

Aplicación de inyecciones de insulina

¿Qué necesito saber acerca de las inyecciones de insulina?

No es difícil aplicar inyecciones de insulina. Pero requieren cierta práctica. Usted querrá asegurarse de hacerlo correctamente para permanecer sano y seguro. Si sus síntomas desaparecen o usted decide que se “siente bien”, no deje de tomar su insulina. Usted la necesita para permanecer bien.

¿Cómo elijo un sitio de inyección?

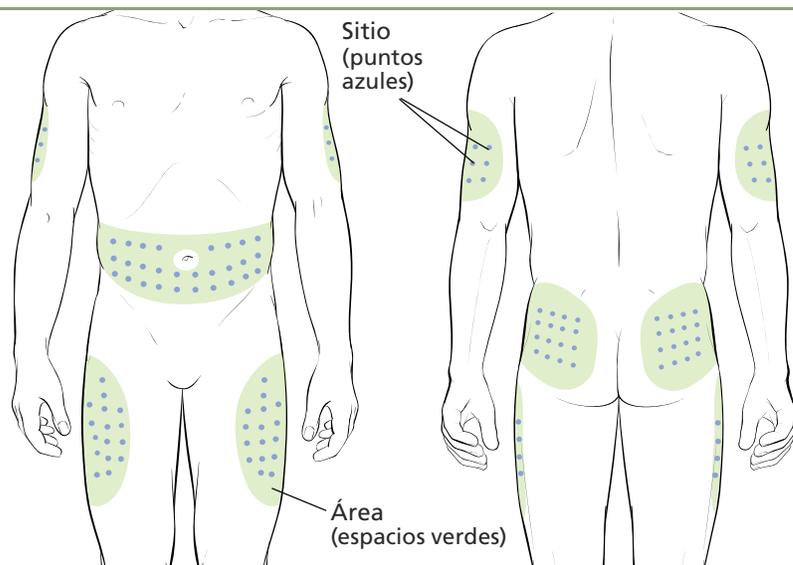
Busque las áreas del cuerpo más adecuadas para la aplicación (vea la siguiente ilustración). Luego, imagine que cada área está dividida en muchos puntos o **sitios**. Use un sitio diferente en un área distinta cada vez que usted se aplique una inyección.

¿Por qué es importante esto? Puede que usted tenga que aplicarse varias inyecciones cada día. Si se las aplica todas en el mismo sitio, el tejido debajo de la piel se volverá duro, como una cicatriz. Esto hace que sea difícil clavar la aguja y dificulta aun más que la insulina entre a su cuerpo.

No hay un “mejor lugar” en su cuerpo para inyectar insulina. Pero hay 4 áreas que son mejores que otras. Estas son:

- El vientre (abdomen)
- La zona externa del muslo
- Por fuera y por detrás del brazo superior
- Parte de atrás (nalgas)

Estos lugares son mejores porque tienen más grasa debajo de la piel que otras partes de su cuerpo. También son más fáciles de alcanzar para la mayoría de las personas.



¿Qué debo hacer ahora?

Siga siempre las instrucciones específicas de su médico para recibir insulina. En general:

- 1 Inyete insulina dentro de la capa de grasa debajo de su piel** (capa subcutánea o s.c.). Cuando la insulina llega a la grasa, se propaga y es absorbida dentro de sus células.
- 2 No reutilice las jeringas o agujas de insulina.** Esto ayuda a garantizar que la jeringa esté esterilizada (limpia) y que la aguja esté afilada cada vez.
- 3 Coloque las jeringas y agujas de insulina usadas en un recipiente rojo para objetos punzocortantes** que no permita que las agujas lo perforen. **Nunca arroje las jeringas o agujas en la basura ni las tire por el inodoro.**



¿Cómo me aplico una inyección de insulina?



1 Reúna sus suministros para la diabetes. Lávese las manos bien con jabón y agua tibia. Si usted está usando una pluma de inyección, siga los pasos a la derecha para tenerla preparada.

2 Seleccione un sitio para la inyección. Use un lugar diferente en un área distinta cada vez que se administre insulina. Vea la ilustración en la [página 1](#).



3 Saque la cantidad correcta de insulina en la jeringa o selector en la dosis hacia la pluma. (Si usa una jeringa, limpie la parte superior del vial con alcohol primero.)

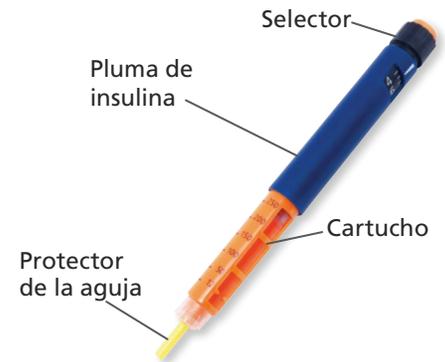


4 Pinche y levante una pulgada de piel y grasa con su dedo pulgar y el dedo índice.



5 Inyecte la insulina

- **Introduce la aguja de forma recta en la piel, no en ángulo.** Asegúrate de introducir la aguja hasta el fondo. Puedes sentir un pinchazo.
- **Suelta la piel, pero deja puesta la aguja.** Presione el tapón de la jeringa, o el botón de inyección de la pluma completamente hacia abajo. Cuente lentamente hasta 10 antes de retirar la aguja. La insulina puede demorar más en salir de una pluma que de una jeringa. Si hay insulina que gotea desde la aguja cuando la está extrayendo, eso significa que usted necesita dejarla adentro más tiempo la próxima vez.
- **Presione su dedo sobre el sitio durante 10 segundos antes de soltar.** Esto ayuda a detener cualquier sangrado que pueda ocurrir.



Si está usando una pluma de insulina:

- **Revise la pluma antes de usarla.** Observe la cantidad de insulina en el cartucho para asegurarse de que haya suficiente para su inyección.
- **Revise la insulina** para ver si ha cambiado de color, si está turbia o contiene materiales asentados en el fondo o flotando (sedimento). De ser así, sáquela y coloque una nueva.
- **Limpie el fondo de la pluma** (donde va la aguja) con alcohol y coloque una nueva aguja.
- **Bebe la pluma. (¡Esto es importante!).** Marca 1 o 2 unidades de insulina. Retire el protector de la aguja y apunte la aguja hacia arriba. Presione el botón de inyección completamente hacia abajo. Haga esto hasta que salga una gota o chorro de insulina.
- **Siga los pasos 1 a 5 (a la izquierda) para aplicarse una inyección.** Luego, quite la aguja y colóquela en su recipiente para desechar agujas.

Giving Insulin Injections (Shots)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2011 - 2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS5895-06/18 (Last reviewed - 04/18) (Spanish translation 08/18 by inWhatLanguage)