



## Cuidados de la insulina

- **Transportarla** en una bolsa térmica donde pueda colocar hielo.
- **Mantenerla** en refrigeración (lejos del congelador) o a temperatura ambiente entre **15-30°**, evitar el sol o calor directo.
- **No se debe congelar.**
- Una vez abierta puede durar **máximo 28 días**. Después de este tiempo disminuye su acción y no se deberá utilizar (poner la fecha en el frasco del día en que se abrió para contar con exactitud los 28 días).

## Estrategias para disminuir el dolor

- **Inyecte** la insulina a temperatura ambiente.
- **Revise** que la jeringa no tenga aire.
- **Espere** a que el alcohol con el que se limpia la zona de inyección se haya secado perfectamente antes de la inyección.
- **Introduzca** la aguja en forma rápida en la piel.
- **Mantenga** relajado el sitio donde aplicará la insulina al momento de la inyección.
- **Evite** reutilizar las jeringas o agujas (no más de 2 veces).

