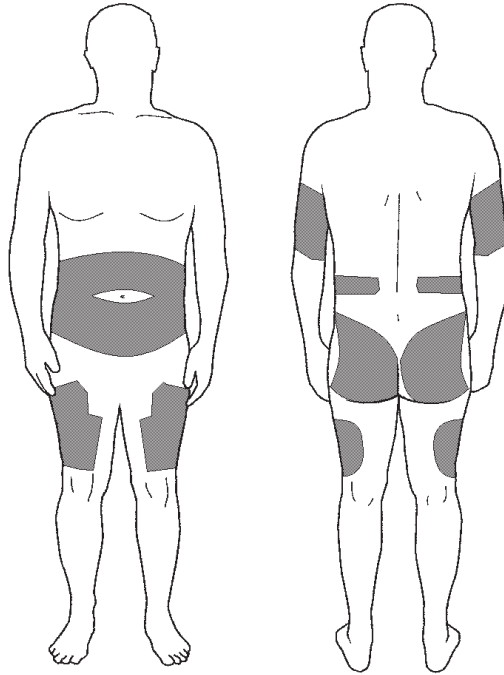


# Cómo usar una pluma de insulina

## How to Use an Insulin Pen

### Select the Site for Injection

- Sites which can be used are:
- Back of upper arms
- Abdomen (around navel)
- Front and side area of thighs
- Back above waist
- Buttocks
- Stay 1 inch away from previous injections.
- Stay 2 inches away from your navel or scars.
- **Do not** use sites that are bruised, tender or swollen.

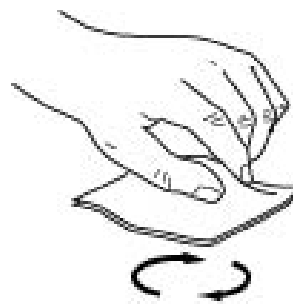


### Selección del lugar de la inyección

- Los lugares que se pueden usar son:
- detrás de los bíceps;
- abdomen (alrededor del ombligo);
- parte delantera y área del costado de los muslos;
- en la espalda sobre la cintura;
- nalgas.
- Colóquesela a 1 pulgada (2.5 cm) de la inyección anterior.
- Colóquesela a 2 pulgadas (5 cm) del ombligo o cicatrices.
- **No** se la coloque en lugares que tengan moretones, estén sensibles o hinchados.

### Giving Your Insulin

1. Clean the skin with an alcohol pad. Let the alcohol air dry.



2. Take the cover off the pen. You can see the insulin in the pen.

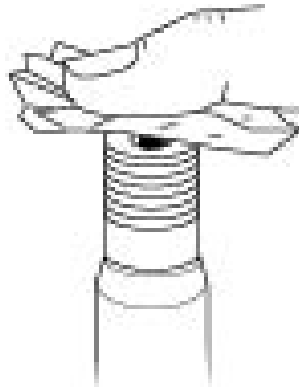


### Administración de la insulina

1. Limpie la piel con una gasa con alcohol. Deje que el alcohol se seque al aire.

2. Retire la tapa de la pluma. Podrá ver la insulina en la pluma.

3. If you are using a cloudy insulin, gently roll the pen between your hands to mix the insulin.
4. Use alcohol to clean the end of the pen where the needle twists on.



3. Si está usando una insulina turbia, para mezclarla dé vueltas suavemente a la pluma entre las manos.

4. Use alcohol para limpiar la punta de la pluma donde se enrosca la aguja.

5. Peel back the cover on the needle. Screw the needle onto the pen. It should be snug but not too tight.



5. Desprenda la tapa de la aguja. Enrosque la aguja en la pluma. Debe estar ajustada, pero no demasiado.

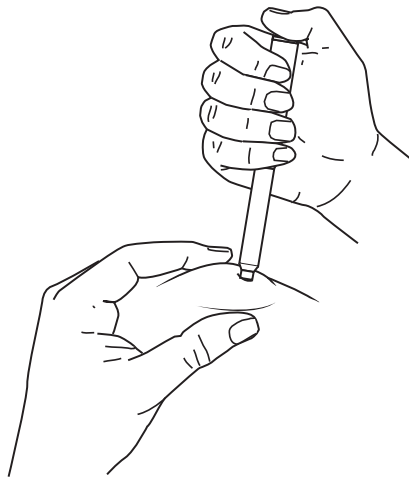
6. To clear the air out of the pen:
  - Remove the cap from the needle.
  - Turn the dose dial to 2 units.
  - Hold the pen so the needle is pointing up.
  - Push the end of the pen in to clear the air out of the pen.
  - Watch the tip of the needle for a drop of insulin. You may need to repeat this step until you see the drop on the needle.
7. To set your dose of insulin, turn the dial clockwise until you see the number for your insulin dose.



6. Para quitar el aire de la pluma:
  - Retire la tapa de la aguja.
  - Ajuste el selector de la dosis en 2 unidades.
  - Sostenga la pluma de manera que la aguja apunte hacia arriba.
  - Empuje hacia dentro el extremo de la pluma para sacar el aire de la pluma.
  - Observe la punta de la aguja para ver cuando salga una gota de insulina. Debe repetir este paso hasta que vea una gota en la punta de la aguja.

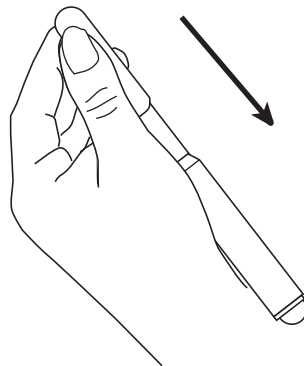
7. Para fijar la dosis de insulina, gire el selector en el sentido de las manecillas del reloj hasta que vea el número correspondiente a su dosis de insulina.

8. Pinch and hold the skin of the site with one hand.
9. Put the needle straight into the skin in a quick motion. The needle should be all the way into your skin.
10. Using your thumb, push the end of the pen down slowly until your dose of insulin is in. Hold the needle in for 10 seconds.



8. Pellizque y sostenga la piel del lugar donde se va a inyectar con una mano.
9. Inserte la aguja directamente en la piel con un movimiento rápido. La aguja se debe insertar completamente en la piel.
10. Con el pulgar, empuje el extremo de la pluma hacia abajo lentamente hasta que haya administrado su dosis de insulina. Sostenga la aguja dentro durante 10 segundos.

11. Let go of the pinch of skin.
12. Pull the needle out. Hold your finger over the site for a minute. 13. Remove the needle from the pen. Throw it into your needle disposal container.
13. Put the cover back on your insulin pen.



11. Suelte la piel.
12. Retire la aguja. Mantenga el dedo sobre el lugar de la inyección durante un minuto. 13. Retire la aguja de la pluma. Arrójela en el recipiente para eliminación de agujas.
13. Vuelva a colocar la tapa de la pluma de insulina.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.**