EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo utilizar un lápiz de insulina

Esta información describe cómo administrar una inyección de insulina con un lápiz de insulina. También describe cómo almacenar y cuidar los lápices de insulina desechables. Un lápiz de insulina desechable es un lápiz de insulina que se desecha cuando está vacío o después de usarlo durante una cierta cantidad de días.

Si está usando un lápiz de insulina:

- Asegúrese de saber el nombre exacto del medicamento de insulina que usa. Dígales siempre a todos sus proveedores de cuidados de la salud el nombre exacto.
- Asegúrese de saber si está usando insulina concentrada (medicamento con mucha insulina en una pequeña cantidad de líquido). Es posible que esté usando una insulina concentrada si necesita grandes dosis (cantidades) de insulina.
- Nunca use una jeringa para extraer insulina de un lápiz de insulina, especialmente si la insulina está concentrada. Hacer esto podría dar como resultado una dosis incorrecta, lo que puede ser muy peligroso.

- Nunca comparta un lápiz de insulina con otra persona. Su uso está previsto para una sola persona. Compartir lápices de insulina podría provocar una infección.

Información sobre los lápices de insulina

Un lápiz de insulina es un dispositivo que se utiliza para administrar una inyección de insulina. Existen diferentes tipos de lápices de insulina. Todos los tipos tienen las mismas partes básicas (véase la figura 1) pero tienen diferentes medicamentos.

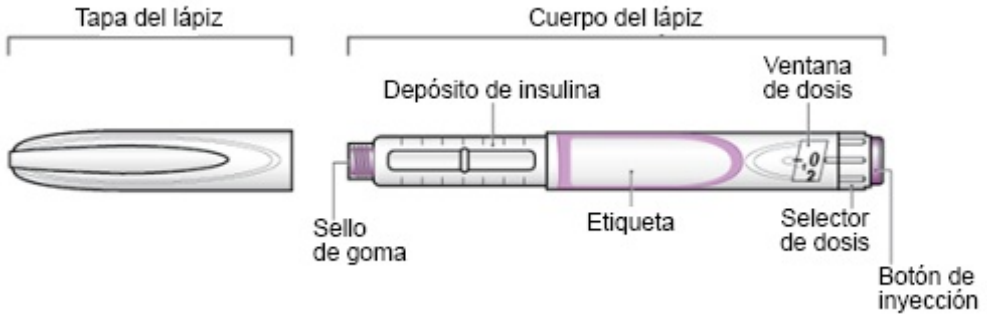


Figura 1. Partes de un lápiz de insulina

- Una **tapa de lápiz**. Esto protege la insulina cuando no está usando el lápiz.
- Un **sello de goma**. Aquí es donde la aguja del lápiz se conecta al cuerpo del lápiz.
- Un **depósito de insulina**. Esto contiene la insulina. Hay un área de plástico transparente que le permite ver la insulina dentro del depósito. Puede usar esto para ver

cuánta insulina queda en el lápiz.

- Una **etiqueta**. Esto le indica el tipo de insulina en el lápiz y la fecha de vencimiento.
- Un **selector de dosis**. Esto le permite marcar la dosis de insulina correcta.
- Una **ventana para ver la dosis**. Muestra la cantidad de unidades de insulina seleccionadas. Hay una flecha que apunta al número en el medio de la ventana para ver la dosis. Es la cantidad de unidades de insulina que se inyectarán.
- Un **botón de inyección**. Se presiona esto para aplicar la inyección.

Información sobre las agujas para lápices de insulina

Utilice una nueva aguja para el lápiz de insulina cada vez que se aplique una inyección. Las agujas de los lápices de insulina tienen 4 partes principales (véase la Figura 2).

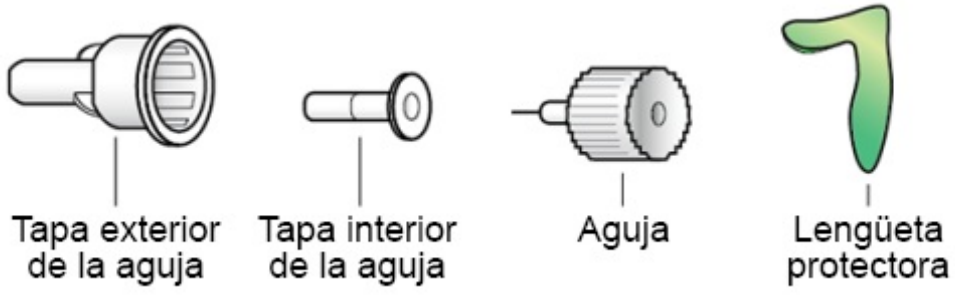


Figura 2. Partes de la aguja de un lápiz de insulina

- Una **lengüeta protectora**. Ayuda a mantener limpia la aguja. Deberá quitarla antes de colocar la aguja en el lápiz de insulina.
- Una **tapa exterior de la aguja**. Cubre la aguja antes y después de su uso.
- Una **tapa interior de la aguja**. Ayuda a mantener la aguja limpia antes de usarla.
- Una **aguja**. Así es como se administra la inyección en la piel.

