



# INSULINOTERAPIA

Quando a diabetes não está controlada, mesmo com a toma de antidiabéticos orais acompanhada de uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física, a insulina é o único tratamento da diabetes universalmente eficaz.

## TENHO DE USAR INSULINA, E AGORA?

Pode acontecer que o uso de insulina o deixe apreensivo, seja pela administração em si, seja pelo receio de desenvolver complicações. **Mas não existe razão para tal. O uso de insulina é perfeitamente seguro e, quando indicada pelo médico, esta terapêutica, é absolutamente essencial para o seu bem-estar, qualidade de vida e controlo da diabetes.**

## TENHO DE TER ALGUM CUIDADO NA TÉCNICA DE ADMINISTRAÇÃO?

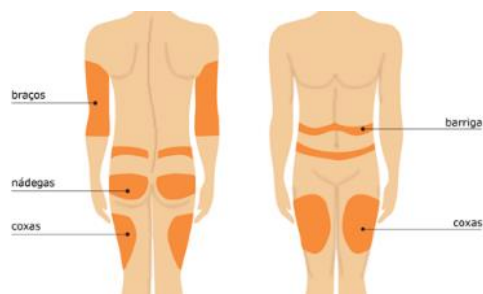
A administração correta é o primeiro passo para garantir um tratamento eficaz. Cada dispositivo tem o seu modo de funcionamento por isso assegure-se que conhece bem o seu dispositivo e aconselhe-se com o seu farmacêutico no momento da dispensa.

Antes de administrar a insulina é essencial:

- **Verificar que está a administrar o tipo correto de insulina e a dose prescrita pelo médico;**

## QUAIS OS LOCAIS DE ADMINISTRAÇÃO?

Os locais de administração devem ser: **braços, coxas, nádegas e barriga por terem mais tecido adiposo subcutâneo** (zona onde deve ser administrada a insulina).



Para além de poder alternar entre coxa, braços e barriga, assegure que, em cada zona corporal, não repete o mesmo local em intervalos inferiores a 14 dias



## TENHO NÓDULOS E DOR – COMO EVITAR?

### Nódulos

Por vezes podem aparecer nódulos na pele, muitas vezes associados a uma administração menos correta de insulina:

Insuficiente rotação dos locais de injeção - **dentro da mesma zona corporal e com, pelo menos, 3 cm de distância da picada anterior;**

Troca de agulha pouco frequente – **a agulha deve ser trocada a cada administração;**

### Dor

Atualmente as agulhas são mais finas e preparadas para um maior conforto de utilização, no entanto, há que ter em conta que a sensação de dor varia muito de pessoa para pessoa.

Caso ocorra, há alguns cuidados que pode adotar e que ajudam a minimizá-la no momento da injeção:

**Administre a insulina à temperatura ambiente.** Se a tirar do frigorífico, aguarde 15-20 minutos antes da administração;

**Use cada agulha apenas uma vez,** assim evita que a injeção possa ser mais dolorosa devido a uma perda de lubrificante da mesma e a uma deformação progressiva;

Certifique que usa **uma agulha de tamanho adequado** – agulhas muito compridas podem resultar numa administração no músculo, mais profundo.

Em caso de dor em algum ponto de aplicação, deve ser evitado este local.

## COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Controlar a diabetes exige um compromisso sério com a sua saúde, que passa pelo uso correto de todos os medicamentos prescritos. A sua farmácia pode ajudá-lo!

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: