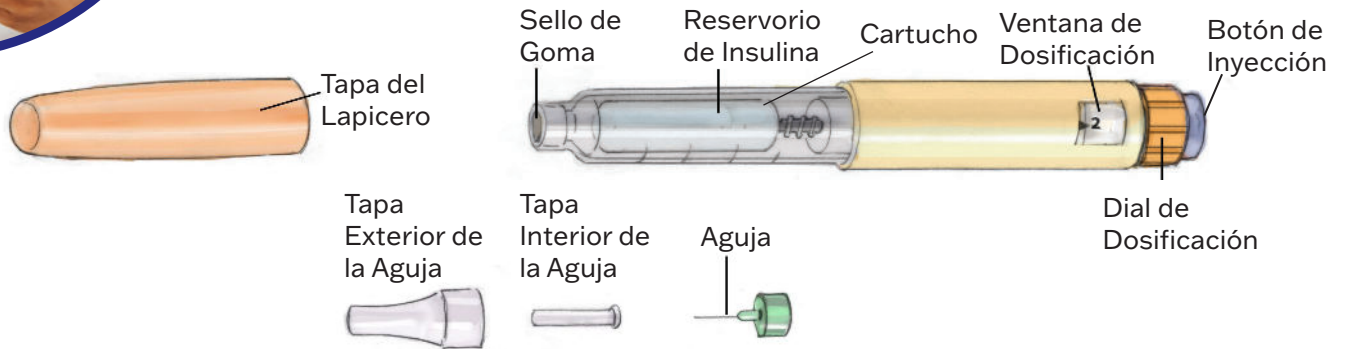




# CÓMO USAR UN LAPICERO DE INSULINA

## CONOZCA EL LAPICERO DE INSULINA



## USANDO SU LAPICERO

### Revise la insulina en su lapicero

Usted puede ver la insulina en el lapicero. Verá el nivel bajando a medida que usted utilice el lapicero. Los lapiceros desechables vienen en una caja. La caja tiene la fecha de caducidad de los lapiceros. Los cartuchos para lápices reutilizables también vienen en una caja. Esa caja también tiene una fecha de caducidad. Esa fecha es para lapiceros o cartuchos sin abrir que quedan en el refrigerador.

Una vez que comience a usar el lapicero desechable o ponga un cartucho en su lapicero reutilizable, la insulina expirará después de uno o dos meses. Para averiguar cuánto tiempo puede mantener la insulina en su lapicero, revise las instrucciones en su lapicero, o pregunte a su farmacéutico o médico. Es importante desecharlo después de ese tiempo, ya que la insulina puede volverse menos fuerte. Esto puede hacer que sea más difícil controlar sus niveles de azúcar en la sangre.

Si usa insulina de acción corta o rápida, debe verse clara. No use insulina transparente si tiene cristales o un color extraño. Las marcas de insulina de acción rápida son:

- Apidra (glulisine)
- Humalog/Admelog (lispro)
- NovoLog (aspart)

Insulina de acción corta:

- Regular (insulina humana)

Las marcas de insulina de acción ultrarrápida son:

- Lyumjev (insulina lispro-aabc)
- Fiasp ( insulina aspart)

La insulina de acción prolongada también debe verse clara. No lo use si la insulina está descolorida.

Las marcas de insulina de acción prolongada son:

- Basaglar (U100 glargine)
- Lantus (U100 glargine)
- Toujeo (U300 glargine)
- Levemir (detemir)
- Tresiba (degludec)
- Semglee

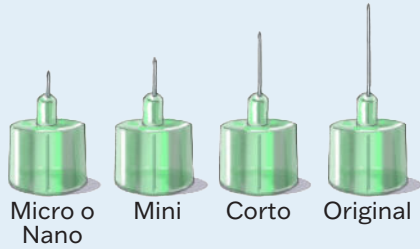
La insulina intermedia o mixta debe verse nublada y blanca. Este tipo de insulina a veces se llama NPH. Las marcas más comunes son Novolin o Humulin. Si usa esta insulina, mezcle suavemente antes de usarla. Para mezclarlo:

1. Rodar el lapicero entre sus manos hasta que se mezcle bien sin grumos.
2. A continuación, gire lentamente el lapicero hacia arriba y hacia abajo diez veces.
3. Mire la insulina para asegurarse de que esté mezclada uniformemente. Debe parecer un blanco nublado sin grumos.