Cómo guardar los lápices de insulina

Demasiado calor, frío o luz solar puede dañar la insulina que hay en sus lápices. Siga las instrucciones a continuación para guardar sus lápices de insulina.

- Mantenga sus lápices de insulina nuevos sin usar en la puerta del refrigerador. Esto evita que sean empujados a la parte trasera del refrigerador, donde pueden congelarse.
- Mantenga el lápiz de insulina que está usando actualmente a temperatura ambiente (por debajo de 86 °F o 30 °C). Una vez que use un lápiz de insulina por primera vez, nunca lo vuelva a guardar en el refrigerador.
- Nunca congele sus lápices de insulina.

- Cuando salga en un clima caluroso, no permita que el lápiz de insulina se caliente demasiado. Lleve una bolsa aislante, o algo similar, para mantenerlo fresco.
    - Si va a estar fuera por algunas horas, coloque una botella de agua fría en la bolsa aislante con su lápiz de insulina. Esto evitará que se caliente demasiado durante varias horas.
    - Si va a estar fuera por más tiempo, puede poner una bolsa de hielo en la bolsa aislante con su lápiz de insulina. Envuelva la bolsa de hielo o el lápiz de insulina en una toalla para evitar que se toquen. Si el lápiz toca la bolsa de hielo directamente, la insulina puede congelarse.
- Vuelva a colocar siempre la tapa del lápiz en el lápiz de insulina después de usarlo. Esto protege la insulina de la luz solar.

Cuándo desechar los lápices de insulina

Utilizará el mismo lápiz de insulina una y otra vez durante una cierta cantidad de días. La cantidad de días depende del tipo de lápiz de insulina que esté usando. La siguiente tabla enumera algunos tipos comunes de lápices de insulina y la cantidad de días que puede usar cada uno. También puede leer las instrucciones que vienen con sus lápices de insulina.

Tipo de insulina	Concentración de insulina	Acción de la insulina	Cantidad de días para usar un lápiz	Color de la insulina
NovoLog® FlexPen®: aspart	100 unidades/mL	Acción rápida	28 días	Transparente
Humalog® KwikPen®: lispro	100 unidades/mL	Acción rápida	28 días	Transparente
Lantus® SoloStar®: glargine	100 unidades/mL	Acción prolongada	28 días	Transparente
Levemir® FlexTouch®: detemir	100 unidades/mL	Acción prolongada	42 días	Transparente
Humulin®N KwikPen®: NPH	100 unidades/mL	Acción intermedia	14 días	Turbia

Siempre que empiece a usar un nuevo lápiz de insulina:

1. Cuente con anticipación la cantidad de días que puede usar el lápiz de insulina. Empiece desde el día en que colocó por primera vez la aguja en ese nuevo lápiz.
2. Escriba esa fecha en un trozo de cinta de papel (como cinta adhesiva) y coloque la cinta en el lápiz. Esto le ayudará a ver siempre fácilmente cuándo debe desechar

el lápiz de insulina y empezar a usar uno nuevo. Si no tiene cinta de papel, escriba la fecha en un trozo de papel y pegue el papel al lápiz con cinta adhesiva.

3. Una vez que llegue a la fecha escrita en la cinta o el papel, deseche el lápiz de insulina, incluso si todavía queda insulina. Empiece a utilizar un nuevo lápiz de insulina.

Por ejemplo, si comienza a usar un lápiz de insulina Lantus SoloStar el 1 de enero, cuente 28 días hasta el 28 de enero. Escriba "28 de enero" en un trozo de cinta de papel y coloque la cinta de papel en el lápiz. Tire el lápiz el 28 de enero, incluso si todavía tiene insulina.

Puede guardar los lápices de insulina sin usar en el refrigerador hasta la fecha de vencimiento que figura en la etiqueta del lápiz. Una vez que un lápiz de insulina alcance la fecha de vencimiento indicada en la etiqueta del lápiz, deséchelo.

