



**¿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 ACONSEJADO

- 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 