

¿Cómo conservamos la insulina?

Sanitas 

Parte de Bupa

Bolígrafos o plumas que **no están en uso**

Se **conservarán en su envase original** y en el **frigorífico**, a una temperatura de entre 2 y 8°C. Nunca por debajo de los 2°C ni congelar.

Un consejo es **evitar colocarla en la puerta de la nevera** (hay mucho cambio de temperatura), la mejor situación será en los estantes intermedios.

Sin abrir, esta insulina es **válida hasta la fecha de caducidad** indicada en su envase (no olvides chequear este aspecto).

Bolígrafo o pluma **en uso**

La **conservación** de estas plumas se hace a **temperatura ambiente**, como norma general por debajo de los **30°C**, protegiéndola de la luz y el calor directo.

No es necesario el frío ya que la solución de insulina cuenta con los **conservantes** adecuados para una correcta conservación fuera del frío hasta un periodo de 4 a 6 semanas según el tipo de insulina;

4 semanas: Novorapid, Humalog, Humulin N, Humulin R, Humalog Mix 25, Lantus y Apidra.

6 semanas: Levemir, Actrapid, Insulatard, Tresiba y Toujeo

Una vez pasado este plazo, debemos desechar el bolígrafo (aunque no se haya gastado).

Al no estar la solución fría vamos a **evitar que el pinchazo sea doloroso** además de hacer **más cómodo** nuestro día a día; en aquellos casos en los que la conservación se haya realizado en frío, recomendamos sacar la pluma o bolígrafo unos 20/30 minutos antes de su administración.

Venden **carteras y dispositivos adecuados para poder transportar la insulina** con seguridad, manteniendo su temperatura inferior a los 30°C.

Otros dos puntos importantes en cuanto a la conservación de la insulina son:

- **Recordar tapar el bolígrafo con su tapón correspondiente y así evitar que la luz directa incida en el cartucho.**
- **Retirar siempre la aguja con la que nos inyectamos, evitaremos posibles fallos en el funcionamiento de la pluma.**