

# MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES: PREPARANDO E INYECTANDO INSULINA USANDO UN BOLÍGRAFO

## ***TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)***

Algunas personas que se inyectan insulina utilizan un bolígrafo de insulina. A primera vista, el bolígrafo de insulina se ve como uno para escribir, pero tiene una aguja en lugar de una punta para escribir, y un contenedor de insulina en lugar de un contenedor de tinta.

Aunque no puede mezclar diferentes tipos de insulina y ponerlos en un bolígrafo, algunos vienen pre mezclados. Tenga en cuenta que hay muchos tipos de bolígrafos para elegir y cada uno tendrá sus instrucciones especiales. Trabaje con su equipo médico para aprender a usar su bolígrafo.

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

Antes de empezar, asegúrese siempre de que su bolígrafo o recipiente contiene el tipo de insulina que le prescribieron.

Reúna los suministros. Esto incluye su bolígrafo, aguja, hisopo con alcohol y contenedor de desechos afilados o botella de plástico duro.

Lave sus manos con jabón y agua tibia y séquelas.

Saque la tapa exterior del bolígrafo.

Si está usando una insulina turbia, gire el bolígrafo entre sus manos hacia arriba y abajo para mezclar la insulina completamente.

Luego, limpie con alcohol el sello de goma en la punta del bolígrafo.

Tome la aguja y remueva la cubierta de papel protectora.

Ajuste la aguja en el bolígrafo firmemente. Se dará cuenta que todavía está dentro de su capa protectora.

Remueva la cubierta externa de la aguja.

Quítele la tapa interior a la aguja.

Es importante preparar el bolígrafo antes de cada inyección para ayudar a asegurar su dosis correcta. Esto significa hacer un tiro de prueba al aire o una inyección de seguridad antes de inyectar la insulina. Para preparar su bolígrafo, ajústelo para que entregue 2 unidades de insulina girando la perilla de dosis hasta que vea un 2 en la ventana.

*(Continúa en la siguiente página)*

# MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES: PREPARANDO E INYECTANDO INSULINA USANDO UN BOLÍGRAFO

## ***TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)***

Apunte el bolígrafo hacia arriba y presione el botón de inyección. Debe ver que la insulina sale de la punta de la aguja. Si no la ve, prepare su bolígrafo nuevamente. Ahora puede ajustar su dosis. Para fijar su dosis, gire la perilla hasta que la cantidad de su dosis aparezca en la ventana. Ahora está listo para inyectar su insulina.

La insulina se debe inyectar en el tejido adiposo. Las áreas de inyección recomendadas son: el abdomen o barriga, las partes posteriores de los brazos, las partes superiores o laterales del muslo y las nalgas o parte trasera. Con la mayoría de insulinas, el lugar de su cuerpo en donde la inyecte puede hacer la diferencia en la rapidez con que trabajará la insulina o en su ataque. Generalmente en el abdomen funciona más rápidamente, seguida por las partes traseras de los brazos, la parte superior o exterior del muslo y luego las nalgas. Trabaje con su equipo médico para encontrar el área de inyección que es mejor para usted.

Intente usar la misma área a la misma hora todos los días pero asegúrese de cambiar el lugar exacto de inyección cada vez que se inyecta. Esto le ayuda a su piel y tejidos subcutáneos a mantenerse sanos. Cuando se inyecte en el abdomen, asegúrese de mantenerse a 2 pulgadas de distancia de cualquier tejido cicatrizado o su ombligo.

Si está a punto de hacer ejercicio, tenga en cuenta que inyectarse en la parte del cuerpo que va a ejercitarse puede hacer que su insulina trabaje más rápidamente. Por ejemplo, si se inyecta la pierna y luego va a correr, su nivel de glucosa en la sangre puede bajar más rápidamente y mucho más de lo usual. Así que antes de una carrera agotadora puede que quiera elegir un área diferente y puede que necesite comer un pasa-bocas antes de ir a correr.

Una vez ha seleccionado el lugar de inyección, limpie la piel con alcohol y espere unos segundos hasta que se seque.

Levante el bolígrafo e inyecte en un ángulo de 90 grados.

Presione firmemente el botón de inyección del bolígrafo de insulina. Dependiendo del tipo de bolígrafo que esté usando, puede que tenga que sostenerlo durante 5 a 10 segundos. Luego saque la aguja.

Con tiempo y práctica, inyectar su insulina se volverá una parte de su rutina diaria. Reúnase con su equipo médico regularmente para revisar la forma en la que toma su insulina. Ellos pueden tener consejos que harán más fácil el inyectar su insulina.