

+ Recomendaciones para pacientes que tienen que administrarse insulina +

La **insulina** es una hormona que controla los niveles de glucosa en sangre.

Con esta información que se le proporciona, se pretende fomentar el autocuidado, así como conseguir que tenga los conocimientos suficientes para la administración de la insulina.

Recomendaciones generales:

- Rotar la zona de inyección para evitar alteraciones en el tejido subcutáneo (lipodistrofias).
- Cada pinchazo requiere una aguja nueva, por lo que NO se reutilizan.
- Cuando utilice la pluma por primera vez, sáquela de la nevera al menos una hora antes de usarla. Evite inyectar la insulina fría, ya que puede ser más dolorosa.
- Después del primer uso, conserve la pluma a una temperatura inferior a 30°C y no vuelva a guardarla en nevera.
- Lleve siempre consigo una pluma y agujas de repuesto por si las suyas se pierden o estropean.
- No comparta nunca su pluma con nadie, es de su uso exclusivo.

Recomendaciones prácticas para realizar una adecuada inyección:

1. Comprobar siempre el nombre y la fecha de caducidad que aparecen en la etiqueta para asegurarnos de que es la insulina correcta y que no está caducada.
2. Lávese las manos y desinfecte la zona de punción.
3. Retire el capuchón de la pluma y compruebe que la insulina está transparente. Enrosque una aguja nueva (el tamaño dependerá del tejido graso que tenga cada persona). Se lo recomendará su educadora o endocrino.
4. Purgue la aguja con 2 unidades de insulina para comprobar que la aguja y la pluma funcionan correctamente. Si no sale insulina después de intentarlo en 3 ocasiones cambie la aguja y repita la prueba.
5. Seleccione la dosis asegurándose que es la pauta por su médico.
6. Inyecte la dosis en la zona abdominal, parte posterior de los brazos, muslos o parte superior de los glúteos, colocando el dedo pulgar sobre el botón de inyección. Después presiónelo hasta el fondo y manténgalo presionado hasta que vea "0" en la ventana de la dosificación. Cuente lentamente hasta 8 para asegurarnos de que la dosis ha sido completada.
7. Retire la aguja y deséchela con cuidado de no pincharse nuevamente.



IMPORTANTE: Preste especial atención a los siguientes síntomas: Hipoglucemia (niveles bajos de azúcar). Hambre, sudoración excesiva, sueño, temblor, náusea y confusión. Hiperglucemia (niveles altos de azúcar). Sensación de sed, aumento de la cantidad de orina, aumento de apetito. Si presenta estos síntomas acuda a su centro de salud o de urgencias.