

### Consejos para la Insulina:

- Desarrolle un plan de rotación para los sitios de inyección.
- Nunca use sus jeringas de insulina más de una vez.
- Insulinas de corta acción deben ser tomadas antes de comer la comida. Asegúrese de comer dentro de 5 minutos después de tomar su insulina o azúcar bajos pueden ocurrir.



*Sitios de inyección de insulina*

### Cuidado de la Insulina:

- Refrigeración es mejor para el almacenamiento de insulina sin abrir; sin embargo, una vez que la insulina está abierta puede mantenerse a temperatura ambiental (menos de 75°F) hasta un mes. Después de un mes, la fuerza y la pureza de insulina disminuye.
- Plumas y frascos de insulina abiertos pueden estar fuera del refrigerador hasta un mes. Después de un mes se deben desechar por que la insulina puede perder su fuerza.
- No use la insulina después de su fecha de vencimiento imprimido al lado de la botella o después de estar abierta por un mes.
- No congele la insulina. Si accidentalmente se congela, tirela porque al congelarse la insulina pierde su fuerza.
- Si su insulina clara se pone turbia o amarilla, no la use. Esto significa que está contaminada o a perdido su fuerza.

### Seguridad:

- Cuando viaje, lleve suficiente insulina con usted para su viaje. Mantenga su insulina y jeringas o plumas agujas con usted en vez de dejarlos en su equipaje o carro.
- Sea consiente donde almacena las jeringas y agujas. Especialmente si hay niños pequeños en su hogar.
- Después de que la jeringa sea usada, no vuelva a tapar la aguja. Ponga la jeringa usada o la aguja de la pluma en una botella de plástico dura o un bote con tapadera. Cuando el contenedor este lleno, póngale la tapa, péguelo firmemente y tire el contenedor ala basura.

Mi Insulina de acción Corta: \_\_\_\_\_ Por cuanto tiempo funciona en mi cuerpo? \_\_\_\_\_

Mi Insulina de acción Prolongada: \_\_\_\_\_ Por cuanto tiempo funciona en mi cuerpo? \_\_\_\_\_

Otro: \_\_\_\_\_ Por cuanto tiempo funciona en mi cuerpo? \_\_\_\_\_