

Transcripción

“Tal vez la parte más asustadora para mí, fue tener que llegar a la convicción de que tendría que empezar a inyectarme insulina. Fue para mí, el temor de lo desconocido.”

Cuando se tiene diabetes gestacional, los asesores en el cuidado de la diabetes pueden prescribir insulina para ayudar a alcanzar las metas de glucosa en la sangre. Algunas mujeres que se inyectan insulina, usan un lapicero de insulina.

Tenga en cuenta que hay varias plumas diferentes para elegir y cada uno tendrá sus propias instrucciones especiales. Trabaje con su equipo del cuidado de la Diabetes para encontrar la pluma que funciona mejor para usted y aprender a usarla para asegurarse de tomar la dosis prescrita.

“Cuando me instruí al respecto, se me facilitó manejarlo y pude arreglármelas.”

A primera vista, el lapicero de insulina es muy parecido a un lapicero para escribir, pero tiene una aguja en vez de una punta para escribir y un cartucho de insulina en vez de un cartucho de tinta.

El siguiente método de preparación, paso a paso, puede usarse con la mayoría de lapiceros de insulina.

Reúna los elementos. Estos incluyen: el lapicero, aguja, motas de algodón impregnadas con alcohol y un contenedor sharps.

Lave las manos con agua tibia y jabón y séquelas.

Retire la tapa exterior del lapicero. Limpie el sello de caucho de la punta con alcohol.

Retire de la aguja, la tira de papel de seguridad.

Enrosque la aguja al lapicero firmemente. Se verá que todavía está con su tapa protectora.

Retire la tapa exterior de la aguja.

Retire la tapa interior de la aguja.

Es importante purgar el lapicero antes de cada inyección para ayudar a asegurar la dosis correcta. Para purgar el lapicero, márquelo en 2 unidades de insulina, girando el botón regulador de dosis hasta que se vea un 2 en la pantalla. Dirija el lapicero hacia arriba verticalmente y empuje el botón de inyección. Debe salir insulina por la punta de la aguja. El lapicero está ya purgado y se puede marcar la dosis.

Gire el botón hasta que la dosis aparezca en la pantalla.

Si se usa insulina de aspecto lechoso, gire el lapicero entre las manos e inclínelo de un extremo a otro, para mezclar la insulina por lo menos 15 a 20 veces.

Ahora está lista para inyectarse la insulina.

La insulina debe inyectarse en tejido adiposo. Las zonas de inyección recomendadas son: el abdomen o panza, la parte de atrás de los brazos, la parte alta o los lados del muslo y las nalgas o trasero.

Con algunas insulinas, el lugar donde usted se inyecta en su cuerpo puede hacer una diferencia en la rapidez con que la insulina trabaja o hace su aparición. Trabaje con su equipo del cuidado de la Diabetes para encontrar la zona de inyección que es mejor para usted.

Trate de usar la misma zona, a la misma hora, cada día, pero debe cambiar el sitio preciso de inyección cada vez que se inyecte. Esto ayuda a mantener la piel y tejidos subyacentes sanos. Al inyectarse en el abdomen, asegúrese de hacerlo a 5 centímetros de distancia de cualquier cicatriz o del ombligo.

Cuando haya elegido el sitio de inyección, limpie la piel con alcohol y espere unos segundos hasta que se seque. Clave la aguja a un ángulo de 90 grados y oprima el botón de inyección en forma firme y uniforme.

Dependiendo del lapicero que se use, es posible que se tenga que esperar entre 5 y 10 segundos, antes de sacar el lapicero verticalmente.

Retire la aguja y deséchela adecuadamente en un contenedor de "objetos punzantes", el cual se puede obtener en su farmacia local u otro proveedor de productos para la Diabetes. Si usted no tiene un contenedor de objetos punzantes, una botella de plástico reforzado con una tapa de cierre hermético, etiquetada claramente que contiene desechos médicos también funcionará.

En algunas áreas, se le pedirá a usted no poner dichos recipientes llenos en la basura normal para su recolección. Su equipo del cuidado de la Diabetes le puede decir si su comunidad tiene un lugar específico para llevar a su contenedor de objetos punzantes cuando está lleno.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el uso de la pluma de insulina, póngase en contacto con su equipo del cuidado de la Diabetes. Ellos le pueden dar consejos sobre cómo hacer que la inyección de insulina sea más fácil. Y sepa que con cada inyección, usted está tomando los pasos que necesita para un embarazo saludable.

“Ahora parezco profesional. En realidad, no es tan difícil. Es parte de la rutina.”