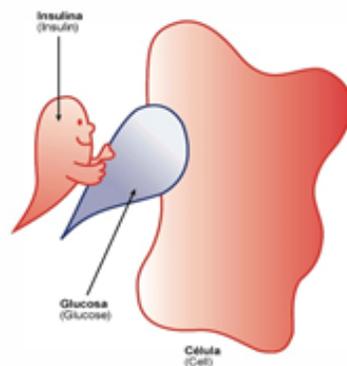


LA INSULINA Y SUS CUIDADOS

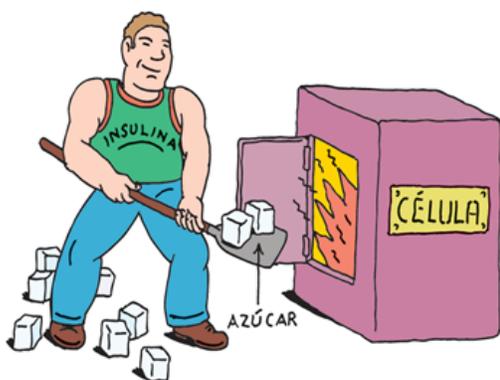
¿Cuál es la función de la insulina?

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.

