



PARLIAMO DI COME L'INSULINA
TI PUÒ AIUTARE

Assumere l'insulina:
un passo avanti nella
gestione del diabete

ONETOUCH®



Introduzione

Iniziare la terapia insulinica può sembrare un importante passo da intraprendere. Potrebbe sembrarti del tutto inaspettato o, al contrario, potevi aver già capito che stava per succedere. In ogni caso, iniziare la terapia con l'insulina non è indice del fatto che hai fallito nel gestire il tuo diabete. Le persone con diabete di tipo 2 tendono ad andare incontro a tanti cambiamenti nel tempo e di conseguenza può cambiare la loro terapia.¹

Potresti star già compiendo delle azioni importanti per la corretta gestione della tua glicemia, come ad esempio: mangiare sano, essere fisicamente attivo e prendere i farmaci che ti sono stati prescritti per il diabete. Tuttavia, potresti aver notato, con il passare del tempo, che queste azioni sono diventate meno efficaci. L'aggiunta dell'insulina al tuo piano terapeutico può aiutare il tuo organismo a migliorare la gestione del tuo livello glicemico.¹

A volte, le persone sono spaventate, nervose o si sentono in colpa quando cominciano la terapia insulinica, ma ricorda che non hai fatto nulla di sbagliato. E soprattutto, ricorda che non sei solo. Ci sono molte persone che stanno assumendo l'insulina per migliorare la gestione della propria glicemia e quindi limitare il rischio di complicanze relative al diabete.^{1,2}

Questa guida è pensata per aiutarti a saperne di più sulla terapia insulinica e per farti fare il passo successivo nella gestione del tuo diabete. Di seguito sono elencati alcuni degli argomenti che tratteremo:



Comprendere l'insulina

- Cos'è l'insulina
- Perché hai bisogno dell'insulina
- Modalità di assunzione dell'insulina
- Tipi di insulina



Come assumere l'insulina

- Cosa dovresti e non dovresti fare quando stai assumendo l'insulina
- Dove iniettare l'insulina



Ipoglicemia

- Segni e sintomi di un basso livello glicemico
- Cosa fare se si registra un basso livello glicemico



Controllare la glicemia



Comprendere l'insulina

Cos'è l'insulina?³

- L'insulina è un ormone che è naturalmente prodotto dal pancreas per aiutare il corpo ad utilizzare il glucosio (zucchero) per produrre energia.

Perchè hai bisogno dell'insulina^{1,2}

- Se hai il diabete di tipo 1, il tuo pancreas non produce affatto insulina. Per questo motivo, devi necessariamente assumerla (dall'esterno). Questo è l'unico modo per te di gestire il diabete.
- Se hai il diabete di tipo 2, le ragioni principali possono essere fondamentalmente: o il tuo pancreas non produce sufficiente insulina, o il tuo organismo non risponde all'insulina come dovrebbe. Per gestire il tuo diabete, il medico potrebbe in primo luogo prescriverti delle pillole. Con il passare del tempo, poichè il pancreas non riesce a produrre abbastanza insulina, il tuo medico potrebbe decidere di prescriverti la terapia iniettiva con insulina, oppure potrebbe aggiungere la terapia con insulina alle compresse.

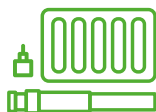


Modalità di assunzione dell'insulina



Penna, cartuccia di insulina e aghi per penna

Una penna di insulina contiene una cartuccia di insulina, con un ago attaccato attraverso il quale l'insulina contenuta nella cartuccia viene iniettata.



Microinfusore di insulina

Un microinfusore di insulina ti aiuta a gestire il tuo diabete rilasciando insulina 24 ore al giorno, attraverso un catetere inserito sotto cute.

Il tuo medico ti prescriverà la tipologia e la quantità di insulina che è più adatta a te.²

Tipi di insulina^{2,3}

I vari tipi di insulina operano in due modi diversi per controllare la glicemia:

1

Un tipo di insulina agisce in un breve lasso di tempo (insulina rapida e a breve durata) ed è chiamata insulina - bolo (prandiale)

2

L'altro tipo di insulina agisce in un arco temporale più esteso (azione a medio e lungo termine) ed è chiamata insulina basale

Alcune insuline sono un misto tra i due tipi sopra presentati (premiscelate)

L'assunzione di insulina seguendo la terapia prescritta è di cruciale importanza per aiutarti a prevenire il verificarsi di livelli glicemici estremi, ossia troppo alti o troppo bassi.²



