

INYECTAR LA INSULINA

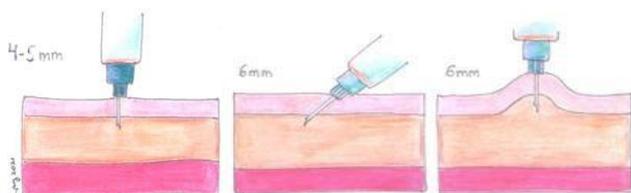
Educación sanitaria para el autocuidado

El **autocuidado** es la responsabilidad que cada persona tiene para el fomento, conservación y cuidado de su salud.

En esta ficha de salud, te damos la información correcta necesaria para que puedas inyectar la insulina de manera correcta y prevenir complicaciones.

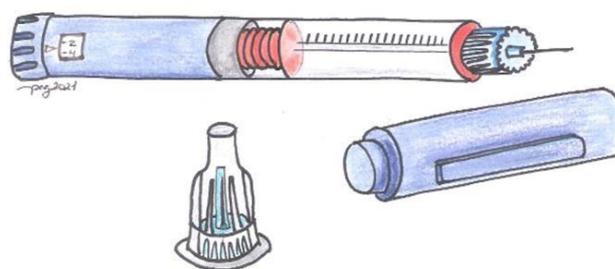
PASOS A SEGUIR?

- **Lavaros las manos**, preparad todo el material y comprobad que la insulina (la etiqueta, el color y la caducidad) corresponda a la que os tenéis que administrar. Si son **insulinas turbias o mezclas, las tenéis que mover** entre las manos 20 veces, o moverlas de arriba a abajo 10 veces, no de forma brusca. Si son transparentes, no hace falta.
- Colocad la aguja en el dispositivo, **marcad 2 unidades girando el émbolo del dispositivo**, presionad el botón del dispositivo con la aguja hacia arriba y **comprobad que aparece la insulina por la punta de la aguja**. Si el bolígrafo es nuevo lo haremos con 4 unidades para asegurarnos que la aguja es permeable.
- **Marcad la dosis indicada e inyectad** la insulina a administrar a una temperatura ambiente, penetrando rápido la piel con decisión para disminuir el dolor. No cambiéis la dirección de la aguja durante la inserción o al retirarla.
- **Clavad la aguja** en la zona de punción en un ángulo de **90° si utilizáis una aguja de 4 mm o 5 mm**. Si la aguja es **de 6 mm o más, tenéis que clavar en un ángulo de 45° y/o a 90° con pliegue**, mantenerlo durante la inyección hasta que la retiréis. El pliegue se realiza pellizcando suavemente la piel, y levantando un pliegue entre los dedos pulgar y índice, cogiendo la dermis y el tejido subcutáneo.



para evitar fugas y, cuando lo retiréis, dejad ir el pliegue y no frotar la piel.

- Antes de retirar la aguja del bolígrafo, tenéis que colocar el capuchón externo de la aguja para desenroscarla de la pluma y, tirarla en un **contenedor de objetos punzantes** o, cuando es de uso individual, **podemos tirarla a la basura bien protegida**.
- **La aguja se tiene que cambiar en cada pinchazo**, previniendo la entrada de aire (o cualquier otro contaminante) dentro del cartucho, así como la salida involuntaria de la medicación. Cualquiera de estas causas alteraría la siguiente dosis de insulina a administrar.



MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN

- La insulina que esta abierta puede estar a **temperatura ambiente, un máximo de 25 a 30 días, alejada de fuentes directes de luz y calor**.
- **La insulina que no está abierta puede almacenarse en la nevera**, en una zona **entre 2 i 8°C**, en la cual no haya riesgo de congelación. Mejor en un recipiente hermético.
- **Evitar las exposiciones a temperaturas extremas**. Por debajo de 0°, la insulina se congela y se destruye. Por encima de los 40° C, la insulina pierde su actividad lentamente.
- **En caso de viajar, excursión o playa, se tiene que guardar en una nevera** para evitar los cambios bruscos de temperatura. En viajes en avión, tiene que llevarse en la bolsa de mano, nunca en la maleta que se factura, en la bodega se podría congelar.

Si necesita más información, consulte a su enfermera familiar y comunitaria.