

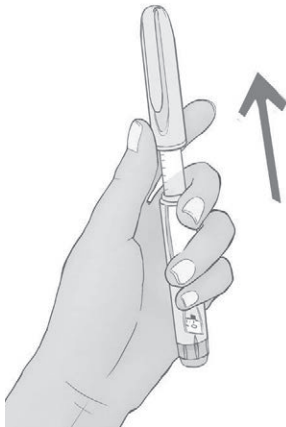
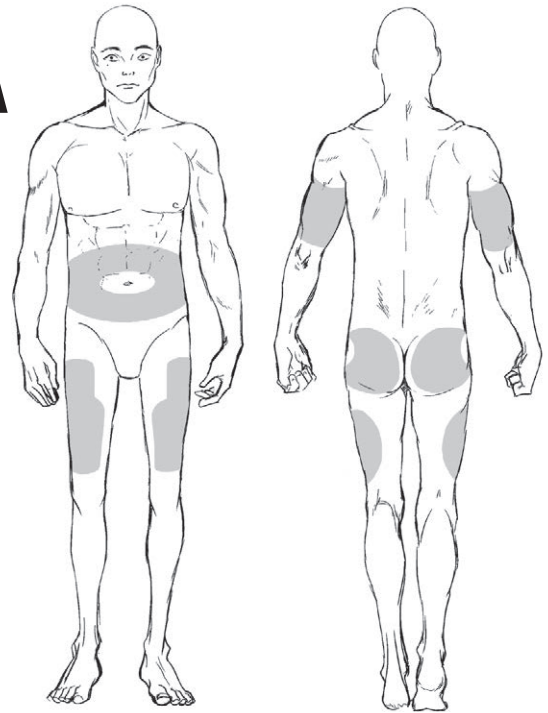
# CÓMO USAR UNA PLUMA DE INSULINA

## Escoja el sitio (dónde) se va a inyectar

Sitios para inyectarse son:

- La parte de atrás de los brazos superiores
- El estómago (alrededor del ombligo)
- Las partes delanteras y laterales de los muslos
- La espalda encima del cinturón
- El trasero (las nalgas)

Escoja un sitio por lo menos a 1 pulgada de los sitios donde se inyectó las últimas veces. No se inyecte cerca del ombligo o donde tiene cicatrices (dentro de 2 pulgadas). No use sitios que estén morados, sensibles, hinchados o duros cuando los toca.



## Tomar su insulina

1. Limpie la piel con una toallita con alcohol. Deje que se seque al aire el alcohol.

2. Quite la tapa de la pluma. Puede ver la insulina dentro de la pluma.

3. Si usa insulina turbia, haga girar la pluma entre las manos para mezclar la insulina.

4. Use alcohol para limpiar la punta de la pluma donde se pone la aguja.



5. Quite la tapa de la aguja. Gire la aguja para que se acople a la pluma. La aguja debe acoplarse bien pero no muy apretada.





6. Para quitar el aire de la pluma:

- Quite la tapa de la aguja
- Gire el disco hasta 2 unidades
- Mantenga la pluma con la aguja hacia arriba en el aire
- Pulse el extremo de la pluma para que el aire se salga
- Debe ver una gota de insulina en la punta de la aguja. Quizás sea necesario hacer esto más de una vez para que se vea la gota de insulina en la aguja.

7. Para fijar la dosis de insulina, gire el disco en el sentido del reloj hasta que vea el número de su dosis de insulina.



8. Con una mano, apriete la piel en el sitio donde va a inyectarse. Mantenga apretada la piel.

9. Empuje la aguja para que entre en la piel con un movimiento directo y rápido. La aguja debe entrar totalmente en la piel.

10. Usando el dedo gordo, empuje para dentro el extremo de la pluma hasta que haya entrado su dosis de insulina. Asegure que esté totalmente dentro la aguja antes de empujar para que entre la insulina.

11. Suelte la piel. Espere unos segundos.

12. Saque la aguja.

13. Quite la aguja de la pluma. Disponga de la aguja en el recipiente de agujas usadas.

14. Ponga la tapa en la pluma.

Hable con su médico, enfermera o educador de diabetes si tiene preguntas sobre cómo usar su pluma de insulina.

