

# INJECTAR LA INSULINA

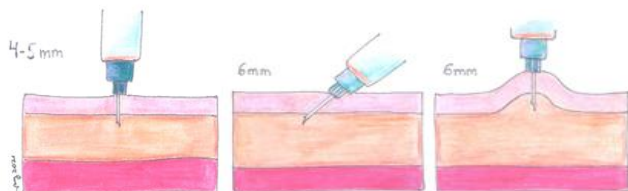
Educació sanitària per a l'autocura

**L'autocura** és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut.

En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per a què puguis injectar la insulina de manera correcta i prevenir les complicacions.

## PASSOS QUE CAL SEGUIR?

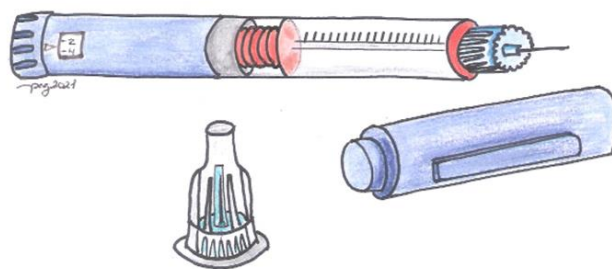
- **Renteu-vos les mans**, prepareu tot el material i comproveu que la insulina (l'etiqueta, el color i la caducitat) correspongui a la que us heu d'administrar. Si són **insulines tèrboles o barreges, les heu de moure** entre les mans 20 vegades, o moure-les de dalt a baix 10 vegades, no de forma brusca. Si són transparents, no cal.
- Col·loqueu l'agulla en el dispositiu, **marqueu 2 unitats girant l'èmbol del dispositiu**, pressioneu el botó del dispositiu amb l'agulla cap amunt i comproveu que apareix insulina per la punta de l'agulla. Si el bolígraf és nou ho farem amb 4 unitats per assegurar-nos que l'agulla és permeable.
- **Marqueu la dosi indicada i injecteu la insulina a administrar a temperatura ambient**, penetrant ràpid la pell amb decisió per disminuir el dolor. No canvieu la direcció de l'agulla durant la inserció o en treure-la.
- Claveu l'agulla a la zona de punció que pertoqui en **un angle de 90°** si utilitzeu una **agulla de 4 mm o 5 mm**. Si l'agulla és de **6 mm** o més, l'heu de clavar amb **un angle de 45°** i/o a 90° amb plec, mantenir-lo durant la injecció fins que la retireu. El plec es realitza pessigant suaument la pell, i aixecant un plec entre els dits polze i l'índex, agafant dermis i teixit subcutani.



- Feu pressió sobre l'èmbol, injecteu la insulina suaument i baixeu-lo totalment fins a arribar a 0 unitats. **No retireu el dispositiu fins que hagin passat 10 segons** (compteu fins a 10) per evitar fuites i, quan el retireu, deixeu anar el plec si

l'heu fet, i no fregueu la pell.

- Abans de retirar l'agulla del bolígraf, heu de col·locar el caputxó extern de l'agulla per descargolar-la de la ploma i, tot seguit, llençar-la en un **contenedor d'objectes punxants** o, quan és d'ús individual a casa, **podem llençar-la a la brossa ben protegida**.
- **L'agulla s'ha de canviar a cada punxada**, prevenint l'entrada d'aire (o qualsevol altre contaminant) dins del cartutx, així com la sortida involuntària de la medicació. Qualsevol d'aquestes causes alteraria la següent dosi d'insulina a administrar.



## MANTENIMENT I CONSERVACIÓ

- La insulina que està oberta pot estar a **temperatura ambient, un màxim de 25 a 30 dies**, allunyada de fonts directes de llum i calor.
- La insulina que no està oberta, pot **emmagatzemar-se a la nevera**, en una zona entre 2 i 8°C, en la qual no hi hagi risc que es congeli. Millor en un recipient hermètic.
- Cal **evitar les exposicions a temperatures extremes**. Per sota 0° C, la insulina es congela i es destrueix. Per sobre dels 40° C, la insulina perd la seva activitat lentament.
- **En cas d'anar de viatge, excursió o a la platja, s'ha de guardar en una nevera** per evitar els canvis bruscs de temperatura. En viatges en avió, s'ha de portar a la bossa de mà, mai a la maleta que es factura, a bodega es podria congelar.

**Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària.**