Tipi di insulina	Bolo d'insulina ^{2,3}		Insulina basale ^{2,3}	
	• Controlla la glicemia dopo il pasto • Abbassa velocemente i livelli glicemici, quando questi sono troppo alti.		• Agisce per gestire la tua glicemia quando non stai mangiando, ad esempio tra un pasto e l'altro durante il giorno, e nel sonno durante la notte. • Utilizzata normalmente una o due volte al giorno	
	Azione rapida	Azione a breve termine	Azione nel medio termine	Azione nel lungo termine
Inizia ad agire in...	15 minuti	30 minuti	2-4 ore	Diverse ore
Dura...	2-4 ore	3-6 ore	12-18 ore	Fino a 24 ore o oltre

Insulina pre-miscelata (contiene sia l'insulina rapida che l'insulina basale)²

Controlla la glicemia sia dopo il pasto che tra un pasto e l'altro



Come assumere l'insulina



Cosa dovresti fare

- ✓ Assumi sempre l'insulina basale, a meno che il tuo medico non ti dica di fare altrimenti. Organizzati per assumerla alla stessa ora ogni giorno.
- ✓ Assumi l'insulina ad azione rapida prima del pasto, quando sei sicuro che il tuo pasto sia pronto e che stai effettivamente per mangiare.
- ✓ Assumi l'insulina che agisce a breve termine (regolare) circa 30 minuti prima del pasto.
- ✓ Cambia il punto di iniezione: somministra l'insulina in un punto diverso ad ogni iniezione.

Cosa non dovresti fare

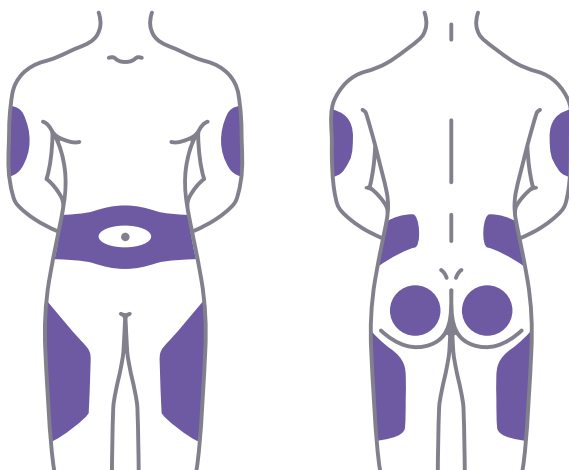
- ✗ Non assumere l'insulina da pasto (rapida) se non stai per consumare del cibo.
- ✗ Non cambiare marca di insulina senza aver prima chiesto il parere del tuo medico curante.
- ✗ Non utilizzare l'insulina oltre la data di scadenza.
- ✗ Non utilizzare insulina NPH e pre-miscelata se noti grumi al suo interno o se l'insulina non si miscela bene.
- ✗ Non iniettare insulina su cicatrici, nei o rigonfiamenti della tua pelle.



Dove iniettare l'insulina^{1,2}

- Gli aghi per l'insulina sono piccoli e sottili, disegnati per penetrare appena sotto la pelle e non oltre.
- È importante per ogni iniezione di insulina cambiare il punto dell'iniezione; questo ti aiuta ad impedire che si formino accumuli di grasso che potrebbero andare a ridurre l'effetto dell'insulina.

Qui sono mostrate alcune aree dove puoi effettuare l'iniezione di insulina:



Per informazioni sul corretto smaltimento degli aghi e sulla corretta conservazione dell'insulina, fai riferimento al foglietto illustrativo della tua insulina.

Iniezioni nella parte superiore del braccio: negli adulti, l'insulina può essere iniettata in modo sicuro nella parte superiore del braccio con un l'ago di una penna corto (4 mm), anche senza creare una piega cutanea. Tuttavia, i pazienti devono essere formati prima di autosomministrarsi le iniezioni nella parte superiore del braccio, perché la sottigliezza del tessuto adiposo sottocutaneo in questa sede e la zona di iniezione difficile da raggiungere rappresentano una difficoltà.



Ipoglicemia



L'insulina, una volta iniettata, non può interrompere la sua azione di abbassamento della glicemia. Pertanto, se salti un pasto, dopo aver assunto insulina, o se non mangi abbastanza, o se hai assunto troppa insulina, sei a rischio di ipoglicemia (basso livello di glicemia). Questo si verifica quando la tua lettura glicemica è pari o inferiore a 70 mg/dL.