Cuándo administrar una inyección de insulina

- Si está usando insulina de acción rápida (a la hora de comer), inyéctela dentro de los 15 minutos antes de la comida. Es mejor inyectarla justo antes de empezar a comer. Esto ayuda a prevenir la baja azúcar en la sangre.

  La mayoría de las insulinas que se administran a la hora de comer actúan durante 4 horas. No se inyecte insulina a la

hora de comer con más frecuencia que cada 4 horas, a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique. Por ejemplo, si desayuna a las 8 a.m., no se inyecte la siguiente dosis de insulina de la hora de comer hasta las 12 p.m. (mediodía) o más tarde. Inyectar dosis demasiado juntas puede causar baja azúcar en la sangre, lo que puede ser peligroso.

- Si está usando insulina de acción prolongada, inyéctela a la misma hora todos los días. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud.
- Está bien usar insulina de acción rápida y de acción prolongada al mismo tiempo.

Cómo administrar una inyección de insulina

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/use-insulin-pen para ver este video.

Siempre mida el nivel de azúcar en la sangre antes de usar el lápiz de insulina. Recuerde lavarse las manos con agua tibia y jabón. Para hacer esto, moje sus manos y aplique jabón. Frótese bien las manos durante 15 a 20 segundos y luego enjuague. Séquese las manos con una toalla de papel y use esa misma toalla para cerrar el grifo.

Una vez que conozca su nivel de azúcar en la sangre, podrá

definir si es seguro tomar la insulina y qué dosis necesita. El proveedor de cuidados de la salud le enseñará cómo hacer esto. También le indicará cuánto tiempo puede usar el lápiz una vez que haya colocado una aguja dentro por primera vez. Siga las instrucciones que este le dé.

Revise la etiqueta del lápiz de insulina para asegurarse de que tiene el lápiz de insulina correcto en el momento adecuado. Por ejemplo, si está comiendo, asegúrese de tener el lápiz de insulina de acción rápida.

Prepare los materiales

Una vez que sepa qué insulina y qué dosis debe aplicarse, disponga los materiales sobre una superficie limpia y plana.

Necesitará lo siguiente:

- El lápiz de insulina.
- Una aguja de lápiz nueva, sin uso.
- 2 toallitas con alcohol.
- Un pañuelo de papel limpio.
- El contenedor de objetos punzantes de su hogar, como una botella de detergente para ropa vacía. Para obtener información sobre cómo elegir un recipiente para los objetos punzantes, lea “Cómo almacenar y desechar sus instrumentos médicos cortopunzantes en el hogar” al final de este recurso.

- Un basurero.

Prepare el lápiz de insulina

1. Quite la tapa del lápiz de insulina (véase la figura 3). Coloque la tapa del lápiz sobre la mesa.



Figura 3. Retire la tapa del lápiz de insulina

2. Algunos tipos de insulina son transparentes. Otros son turbios

   Insulina transparente: Si le indicaron que la insulina debe ser transparente, asegúrese de que sea completamente transparente. No la use si cambió de color o se ve turbia. Deséchela y busque un lápiz de insulina nuevo.

   Insulina turbia: Si le indicaron que la insulina debe ser turbia, mézclela haciendo rodar suavemente el lápiz entre sus manos 10 veces. Luego, incline el lápiz hacia arriba y hacia abajo 10 veces. La insulina debe verse uniformemente blanca y turbia sin grumos ni partículas flotando en ella. Si ve algún grumo o alguna partícula, siga mezclándola hasta que desaparezcan.

3. Abra una toallita con alcohol y limpie el tapón de goma que está en la parte superior del lápiz de insulina. Luego, tire la toallita con alcohol en el basurero.

4. Retire la lengüeta protectora de la nueva aguja del lápiz (véase la figura 4). Tire la lengüeta.
5. Gire la aguja del lápiz sobre la parte superior del lápiz de insulina hasta que deje de girar (véase la figura 5). Asegúrese de mantener recta la aguja del lápiz mientras la gira.