## Elija la Aguja de su Lapicero

Las agujas de los lapiceros vienen en muchas longitudes:



Cuanto más larga sea la aguja, más gruesa es. El grosor de una aguja, se llama calibre.

Un calibre más grande significa una aguja más pequeña. Por lo tanto, la aguja Micro en la imagen de arriba es un calibre 32. Es más pequeño que la aguja original del calibre 29.

Todas las agujas de los lapiceros funcionan para introducir insulina en el cuerpo. La mayoría de la gente

quiere la aguja que duele menos. Las agujas más pequeñas pueden hacer que la inyección sea menos dolorosa.

A veces a las personas les gustan las agujas más largas. O a veces su médico querrá que usen una aguja más larga. Esto se debe a que:

- Algunas personas piensan que una aguja más larga es mejor para introducir toda la insulina debajo de la piel.
- A algunas personas les molesta que las agujas más cortas a veces puedan dejar una pequeña gota de insulina en el sitio de la inyección. Sin embargo, esto rara vez significa que algo esté mal.

Es importante saber que todas estas agujas funcionan bien. Trabaje con su médico para elegir el que funcione mejor para usted. Su médico necesita escribir una receta para el tipo de aguja que usted desea usar.

## Preparar el Lapicero para Inyectar Insulina

Tendrá que sacar la aguja para el lapicero y fijarla al lapicero. Estos son los pasos:

1. Lávese las manos.
2. Limpie el extremo del lapicero con alcohol donde se va a colocar la aguja.
3. Retire la lengüeta de papel de la aguja del lapicero.



4. Atornille la aguja en el extremo del lapicero donde está la insulina.



5. Retire la cubierta exterior de la aguja y manténgala cerca.



6. Retire la cubierta interior de la aguja para exponerla.



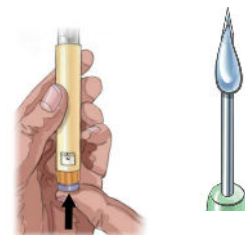
7. Tire la cubierta interior de la aguja a la basura.

A continuación, debe preparar el lapicero para enviar la insulina. Esto se llama “preparación del lapicero”. Preparando el lapicero le ayudará a medir la dosis de insulina correctamente.

8. Sostenga el lapicero con la aguja apuntando hacia arriba. Gire el dial de dosificación en el extremo del lapicero a 1 o 2 unidades. Debería ver que las marcas de dosis cambian cuando gira el dial.



9. Presione el botón de inyección hacia arriba por completo y mantenga presionado durante unos segundos. Esté atento a que salga una gota de insulina de la aguja. Si la insulina no sale, hazlo de nuevo. Si la insulina aún no sale, cambie la aguja del lapicero. Si la aguja nueva no funciona, no use el lapicero y llame a la compañía de los lapiceros.



10. Cada vez que pulse el botón de inyección, el dial debería volver a cero.

# CÓMO INYECTARSE INSULINA CON UN LAPICERO

1. Una vez que prepare el lapicero, gire el dial de dosificación para “marcar” su dosis de insulina. No se preocupe si marca demasiado, ya que también puede girar el dial hacia atrás. El lapicero solo le permitirá recibir la cantidad que marque.



2. Asegúrese de que la piel donde planea aplicar la inyección esté limpia y seca. Limpie la piel con alcohol o agua y jabón si es necesario.
3. Una vez que el área esté limpia, estará listo para inyectarse la insulina. Enrosque los dedos firmemente alrededor del extremo superior del lapicero. Mantenga el pulgar en el aire justo por encima del dial de dosificación.



4. Empuje rápidamente la aguja en un ángulo de 45 a 90 grados. El ángulo depende de la longitud de la aguja.
  - Puede insertar agujas más cortas hacia arriba y hacia abajo.
  - Las agujas más largas necesitan ser más anguladas.



