alguien de su equipo de diabetes le ayudará a aprender a usar la bomba con tubo. Usted seguirá las instrucciones que vienen con su bomba. Después de que se le haya enseñado cómo usar la bomba, lo hará usted mismo.

Manual para instructores STEPP-UP

Si tiene preguntas, puede llamar al número de teléfono en las instrucciones para obtener ayuda.

2. Bombas sin tubo

[Muestre a los participantes la bomba sin tubo y consulte las página 17 de la guía “¿La bomba de insulina es adecuada para mí? A medida que señala las partes claves.]

Las bombas sin tubo se unen directamente al cuerpo. Solo tienen un pequeño tubito de plástico que va directamente bajo la piel. El Omni Pod® es la única bomba sin tubo en el mercado hoy en día. La gente lo llama “el Pod”.

[La página 17 y 18 muestra cómo se llena la bomba sin tubo]

Las bombas sin tubo tienen un controlador separado. Le dice al motor de la bomba cuánta insulina debe administrar y con qué frecuencia. Este controlador se llama “Personal Diabetes Manager” o “PDM”. El controlador es inalámbrico. Se parece un poco a un teléfono inteligente. Envía información a la bomba, o pod. Controla todas las acciones de esta bomba. No hay pantalla de visualización en la bomba, solo en el controlador. La parte "Pod" de la bomba incluye el reservorio para almacenar la insulina y tiene un adhesivo para adherirse al cuerpo.

Así es como funciona:

[Página 17 y 18]:

- i. Llene el Pod con insulina. Usted llenará el Pod con una aguja y una jeringa llena de insulina. Hay un pequeño orificio o puerto para colocar la aguja. Presione hacia abajo y llene la cápsula con insulina. El Pod automáticamente remueve las burbujas de aire de la insulina. Esto se llama cebar. El Pod entonces realiza una serie de controles de seguridad para prepararse para enviar la insulina.
- ii. Luego usted se pone el Pod donde quiera colocarlo; puede ser cualquier lugar donde por lo normal usted se inyecta.
- iii. Presione inicio. La cánula se inserta. Empieza a enviar la insulina al cuerpo.

E. ¿En qué parte de mi cuerpo pondría la bomba? *ritmo rápido, mantenga esto a 5 minutos o menos)*

[Refiera a la página 18 de la guía “¿La bomba de insulina es adecuada para mí?”]

Manual para instructores STEPP-UP

Las fotos en la página 18 muestran los lugares donde usted podría poner el equipo de infusión o colocar la bomba sin tubo. Estos lugares son los mismos donde aplicaría la inyección de insulina.

La mayoría de las personas la colocan sobre el abdomen porque llega más fácil al tejido adiposo. Hay personas que la colocan arriba o abajo de la cintura.

Es mejor evitar las áreas donde la piel está hinchada o poner el equipo de infusión en el mismo lugar donde se ha puesta varias veces. Algunas personas tienen tejido cicatrizal que hace más difícil que el cuerpo absorba la insulina. Usted aprenderá donde su propio cuerpo absorbe mejor la insulina.

1. Rotación de sitio

La rotación del sitio significa cuando conecta el equipo de infusión o la bomba sin tubo a un lugar diferente del cuerpo. Su equipo de diabetes le dirá con qué frecuencia mover el equipo de infusión o la bomba sin tubo de un lugar a otro. La mayoría de las personas necesitan cambiar, rotar o mover el equipo de infusión cada 48 a 72 horas. Esto significa cada 2 a 3 días. A veces el equipo de diabetes puede decirle que lo haga con más frecuencia. En su mayoría lo hacen si hay alguna señal de que el sitio de la bomba no funciona bien.

F. Checking your blood sugar

(De ritmo rápido, mantenga esto a 5 minutos o menos)

[Refiera a la página 22 en la guía “¿La bomba de insulina es adecuada para mí? Para una muestra de horario de control de azúcar en la sangre]

Usted aún tendrá que pincharse el dedo y usar un medidor de azúcar en la sangre para revisar sus niveles de azúcar. El número de azúcar en la sangre es el número que su bomba usará para calcular su dosis de insulina.

Algunas bombas tienen medidores de azúcar “apareadas” a ellas. Esto significa que cuando usted revisa su nivel de azúcar con el medidor el número es enviado a la bomba. Eso simplifica la vida porque ya no es necesario poner el número en la bomba manualmente.

Ya sea que su bomba tenga un medidor o no, usted tendrá que pincharse el dedo o el brazo para medir su azúcar.

Su equipo de diabetes le dirá con qué frecuencia y a qué hora debe revisar su azúcar en la sangre una vez que comience a usar la bomba. En la mayoría de los casos, tiene que revisar con más frecuencia al principio, para asegurarse de que todo esté bien. Más tarde puede revisar con menos frecuencia. Siempre tendrá que revisar el azúcar en la sangre al menos 4 veces al día.