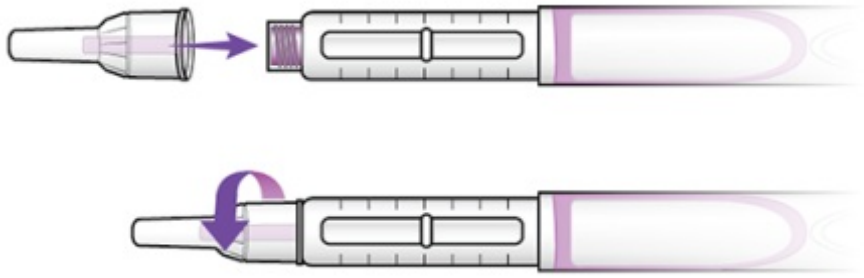


Figura 5. Gire la aguja del lápiz en el lápiz de insulina

6. Una vez que la aguja esté bien colocada en el lápiz, quite la tapa exterior de la aguja (véase la figura 6). Colóquela sobre la mesa para usarla más tarde.



Figura 6. Quite la tapa exterior de la aguja

7. Quite la tapa interior de la aguja (véase la figura 7). Tírela a la basura.

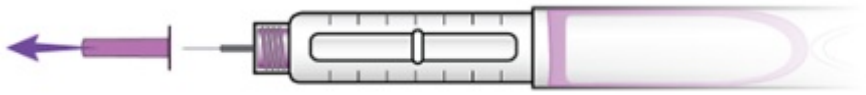


Figura 7. Quite la tapa interior de la aguja.

Haga una prueba de seguridad (purgue el lápiz)

Purgar el lápiz le ayudará a verificar que el lápiz de insulina y la aguja funcionen correctamente. También podrá asegurarse de que la aguja se llene con insulina, para que reciba su dosis completa. Es importante hacer esto antes de cada inyección de insulina.

1. Sostenga el lápiz de insulina para que pueda leer el nombre de la insulina. Mire la ventana de dosis. Gire el selector de dosis hacia adelante para marcar 2 unidades (véase la figura 8). La flecha de la ventana de dosis debe alinearse exactamente con el número que necesita. Puede girar el selector hacia atrás si se equivocó de número. Si marca más de 2 unidades, gire el selector de dosis hacia atrás hasta que esté en 2 unidades.



Figura 8. Marque el selector de dosis

2. Sostenga el lápiz de insulina de modo que la aguja quede hacia arriba.
3. Presione con firmeza el botón de inyección contra la mesa o con el pulgar. Mire si salen gotas de insulina por la punta de la aguja.

   Si no sale insulina, marque a 2 unidades de nuevo. Vuelva

a presionar el botón de inyección.

Si la insulina aún no sale, marque a 2 unidades otra vez. Vuelva a presionar el botón de inyección por tercera vez.

Si la insulina aún no sale, vuelva a colocar la tapa exterior de la aguja en la aguja. Retire la aguja del lápiz de insulina y tírela en el recipiente para objetos cortopunzantes. Coloque una nueva aguja en el lápiz de insulina y repita los pasos para purgar el lápiz.

Determine la dosis de insulina

Una vez purgado el lápiz, el selector de dosis debería volver a cero. Si esto no sucede, vuelva a girar el selector de dosis hasta que muestre cero.

Marque la dosis que necesita. Asegúrese de que la flecha esté alineada exactamente con la dosis que está administrando. Si no puede marcar la cantidad de unidades que necesita, es probable que el lápiz de insulina esté casi vacío. Tírelo y consiga uno nuevo para que pueda inyectarse la dosis completa de una vez. **Nunca se inyecte menos de una dosis ni divida la dosis en dos inyecciones.**

Elija un sitio de inyección

Una vez que el lápiz esté listo, escoja un sitio de inyección. **No aplique la inyección en la zona en la que lo hizo la vez anterior ni en una zona que tenga incisiones, cicatrices o estrías.**

Siempre inyecte la insulina a al menos 2 pulgadas (5 centímetros) del último sitio donde se inyectó. Esto ayuda a evitar el dolor y el tejido cicatricial. Puede seguir un patrón para acordarse de rotar los sitios de inyección (véase la figura 9).

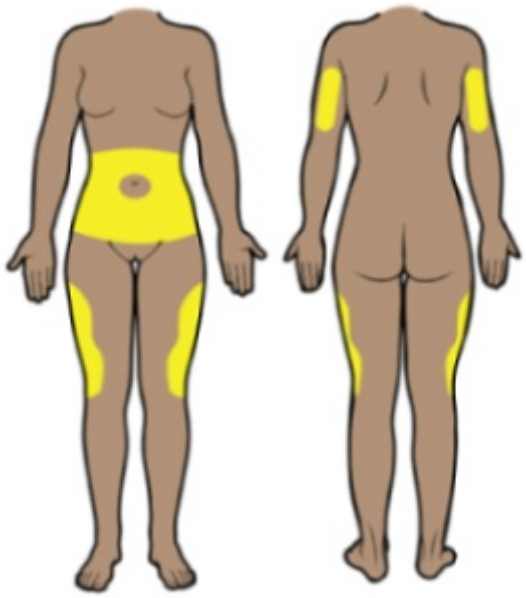


Figura 9. Sitios de inyección

Por ejemplo:

