

INFORMACIÓN A PACIENTES

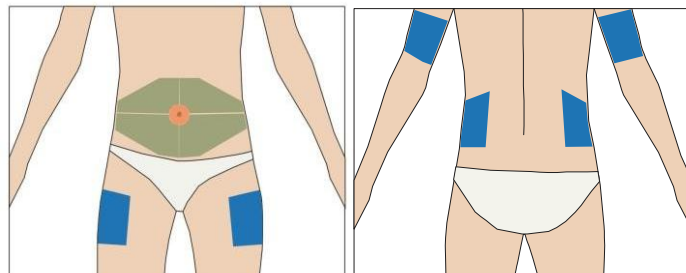
¿CÓMO CONSERVAR LA INSULINA?

Debe guardarse en la zona de la puerta de la nevera, para evitar que se congele, excepto la que se esté utilizando, que deber estar a temperatura ambiente (por debajo de 30°C) un máximo de 6 semanas.

Colocar el capuchón de la pluma cuando no se esté utilizando para proteger la insulina de la luz.

¿DÓNDE DEBE INYECTARSE LA INSULINA?

- Debajo de la piel (inyección subcutánea)
- La piel debe estar limpia, pero no utilizar alcohol.
- Las zonas de inyección recomendadas son:
 - abdomen y brazos para insulina rápida
 - muslos y nalgas para insulina lenta



¿CÓMO INYECTARSE LA INSULINA?

1º) • Realice un correcto lavado de manos con el fin de prevenir infecciones.

2º) • **Compruebe que se trata de la insulina correcta.**

3º) • Mueva suavemente la pluma hasta conseguir una mezcla homogénea (NPH y pre-mezclas).

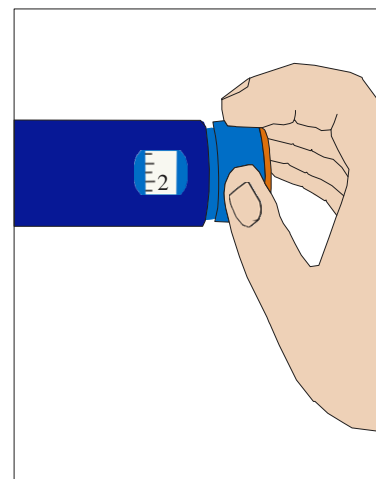
4º) • Retire el capuchón de la pluma.

5º) • Use siempre una aguja nueva para cada inyección.

6º) • Retire los capuchones protectores de la aguja.

7º) • Realice la **prueba de seguridad**: gire el selector de dosis hasta "2" unidades. Sujete la pluma de insulina con la aguja apuntando hacia arriba y golpee suavemente el cartucho con el dedo para hacer que las burbujas de aire se desplacen a la parte superior.

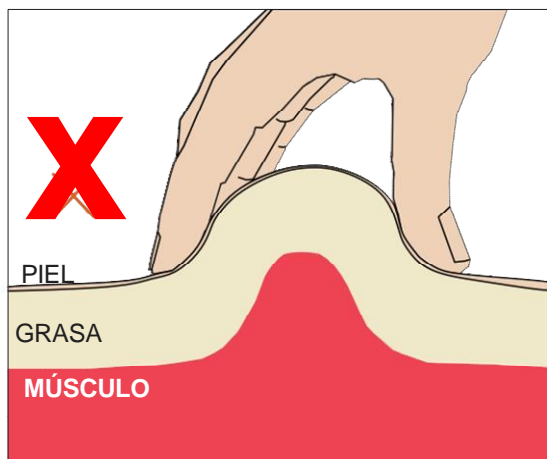
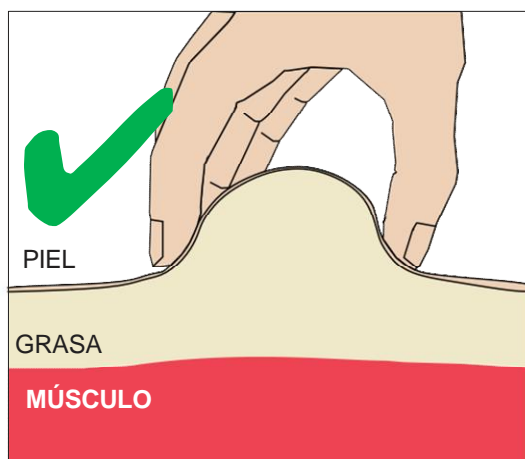
Manteniendo la aguja hacia arriba, presione el pulsador a fondo hasta que el selector de dosis **vuelva a "0"**. Una gota de insulina debería aparecer en la punta de la aguja. Si no la ve, repita la operación.



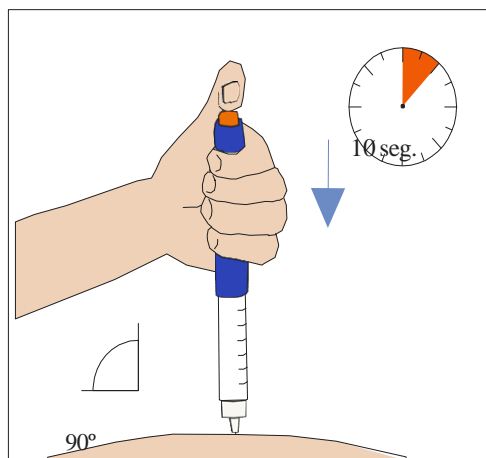
8º.) **Seleccione su dosis**: gire el selector de dosis hasta que el número de unidades de insulina que necesita inyectarse esté alineado con el marcador de dosis. El selector gira hacia adelante y hacia atrás.

MUY IMPORTANTE: COMPRUEBE DE NUEVO SI LA DOSIS SELECCIONADA ES CORRECTA.

9º) • **INYECTE** su dosis. **PASOS A SEGUIR:**



- 1 Coger un pellizco como se muestra en la figura.
- 2 Insertar la aguja en un ángulo de 90º.
- 3 Colocar el dedo en el pulsador después de insertar la aguja.
- 4 Inyectar la dosis de insulina presionando lentamente el pulsador hasta el fondo.
- 5 Contar hasta 10 segundos, manteniendo el pulsador presionado, antes de retirar la aguja para asegurar que ha entrado la dosis completa.
- 6 Sacar la aguja y una vez fuera dejar de presionar el pulsador.
- 7 Soltar el pellizco.
- 8 Presionar con un algodón o gasa. **NO FROTAR.**
- 9 Tapar la aguja con el capuchón protector grande sin tocarla y desenroscarla.
- 10 Retirar siempre la aguja después de cada inyección.
No guardar la pluma de insulina con la aguja puesta
- 11 Desechar la aguja en un contenedor apropiado que le proporcionará su Centro de Salud (no tirarla a la basura).



MUY IMPORTANTE: rotar las zonas de punción y rotar también el punto de inyección dentro de cada zona para reducir el riesgo de desarrollar una lipodistrofia (complicación cutánea que interfiere en la absorción de la insulina).

Personal de Enfermería del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe. Mayo 2024.