Manual para instructores STEPP-UP

La página 22 de su guía tiene una muestra del horario para verificar el nivel de azúcar en la sangre que puede usar cuando enciende la bomba y luego, una vez que se configura o ha estado en ella por un tiempo.

Su equipo seguramente le dirá que compruebe sus niveles de azúcar:

- Si usted cree que su nivel de azúcar en la sangre está demasiado bajo o demasiado alto
- Antes y después de hacer ejercicios
- Antes de conducir un automóvil

1. ¿Cómo saber qué nivel de azúcar en la sangre debería tener como rango de objetivo?

Cuando usted comience a usar la bomba, su equipo de diabetes le dirá el nivel que usted debe aspirar a tener. Esto se llama su rango de objetivos.

Este rango de objetivos se programará en su bomba. Sin embargo, su alimentación y actividades podrían llegar a cambiar su nivel de azúcar. Entonces sus niveles de azúcar no podrían estar al 100% dentro de su rango de objetivos, especialmente al principio.

Su nivel de su azúcar en la sangre debería estar dentro de su rango de objetivos la mayor parte del tiempo una vez que usted aprenda a usar la bomba y la configuración esté correcta.

Si usted percibe que sus niveles de azúcar en la sangre están frecuentemente más altos o más bajo que su rango de objetivos, esto significa que su insulina necesita ser cambiada y que la configuración de su bomba necesita ser ajustada. Deberá comunicarse con alguien de su equipo de diabetes de inmediato para que puedan ayudarlo a hacer el cambio correcto.

G. Conclusión

(De ritmo rápido, mantenga esto a 5 minutos o menos

[Consulte las páginas 26-27 de la guía “¿La bomba de insulina es adecuada para mí?” Para obtener la lista de verificación para ayudar a las personas a decidir si están listas para la bomba.]

Esperamos que la información que hemos compartido le haya ayudado a comenzar a entender qué es una bomba de insulina y cómo funciona. Ahora le toca elegir si desea intentar usar una.

Manual para instructores STEPP-UP

Consulte las páginas 26-27 de su guía para ver la lista de verificación que lo ayudará a ver si está listo para probar la bomba. Puede marcar “sí”, “no” o “no estoy seguro” para cada línea. Llénelo y hable con su equipo de atención diabética al respecto. Pida ver una bomba para sostener y revisarla. En la mayoría de los casos, el seguro cubre uno o dos tipos de bombas. Así que asegúrese de pedir ver ese tipo de bomba si tiene seguro. No hay necesidad de apresurarse a usar una bomba. Una excelente manera de aprender acerca de las bombas es de las personas que las usan. Su equipo de diabetes puede sugerirles a personas con las que puede hablar. O puede mirar en línea para ver lo que otras personas escriben sobre bombas. Recuerda que puede conseguir una bomba y probarla. Luego cambiar de opinión y volver a las inyecciones. No es permanente. Si obtiene una, debería probarla durante unos meses para ver cómo se adapta a ella. Las primeras semanas de uso pueden ser difíciles porque son nuevas. Luego, después de haberla usado durante un tiempo, comenzará a ver si le gusta o no.

Clausura (2 MINUTOS)

Si va a comenzar a usar una bomba o desea obtener más información sobre cómo usar una bomba, tenemos una clase más; de lo contrario, esta es la última clase.

Dícales a todos cuándo y dónde se realizará la reunión “¿Cómo uso la bomba de insulina?” Y / o a quién llamar cuando estén listos para tomar la clase.

Folleto STEPP-UP

Agenda	Tiempo Estimado
I. Bienvenida	3 minutos
II. Introducción b. Rompehielos	10 minutos
III. ¿Es la bomba de insulina adecuada para mí?	60 minutos
h. Fundamentos de la insulina y la bomba	
1. ¿Cuál es la diferencia entre la insulina con las inyecciones y bomba?	
2. ¿Cómo puede ayudarme la bomba a controlar mejor mi diabetes?	
3. ¿Qué necesito para poder usar la bomba?	
4. ¿Son todas las bombas de insulina iguales?	
5. ¿Cuáles son los tipos de bombas?	
i. Usando la bomba	
1. Bomba sin tubo	
2. Bomba con tubo	
i. Ejercicio y banos	
ii. Piscinas y playas	
iii. Sexo	
3. Pruebas medicas	
j. ¿Cuál es el primer paso para conseguir una bomba?	
1. ¿Mi seguro médico cubrirá el costo de la bomba de insulina?	
2. ¿Hay otros costos que necesito saber sobre la bomba?	
3. ¿Qué pasa si la cantidad que tengo que pagar de mi bolsillo es demasiado?	
4. ¿Cuánto costaría una bomba si tuviera que pagarla yo mismo?	
k. Más sobre bombas de insulina	
1. Bombas con tubo	
2. Bombas sin tubo	
l. ¿En qué parte de mi cuerpo me pondría la bomba?	
1. Rotación de sitio	
m. Revisando su azúcar en la sangre	
1. ¿Cómo sabría a qué rango de azúcar en la sangre debería aspirar?	
n. Conclusión	
IV. Clausura	2 minutos