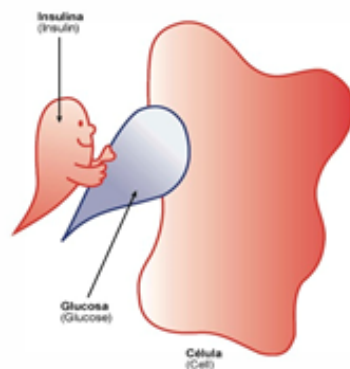


# LA INSULINA Y SUS CUIDADOS

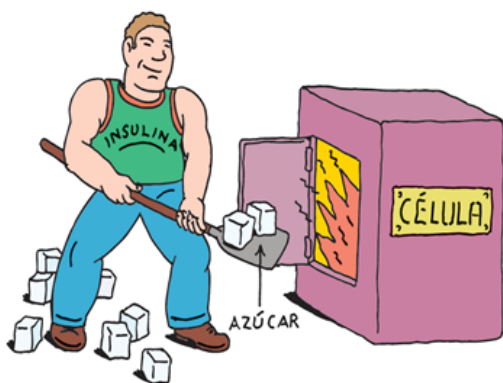
## ¿Cuál es la función de la insulina?

Nuestro cuerpo convierte en AZÚCAR todos los alimentos que comemos (arroz, tortilla, pastel, pan, sopas, etc.) El azúcar viaja en nuestra sangre a todas las células. El trabajo de la **INSULINA** es ayudar a que el azúcar se mueva de la sangre a las células de nuestro cuerpo.



## Si usted tiene diabetes:

- Su cuerpo no produce insulina
- Su cuerpo no produce suficiente insulina, o
- La insulina que produce no funciona correctamente



## ¿Por qué la necesito?

Cuando tenemos diabetes, **nuestro cuerpo no fabrica insulina, o la insulina no funciona correctamente**, por eso es necesario que le ayudemos a obtenerla y la única manera de lograrlo es: **inyectándola**.

**Muchos podemos sentir temor a utilizarla**, pero no hay por qué temerle, ya que **incluso cuando no tenemos diabetes nuestro propio páncreas es quien la fabrica**.

**Tener una buena técnica de aplicación**, es importante, ya que nos permite: **aprovechar mejor la insulina y evitar sentir dolor**.

## Tips para aplicar la insulina sin dolor

- 1.** Cargar nuestra jeringa con la dosis indicada y esperar a que se atempere (cinco minutos). Si la insulina está en refrigeración, puede provocar dolor.
- 2.** Rotar los sitios de aplicación ayudan a no lesionar nuestra piel.
- 3.** No dar masaje después de aplicar la insulina.
- 4.** Utilizar agujas de menor calibre (4, 5 ó 6 mm).
- 5.** En caso de utilizar alcohol, esperar a que seque, para evitar sentir ardor en la aplicación.
- 6.** No reutilizar las agujas (el filo de éstas se desgasta y causará dolor).

# LA INSULINA Y SUS CUIDADOS

## Manejo y almacenamiento de la insulina

Para que la insulina nos ofrezca los beneficios que esperamos, es necesario tener ciertos cuidados:

1. La insulina en frasco o cartucho es de **uso personal**, por lo cual no se debe intercambiar ni compartir con otra persona.
2. La insulina que **no esté usando** se debe mantener en refrigeración (entre 2° y 8° C).
3. La insulina que **se encuentre en uso se puede mantener a temperatura ambiente** durante un mes como máximo.
4. Evite las temperaturas extremas:
  - No congelar: ni que este en contacto directo con hielo
  - No exponer al sol: El calor disminuye el efecto de la insulina
  - Ni a temperaturas mayores de 30°C
5. Verificar la fecha de caducidad de la insulina antes de utilizarla. No se debe utilizar insulina vencida aunque haya estado cerrada y refrigerada.
6. Antes de inyectarla verificar que el cartucho no presente escarcha, coágulos o cristales.
7. Si utiliza plumas de insulina se debe retirar la aguja después de inyectarla, para evitar fugas de insulina o entrada de aire al cartucho.

