



**¿CÓMO DEBO  
CONSERVAR  
MI INSULINA?**

# ¿CÓMO DEBO CONSERVAR MI INSULINA?

Para la conservación de la insulina debemos tener en cuenta dos aspectos fundamentales:



TEMPERATURA



TIEMPO

CONSERVAR LA INSULINA QUE NO ESTÁ EN USO  
A LA TEMPERATURA IDEAL



- **Se recomienda guardar la insulina en la nevera, a una temperatura entre 4 y 8°C.** No debe estar por debajo de 2°C, ya que pierde su acción.
- **La insulina nunca debe llegar a congelarse,** así que debemos tener cuidado que no toque la placa de la nevera y no guardarla en el congelador.
- **Administrar la insulina recién sacada de la nevera puede ser doloroso.** Para evitar esta sensación, la insulina que está siendo utilizada se puede mantener a temperatura ambiente. Si se trata de una insulina que no va a ser utilizada en breve y la queremos conservar, debemos mantenerla en la nevera.
- **No se debe exponer la insulina a luz o calor intensos.** Hay que tener cuidado cuando dejamos la insulina en lugares como el coche, sobre el escritorio, cerca de la ventana, y controlar que no le dé el sol de forma directa.
- **La temperatura ambiente a la que se expone la insulina no debe superar los 30°C** (entre 15°C y 29°C). Mientras se mantenga esta temperatura no es necesario guardar en la nevera las plumas de insulina que estamos utilizando para las inyecciones diarias.

## CÓMO MANTENER FRÍA LA INSULINA EN SITUACIONES DE CALOR

- En ocasiones, mantener la insulina fría puede ser un reto. Esto sucede no solamente en verano, a veces, en zonas muy cálidas o de viaje (playa, montaña u otros países), lugares con calefacción alta, etc... En estos casos podemos **guardar las insulinas en un contenedor térmico enfriado con agua helada, en una nevera o envuelta en un paño húmedo** para mantenerla fresca.



## DESECHAR LA INSULINA PASADO EL TIEMPO A CONSEJADO

- La insulina **puede utilizarse durante los 28-30 días siguientes de uso**, e incluso algunas aumentan su duración hasta las 6 semanas. Consulta en el prospecto de tu insulina su duración.



## COMPROBAR SIEMPRE LA FECHA DE CADUCIDAD DE LA INSULINA

- La insulina que no estamos usando y tenemos almacenada en la nevera se mantendrá en buen estado durante el **período indicado en la fecha de caducidad del envase**.



Referencia bibliográfica:

<https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/como-almacenar-insulina#:~:text=Para%20evitar%20esta%20sensaci%C3%B3n%2C%20la,debemos%20mantenerla%20en%20la%20nevera.> Último acceso 9 de junio de 2020.



**900 24 77 24**

**24/7** Atención continuada para todos  
24 horas al día/7 días a la semana.

Para más información sobre la diabetes o sobre el medicamento que te han prescrito, contacta con tu equipo sanitario.  
MAT-ES-2001376 V1 JULIO 2020

SANOFI 