

Su cuidado en casa: Tomar insulina

Narrador

La insulina baja el azúcar en sangre y se usa para tratar la diabetes. Todo aquel que tiene diabetes tipo uno necesitan inyecciones de insulina. Y algunas personas con diabetes tipo dos también necesitan inyecciones de insulina para mantener la azúcar en sangre bajo control. La idea de las inyecciones de insulina puede darle miedo, pero mi amigo y yo le acompañamos, paso a paso, si usa una jeringa o pluma de insulina.

Primero, vamos a hablar la jeringa. Para inyectarse insulina, recoja sus suministros: la insulina, una jeringa, una gaza estéril con alcohol, y un contenedor para objetos punzocortantes para desechar las jeringas. Siempre lávese las manos antes de empezar.

Asegúrese que la fecha de caducidad de la insulina está vigente. Si su insulina está turbia, roce el vial entre las manos, pero NO lo agite. La insulina clara no requiere este paso. Su médico o su enfermera le dirá si su insulina debe ser turbia o clara.

Ahora, limpie la tapa del vial con una gaza estéril con alcohol. Quite la tapa de la jeringa y del desatascador. Entonces descorrer el desatascador a la cantidad de la insulina que toma. Por ejemplo, si tomará diez unidades de insulina, descorrer el desatascador al punto de goma que está en el número 10.

Luego, empuje la aguja entre el medio de la tapa de goma y empuje el desatascador hasta que se detiene. Esta etapa ayudará a conseguir la insulina de la botella en el futuro. Gire el vial (con la jeringa al dentro) al revés. Rápidamente, descorrer en la jeringa un poco más allá la cantidad de insulina que necesita.

Ahora, lentamente empuje el desatascador hasta que alcance el dosis de insulina para Ud. Examine la jeringa por burbujas. Las burbujas pueden causar que no recibe bastante insulina. Si ve las burbujas, empuje la insulina entre el vial y trate otra vez. O quite la jeringa, agarre vertical, y de un capirotaza al lado de la jeringa con el dedo a ver si las burbujas se escapan. Elija el sitio donde se inyectará, usualmente en el brazo, el muslo o el abdomen. El abdomen es más fácil y más estable.

Ahora, limpie la piel con la gaza estéril con alcohol y permita que se seca. Si no tiene el alcohol, asegúrese que el area esta limpio y seco. Agarre la jeringa como un lápiz, no toque el desatascador con el pulgar, para mantener la insulina en la jeringa hasta que está listo. Empuje la aguja rápidamente entre la piel y empuje el desatascador con el pulgar. Quite la aguja y empuje el dedo con la gaza estéril con alcohol sobre el sitio de la inyección.

Otra manera de obtener su insulina es con el uso de una pluma de insulina. Para algunas personas, son menos miedo y más fáciles de usar. La pluma de insulina parece como una pluma grande y se puede botar o reusar. Estas plumas ya tienen la insulina. Las plumas reusadas usan los cartuchos de insulina. Con los dos tipos es necesario cambiar la aguja con cada uso. Puede guardar la pluma en su bolsillo o bolsa, siempre que esté en temperatura ambiente por un mes. Usted necesitará: la pluma de insulina, una aguja de una pluma no usada, una gaza estéril con alcohol, y un contenedor a prueba de pinchazos para desechar las jeringas.

Lávese y séquese las manos antes de prepare la pluma de insulina. Asegúrese que no esté vencida. Si su insulina está turbia, roce el vial entre las manos, pero no lo agite. La insulina clara no requiere esta etapa. Su médico o su enfermera le dirá si su insulina debe ser turbia o clara.

Ahora, quite la tapa de la pluma de insulina y limpie el tapón de goma con la gaza estéril con alcohol. Luego, quite la cubierta de papel de la aguja de la pluma de insulina. Asegúrese de atornillar la aguja de la pluma recta. Quite la tapa exterior de la aguja. No descarte. Va a necesitarla más adelante. Luego, quite la tapa interior. Esta tapa se puede botar. Marque una prueba de una dosis de dos unidades para preparar la pluma. Empuje el botón de inyección hasta el final. Mientras, tanto asegúrese que la insulina está saliendo de la aguja. Si no hay insulina, haga 2 pruebas más. Si todavía no hay insulina, asegúrese que la aguja está enroscada correctamente, o reponga la aguja y trate otra vez.

Mire a la ventana de dosis para asegurarse de que esta cero. Marque su dosis. Elija el sitio de su inyección, usualmente en el brazo, el muslo o abdomen. El abdomen es más fácil y más estable. Ahora, limpie la piel con la gaza estéril con alcohol y permita que se seque. Si no tiene el alcohol, asegúrese que el área esta limpio y seco. Agarre la pluma de insulina para ver la ventana de dosis, pero no ponga el pulgar en el botón de inyección.

¡Recuerde...ponga el pulgar arriba! Mantenga recta la pluma de insulina, rápidamente inserte la aguja en la piel. Lo más rápido, lo mejor. Se lastima menos. Ahora, ponga el pulgar en el botón de inyección, empújelo y agárrelo hasta que ve cero en la ventana de dosis. **NO SAQUE LA AGUJA DE LA PIEL.** Cuente a diez lentamente, luego suelte el pulgar, y saque la aguja de la piel. Empuje el dedo con la gaza estéril con alcohol sobre el sitio.

Es muy importante que saca la aguja cada vez que se inyecte. No reutilice las agujas. Usen la tapa exterior que salva anteriormente a desenroscar o tirar la aguja de la pluma de insulina. Luego, reponga la tapa en la pluma.

Si use una jeringa o una pluma de insulina, es importante desechar correctamente sus agudos, o agujas. Use un contenedor a prueba de pinchazos para desechar las jeringas o una botella de plástico rígido. Su médico puede decirle donde puede sacar este contenedor cuando está lleno. Las reglas son diferentes dependiendo de donde vive.

Unos consejos más de tomar la insulina:

- La inyección en el mismo sitio cada vez puede ser un problema, por eso rote sus sitios.
- La cantidad de insulina que necesita puede cambiar con el tiempo.
- Pregúntele a su médico o su enfermera cuándo y con qué frecuencia tiene que verificar su azúcar en la sangre, qué números deben ser, y con qué frecuencia debe reportarlos.
- Insulina que está abierta puede mantenerse en la temperatura ambiente usualmente por un mes, pero no permita que se caliente o que se exponga a la luz solar directa.
- Insulina extra que no está abierta, las plumas y los cartuchos se deben mantener en el refrigerador.
- Nunca congele la insulina.
- Un efecto secundario de la insulina puede ser el nivel bajo de azúcar en la sangre. Siempre lleve unas pastillas de glucosa... o los caramelos con Ud., en caso de que se siente diferente, tiene hambre, se siente sudoroso o inestable.
- Finalmente, independientemente de cómo administra la insulina, médico o enfermera debe verle preparar y administrar por primera vez. Es bueno tener a alguien quien está preparado en caso de que tiene algunas preguntas.