- Si usted está usando agujas de lapiceros largas, es posible que tenga que pellizcar su piel para evitar que se inyecte en su músculo.



5. Use el pulgar para presionar el botón de inyección hasta que se detenga. Mantenga presionado el botón durante 5-10 segundos para liberar la dosis completa. Después de que se detenga, la ventana de dosificación volverá a cero.



6. Retire la aguja directamente de la piel. Es normal ver una pequeña gota de sangre o un moretón. Puede acariciar el sitio con un pañuelo de papel o una bola de algodón. Pero no masajee el área.

## Prepárese para la próxima vez

1. Coloque la tapa exterior de la aguja sobre la aguja.



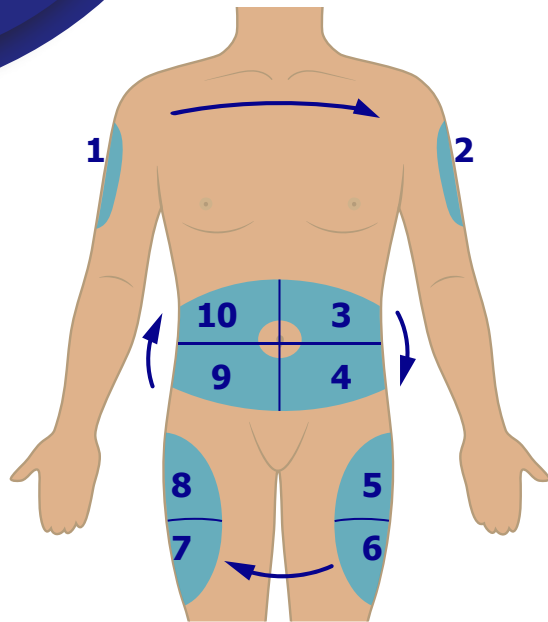
2. Gire para desenroscar la aguja del lapicero.
3. Tire la aguja usada en un recipiente duro con una tapadera asegurada.



4. Vuelva a colocar la tapa del lapicero sobre el lapicero.



# ROTACIÓN DEL LUGAR DE INYECCIÓN



## ¿Qué significa “rotación del lugar”?

El cambio del lugar en su cuerpo donde usted se da sus inyecciones se llama rotación del lugar. Cuando haces estas rotaciones, sigues un patrón regular a medida que mueves tus tomas de un lugar a otro.

## ¿Por qué debo rotar el lugar en mi cuerpo?

Es importante rotar el lugar de la inyección en su cuerpo para asegurarse de que está inyectando la inyección en piel sana. Si siempre se administra inyecciones en el mismo lugar, puede hacer que crezcan grumos de grasa o tejido cicatricial debajo de la piel. Cualquier tipo de inyección de insulina puede causar bultos y cicatrices. No importa si usa una pluma, un vial y una jeringa, o una bomba de insulina. Estos bultos y cicatrices hacen que sea más difícil para el cuerpo absorber la insulina y pueden hacer que el azúcar en la sangre sea más difícil de manejar.

## ¿Con qué frecuencia debo rotar el lugar en mi cuerpo?

Las inyecciones se pueden administrar cerca una de la otra, pero cada dosis debe rotar. Es útil tener un patrón de dónde dar los disparos para que recuerde. Por ejemplo:

- Por las mañanas administrar insulina en los brazos.
- En el almuerzo dárselo en las piernas.
- En la cena dárselo en el abdomen

Otra idea para rotar es usar un área a la vez. Por ejemplo:

- Use el brazo derecho durante 3-4 días
- Luego use el brazo izquierdo durante 3-4 días
- Luego el lado derecho del abdomen durante una semana
- Luego use el lado izquierdo del abdomen durante una semana y así sucesivamente.

El uso de un patrón de rotación del sitio como este ayudará a asegurarse de que cada área tenga suficiente descanso antes de volver a usarla. Esto ayudará a mantener su piel saludable para que pueda absorber mejor la insulina.



La piel donde doy mis inyecciones está empezando a sentirse hinchada y más gruesa que otras partes de mi piel.



Eso sucede si siempre se da su inyección en el mismo lugar. Usted necesita rotar los sitios de las inyecciones en su cuerpo.