

## Qué debemos de saber sobre la insulina

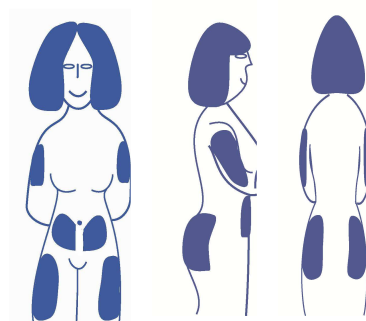
- La **insulina** es una hormona que transporta la glucosa de los alimentos (azúcar) dentro de las células, para utilizarla como energía.
- Su presentación comercial es líquida en forma de **bolígrafo**, precargado y desechable.
- Se administra inyectada subcutánea.
- Se debe respetar el horario, dosis y tipo de insulina que le han recetado.

### Conservación de la insulina

- El bolígrafo de insulina que esté utilizando puede conservarse fuera de la nevera máximo 1 mes, evite temperaturas extremas. Téilo pasado este tiempo. Registre el día que inicia su uso.
- Si no lo está utilizando guárdelo en la nevera, evite que se congele.
- Vigile la caducidad y cambios en el aspecto de la insulina. Ante la duda desechar.

### Zonas de inyección

- Rotar el lugar de inyección con regularidad. Ver dibujo.
- No inyectar cerca de las articulaciones, dejar separación de dos dedos con ellas.
- escoja una zona libre de hematomas, lunares, cicatrices...
- Evite inyectar en la zona de alrededor del ombligo, cintura.



### Cómo pinchar la insulina

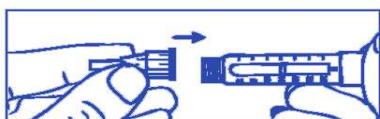


Fig.1

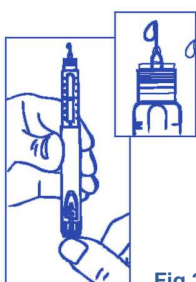


Fig.2



Fig.3



Fig.4

- Lavarse las manos.
- Preparar todo el material: bolígrafo y aguja
- Usar el bolígrafo adecuado en el caso de que le hayan recetado diferentes tipos.
- Agitar suavemente el bolígrafo hasta conseguir un aspecto homogéneo. La insulina puede ser transparente o turbia.
- Las agujas se ponen y sacan enroscando. **Fig.1**
- Cuando inicie un bolígrafo nuevo, ha de purgar 2 unidades, desechándolas pulsando. De esta forma extraemos el aire **Fig. 2**
- Rote el émbolo hasta llegar a la dosis recomendada. **Fig. 3**
- Seleccione el punto donde va a pinchar.
- No usar alcohol o si se usa, secar la zona antes de pinchar
- Pinchar de forma perpendicular y suavemente.
- Inyecte apretando el émbolo hasta llegar a "0".
- Antes de retirar el bolígrafo cuente hasta "10" **Fig. 4**
- No frotar la zona
- Cambiar agujas cada 2-3 pinchazos