



Preparación, conservación y eliminación de las plumas de insulina

Las causas de mal control metabólico en el paciente con diabetes suelen ser multifactoriales. Una elección incorrecta de la zona de inyección de la insulina modifica la velocidad de absorción, y la falta de rotación provoca lipodistrofia, que dificulta la correcta acción de la insulina.

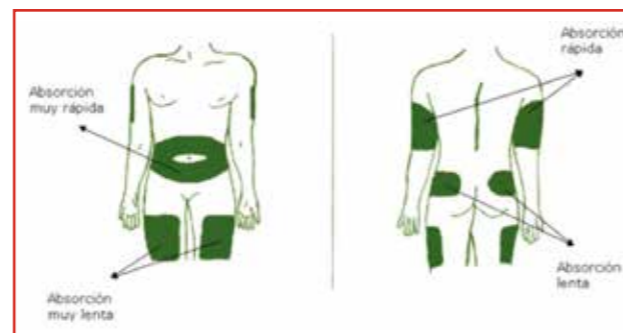
Estos errores pueden dar lugar a que el paciente reciba más o menos cantidad de insulina de la necesaria, provocando la disminución o el aumento de los niveles de glucemia, con el consiguiente riesgo de sufrir una hipoglucemia o hiperglucemia. Por todo ello, vamos a hacer un recorrido por la preparación, conservación y eliminación de las plumas de insulina.

Preparación para la inyección

- Mantener la pluma a temperatura ambiente. Si la pluma es nueva y está conservada en frío, debe sacarse 1 o 2 horas antes del frigorífico para dejar que se atempere, ya que la inyección de insulina fría es más dolorosa. Y, en el caso de insulinas turbias, para facilitar la suspensión.
- Elegir la zona de inyección más adecuada, siguiendo las recomendaciones del profesional sanitario.
- Mantener los músculos de la zona de inyección relajados.
- Limpiar bien el lugar de inyección dentro de la zona y lavarse las manos.
- Esperar a que seque, si se ha aplicado antiséptico.

Y en cuanto a las zonas de inyección y su rotación, es importante tener en cuenta que la velocidad de absorción varía según la zona de inyección. Las zonas de mayor a menor rapidez de absorción son:

- El abdomen, evitando la zona de la cintura y la parte más cercana al ombligo.
- La cara externa de los brazos.
- La parte superior de las nalgas.
- La zona anterior y lateral de los muslos.



Además, la zona de inyección va a depender del tipo de insulina que estemos utilizando:

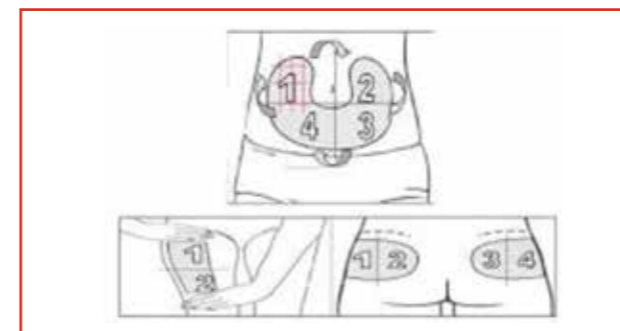
- Insulinas rápidas: en el abdomen.
- Insulina NPH o isofánica: en las piernas o las nalgas.

Una elección incorrecta de la zona de inyección de la insulina modifica la velocidad de absorción, y la falta de rotación provoca lipodistrofia, que dificulta la correcta acción de la insulina

Los errores en el empleo de las plumas pueden dar lugar a que el paciente reciba más o menos cantidad de insulina de la necesaria, provocando la disminución o el aumento de los niveles de glucemia

- Premezcladas: por la mañana, en el abdomen, para aumentar la parte de absorción de la insulina rápida de antes del desayuno; y el resto del día, en las piernas y las nalgas, para retrasar su absorción y evitar las hipoglucemias nocturnas.
- Análogos lentos: la zona es indiferente.

Rotar la zona de inyección, es decir, alternar la zona de administración de la insulina, es muy importante para evitar la lipodistrofia (partes de tejido graso inflamado por la inyección repetida de insulina en una misma zona). Es aconsejable utilizar un cuadrante por semana, pinchar la misma zona en cada comida y espaciar la inyección dentro de los cuadrantes en más de 1 centímetro respecto al día anterior.



Conservación

- Mantener la pluma de insulina en uso a temperatura ambiente, idealmente entre 15 °C y 30 °C, alejada de fuentes directas de luz y calor, y durante un tiempo máximo de 28 días.
- Poner el capuchón en la pluma después de cada uso, para así proteger la insulina de la luz.
- Tirar la pluma que se esté usando, aunque quede insulina dentro, transcurrido los 28 días.
- Guardar las plumas sin utilizar refrigeradas en la nevera, a una temperatura de entre 2 °C y 8 °C.
- Las plumas sin usar pueden ser utilizadas hasta la fecha de caducidad impresa en la etiqueta, si la pluma se ha conservado en la nevera.
- Evitar cambios bruscos de temperatura. Evitar la congelación, ya que a 0 °C la insulina se inactiva y, a más de 30 °C, pierde eficacia. En caso de congelación, desechar la pluma.
- Transportar la insulina en bolsa isotérmica refrigerada o nevera en viajes en coche, excursiones y playa. Y, como medida de precaución, llevar una pluma de repuesto.
- Llevar la insulina en el bolso de mano y no en la maleta en la bodega, cuando se viaje en avión.
- No lavar, poner a remojo ni lubricar la pluma. Si es necesario, limpiar con un paño humedecido con agua.

Eliminación

- Eliminar las agujas en un contenedor personal de residuos biológicos (junto a lancetas y tiras reactivas de glucosa) y, una vez lleno, llevar al punto de recogida indicado por su profesional sanitario. No tirar a la basura.
- Depositar la pluma vacía, sin la aguja, en el punto SIGRE de la farmacia.

Finalmente, no dude en acudir a su farmacéutico de confianza si tiene cualquier duda en cuanto a la utilización de los distintos tipos de bolígrafos utilizados para la inyección de la insulina, ya que un uso correcto será sinónimo de un mejor control de la diabetes.