Segni e sintomi di un basso livello glicemico:



Mal di testa



Sudori freddi



Battito cardiaco
accelerato



Ansia/
Nervosismo



Fame estrema



Irritabilità



Debolezza/
Fatica



Tremori



Cosa fare se si registra un basso livello glicemico:



- Bevi un succo di frutta o una bevanda analcolica zuccherata:
1/2 bicchiere = 120mL (15g di carboidrati)
- Prendi gel di glucosio o compresse di glucosio (da 3 a 5, vedi etichetta per quantità pari a 15g).
- Assumi un alimento contenente 15 g di carboidrati se non hai a disposizione una bevanda zuccherata o le compresse di glucosio (1 fetta di pane, 7 crackers o 5-6 caramelle dure).



- 1 Assumi **15 grammi** di carboidrati ad azione rapida.
- 2 Attendi **15 minuti** e controlla di nuovo la glicemia.
- 3 Se il valore è pari o inferiore a 70 mg/dl, assumi altri 15 g di carboidrati.

Assicurati di assumere il tuo prossimo pasto per evitare un altro abbassamento della glicemia.

Se i sintomi persistono contatta il tuo medico curante.



Monitora il tuo livello glicemico



Controllare la glicemia a casa può aiutare a determinare se il tuo piano terapeutico sta funzionando⁴

- Il tuo infermiere o il farmacista ti mostrerà come controllare la glicemia utilizzando un glucometro.²
- Quando cominci ad utilizzare l'insulina, dovrai misurare più spesso il tuo livello glicemico. Ma una volta che avrai individuato la dose di insulina adatta a te, potrai ridurre il numero dei test.⁴
- Per la maggior parte delle persone l'obiettivo è tenere la glicemia il più vicino possibile ad un intervallo-obiettivo.⁴



Quando controllare a casa il tuo livello glicemico



A digiuno (mattina presto prima di mangiare o bere)

Ti aiuta a:

- Determinare l'effetto degli alimenti e/o dei farmaci sul tuo livello glicemico
- Intraprendere le giuste azioni riguardo la scelta delle tue porzioni e/o la dose di insulina a colazione



Prima di mettersi alla guida

Aiuta a determinare:

- Se devi ritardare la guida
- Se devi intraprendere delle azioni per prevenire possibili incidenti causati dall'ipoglicemia (per assicurare una guida sicura)



Prima di fare esercizio fisico

Aiuta a determinare:

- Il tipo di esercizio e la durata* o se devi posticipare la sessione di allenamento



Dopo l'esercizio fisico

Ti aiuta a:

- Prevenire un effetto ritardato sul livello glicemico
- Pianificare in base alle necessità l'esercizio fisico futuro, aggiustamenti nel dosaggio dei farmaci o delle porzioni di cibo assunto

*Parla con il tuo medico curante delle tipologie di esercizio fisico più adatte a te.



Prima dei pasti

Ti aiuta a:

- Sapere quanto efficace sia tra un pasto e l'altro la tua terapia
- Prendere decisioni sulle tue scelte alimentari (porzioni di carboidrati)
- Decidere la tua dose di insulina pre-pasto



1-2 ore dopo un pasto

Aiuta a:

- Determinare l'effetto degli alimenti e/o dei farmaci sul tuo livello glicemico
- Regolare in futuro le tue porzioni di alimenti
- Regolare in futuro la dose di insulina pre-pasto (chiedi al tuo medico per ulteriori dettagli)



Di sera

Ti aiuta a determinare:

- Se hai bisogno di modificare le tue scelte alimentari serali (cena a basso contenuto di carboidrati)
- Se hai bisogno di prevenire il verificarsi di picchi glicemici alti o bassi durante il sonno notturno

Per ricevere assistenza tecnica contatta il Servizio Clienti OneTouch®



Visita il sito:
www.OneTouch.it



Contatta via email:
contatti@onetouch.it



Chiama il numero verde:
800-822000
Il servizio è attivo tutti i giorni
(inclusi festivi) dalle 8:30 alle 19:00

Riferimenti

1. American Association of Diabetes Educators (AADE) Strategy for Insulin Injection Therapy in Diabetes Self-Management, 2011 https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/legacy-docs/_resources/pdf/research/aade_med.pdf?sfvrsn-2
 2. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 9. Pharmacologic Approaches to Glycemic Treatment: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care 1 January 2025; 48 (Supplement_1): S181–S206. <https://doi.org/10.2337/dc25-S009>
 3. American Diabetes Association. Insulin basics. <http://www.diabetes.org/healthyliving/medication-treatments/insulin-other-injectables/insulin-basics>. Accessed January 21,2022
 4. American Diabetes Association. The Role of Blood Glucose Monitoring in Diabetes management. https://professional.diabetes.org/sites/professional.diabetes.org/files/media/ada_bgm_compendium_fin_web.pdf. Accessed January 21,2022
- Le informazioni contenute in questa brochure sono destinate principalmente ad adulti con diabete che assumono insulina.

ONETOUCH®