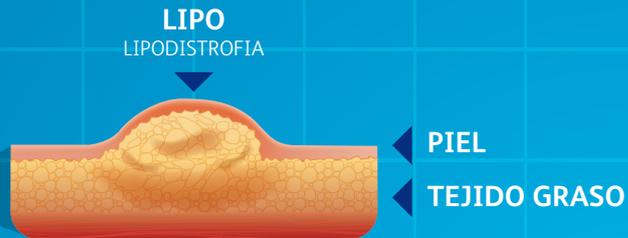


# CONÓCETE Y CUÍDATE MEJOR



Si te inyectas insulina puedes llegar a tener **Lipodistrofias** y alterar el cuidado de tu Diabetes.



Cualquier persona que se aplica insulina como parte de su tratamiento para la diabetes están en riesgo de tener Lipodistrofias.

También conocidas como Lipos, son lesiones del tejido graso, lugar donde se aplica la insulina.

Pueden verse a simple vista como zonas rojas y/o inflamadas y sentirse como “bultos” bajo la piel.

## 5 ACCIONES para evitar las lipos



Deja por lo menos dos dedos de separación entre una inyección y otra, puedes usar una plantilla que te puede ayudar para hacer una rotación precisa.



Si presentas un cambio en la piel, deja de inyectarte en esa zona, aunque te parezca que la inyección es menos dolorosa.



Establece junto con tu médico, un esquema de rotación para tus zonas y sitio de inyección que te sea fácil de seguir.



Utiliza una jeringa o aguja nueva en cada inyección de insulina.



Ten calma, si los “bultos” en la piel son pequeños, es probable que en pocos meses desaparezcan, de ahí la importancia de detectarlos a tiempo.

### ¿Cómo las lipos afectan el tratamiento de tu Diabetes?

Las Lipos impiden la correcta absorción de la insulina que te inyectas alterando tus niveles de glucosa en sangre y dificultando que logres un adecuado control de tu diabetes.

### ¿Qué aumenta el riesgo de su aparición?



Aplicar la insulina en los mismos sitios y/o no rotar las zonas de inyección.



Llevar mucho tiempo inyectándose insulina.



Posible relación entre usar más de 1 vez las agujas y jeringas para la inyección de insulina y su aparición.

# ¿ESTÁS EN RIESGO DE TENER LIPOS?

Las "lipos" son lesiones en el tejido subcutáneo las cuales se ven en la piel, abultamientos duros o zonas inflamadas. Pueden aparecer en personas con diabetes que se inyectan insulina. El riesgo de presentarlas aumenta si no se tienen los cuidados necesarios. Descubre si estás en riesgo de tener "lipos" contestando el siguiente cuestionario.

1. ¿Utilizas las 4 zonas de aplicación para inyectarte insulina (parte trasera de los brazos, muslos, glúteos y abdomen)?

- A) Sí, alterno la inyección de mi insulina en las cuatro zonas.
- B) No siempre, por lo regular lo hago en la misma zona.
- C) Solo utilizo 1 o 2 zonas para inyectarme la insulina.

2. Al usar la misma zona de aplicación ¿dejas dos dedos de separación entre tu última inyección y la siguiente?

- A) Sí, cada inyección la separo con dos dedos o utilizo una plantilla de "rotación" la cual me marca el espacio que debo dejar entre cada aplicación.
- B) Dejo un espacio entre cada inyección pero no estoy seguro de que sea preciso.
- C) No lo acostumbro, siempre me inyecto en el mismo sitio.

3. ¿Utilizas más de una vez la jeringa y/o aguja para dispositivo tipo pluma con la que aplicas tu insulina?

- A) Solo la ocupo una vez, después de la inyección la desecho de forma segura.
- B) En ocasiones las uso más de una vez.
- C) Siempre, las utilizo 2 o más veces.

4. ¿Exploras (observas y palpas) al menos 1 vez cada 3 meses los sitios donde inyectas tu insulina en busca de algún cambio en tu piel?

- A) Lo hago con regularidad.
- B) Lo he llegado hacer, 1 vez al año.
- C) No he explorado los sitios donde aplico mi insulina.

5. ¿Haz notado algún cambio en la piel donde te inyectas con regularidad tu insulina?

- A) No, mi piel luce bien.
- B) Me parece que donde me inyecto ha habido cambios, pero no de importancia.
- C) Hace un tiempo sentí un pequeño abultamiento donde me inyecto y comienza a notarse a simple vista, pero no le he prestado mucha atención.

Para conocer tu resultado suma los puntos obtenidos por cada una de tus respuestas, de acuerdo con los puntos que otorga cada inciso.

A = 1 punto

B = 3 puntos

C = 5 puntos

Anota tu resultado: \_\_\_\_\_

## De 5 a 10 puntos

Buen trabajo, las acciones que estás haciendo hasta el momento son adecuadas y con ellas estás disminuyendo el riesgo de que presentes una lipo. No dudes en consultar a tu médico si llegas a tener alguna duda.

## De 11 a 17 puntos

Presta más atención, puede ser que la técnica que estás usando para aplicar tu insulina no esté siendo la adecuada, lo que aumenta el riesgo de tener lipos. Consulta con tu médico cualquier duda que tengas sobre técnica de inyección.

## De 18 puntos en adelante

Debes ser más precavido, la forma en que te aplicas tu insulina no es la más recomendable, lo que hace mayor la posibilidad de desarrollar lipos. Consulta a tu médico, pídele que explore tus zonas de inyección para descartar que no tengas ya una lipo y junto con él, establece un esquema de rotación para la inyección de tu insulina.