- Puede inyectar la insulina de rápida acción en el abdomen, al menos a 2 pulgadas del ombligo.
- Puede inyectar la insulina de acción prolongada en la parte superior y externa de los muslos. Evite inyectarse insulina en la parte delantera de la pierna o en el músculo.
- Si no puede inyectarse en estas zonas, alguien más podría administrarle la inyección en la parte superior del brazo, en la zona de atrás del mismo. No intente inyectarse

usted mismo la insulina en la parte trasera del brazo. Es muy difícil llegar a la zona correcta.

Si se inyecta en estas zonas, se asegura de que la insulina vaya al tejido que se encuentra debajo de la piel y no a los músculos.

Inyecte la dosis de insulina

Una vez que haya elegido el sitio de la inyección, use una toallita con alcohol para limpiar con suavidad la piel. Para inyectar la insulina, siga los pasos que se encuentran a continuación:

1. Sostenga el lápiz de insulina en su puño con el pulgar en el botón de inyección (véase la Figura 10). Tenga cuidado de no presionar el botón de inyección antes de introducir la aguja en la piel.



Figura 10. Cómo sostener el lápiz de insulina

2. Pellizque suavemente la piel en el sitio de la inyección. Con un movimiento suave y rápido, introduzca toda la aguja en la piel. Asegúrese de que la aguja esté en un ángulo de 90 grados (de forma recta y hacia abajo), no inclinada. Con suavidad, aplique un poco de presión para que vea un pequeño hoyuelo en la piel alrededor de la punta del lápiz.
3. Mueva el pulgar hacia el extremo del lápiz de insulina. Con firmeza, sostenga el lápiz y presione hacia abajo el botón de inyección. Tenga cuidado de no presionar demasiado el lápiz contra el cuerpo.
4. Después de contar hasta 10, extraiga la aguja de la piel. Si

ve una gota en el sitio de la inyección, presione ligeramente la zona con el dedo o con un pañuelo de papel. **Nunca frote el sitio de la inyección después de la inyección.** Esto puede hacer que la insulina actúe demasiado rápido.

Después de la inyección

Vuelva a colocar la tapa exterior grande de la aguja en la aguja. Desenrosque la aguja del lápiz de insulina y tírela en el recipiente para objetos cortopunzantes. Luego, vuelva a colocar la tapa del lápiz en el lápiz de insulina.

Guarde el lápiz de insulina a temperatura ambiente (por debajo de los 86 °F o los 30 °C). Manténgalo lejos de la luz solar directa y del calor y el frío excesivos.

Cómo guardar y desechar los instrumentos médicos cortopunzantes en el hogar

No arroje sus instrumentos médicos cortopunzantes (lancetas y agujas de lápiz) directamente a la basura ni los tire por el inodoro. Póngalos en un recipiente para objetos cortopunzantes. Puede usar un recipiente de plástico vacío, duro y opaco (no transparente) que tenga un tapón de rosca, como una botella de detergente para ropa. No guarde objetos cortopunzantes en botellas de vidrio, botellas de refrescos, jarras de leche, latas de aluminio, latas de café ni en bolsas de papel o plástico. Para más

información, lea *Cómo guardar y desechar los instrumentos médicos cortopunzantes en el hogar* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-store-and-dispose-your-home-medical-sharps).

Deje de usar su recipiente para objetos cortopunzantes cuando se llene un poco más de la mitad de su capacidad. Envuelva la tapa con cinta fuerte para hacer un sello más seguro y evitar que gotee. Etiquete el recipiente con un cartel que diga "**Instrumentos cortopunzantes del hogar: No reciclar**".

Si vive en la ciudad de New York, puede colocar el recipiente sellado con el resto de la basura para su recolección. No lo ponga con sus materiales reciclables. Si vive en un condado diferente de New York o en otro estado, consulte con su departamento de salud local. También puede utilizar los recursos a continuación para encontrar más información específica de su área.

Safe Needle Disposal (Desecho Seguro de Agujas)
www.safeneedledisposal.org
800-643-1643
info@safeneedledisposal.org

Cómo deshacerse de un recipiente para objetos cortopunzantes
www.fda.gov/media/82396/download

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center