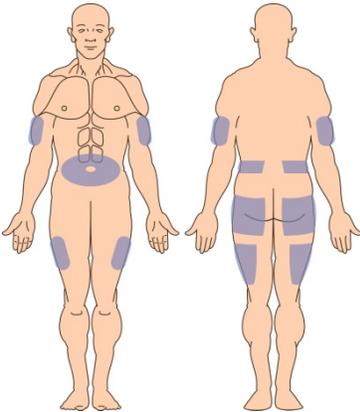


## ¿Cómo me coloco la insulina?

Si debe usar insulina, su doctor le mostrará cómo y dónde debe colocarse una inyección. Los lugares comunes para inyectarse insulina son los siguientes:

- Estómago
- Brazos
- Muslos

Es vital cambiar el lugar donde se coloca la insulina todos los días. Esto ayuda a evitar cambios en la piel, como bultos o áreas hinchadas. Use las imágenes que se muestran abajo para ver en qué sitios puede aplicarse la inyección de insulina.



## Glucómetros y suministros

Su doctor puede pedirle que se controle el azúcar en sangre. Él le indicará con qué frecuencia. Para hacer esto, se usa un medidor especial. El dispositivo manual se denomina glucómetro. También necesitará otros suministros. Los hisopos de algodón limpian el dedo antes del pinchazo. Las lancetas pinchan el dedo y sacan una gota de sangre. Las tiras de prueba sostienen la gota de sangre y se colocan en el glucómetro para que se muestren los resultados de la prueba.

Puede obtener un medidor por correo sin receta llamando a:

Nipro TRUE METRIX: 1-855-253-2406

Una farmacia de la red puede proporcionar un dispositivo de prueba. Se necesita una receta de un proveedor de cuidado de la salud para el medidor, las tiras y las lancetas.

Los beneficios y los servicios no cubiertos para los afiliados pueden ser diferentes para cada persona. Si tiene alguna pregunta y necesita ayuda para obtener un medidor, llame en forma gratuita a: 1-844-406-2398 (TTY 711) por Servicios para Afiliados.

### **Cuando hay una emergencia o un desastre natural**

Una emergencia o un desastre, tal como un corte de energía o una tormenta puede suceder con poco aviso o sin aviso previo. Es esencial que las personas con diabetes estén preparadas. Una de las mejores formas para ayudarse a estar preparado es crear un kit para desastres. Debe incluir todos los elementos necesarios para el cuidado de su diabetes tales como los siguientes:

- Un medidor de glucosa en sangre (glucómetro), lancetas y tiras reactivas
- Sus medicamentos para la diabetes
- Una lista de sus números de recetas
- Si se inyecta insulina, algo de insulina, jeringas y un bolsa refrigerante para mantener la insulina fría
- Un kit de glucagón, si se inyecta insulina o si se lo aconseja su doctor
- Tabletas de glucosa y otros alimentos y bebidas para tratar el azúcar baja en sangre
- Crema o ungüento antibiótico
- Una copia de su información médica, lista de condiciones, medicamentos y resultados de pruebas de laboratorios recientes
- Números de teléfono de la Cruz Roja Americana y otras organizaciones de alivio en caso de desastres

También podría incluir algunos alimentos no perecederos. Algunos podrían ser enlatados o alimentos secos y agua embotellada. Revise y actualice su kit al menos dos veces al año.

Fuentes:

\*Asociación Estadounidense de Diabetes  
[diabetes.org](http://diabetes.org)

\*Diabetes Health  
[diabeteshealth.com](http://diabeteshealth.com)

\*Subpágina de la Asociación Estadounidense de Diabetes  
[heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes\\_UCM\\_001091\\_SubHomePage.jsp](http://heart.org/HEARTORG/Conditions/Diabetes/Diabetes_UCM_001091_SubHomePage.jsp), se accedió el 8 de noviembre de 2013.

\*Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de manera segura

healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely, se accedió el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.