

Hablemos Acerca De...

Rotación del sitio de inyección

Las inyecciones de insulina no son difíciles de aplicar, pero requieren un poco de práctica. Debes aplicarte las inyecciones de insulina en un sitio y una zona diferentes cada vez. Si las aplicas todas en el mismo lugar, el tejido debajo de la piel se endurece, como una cicatriz. Esto hace que sea difícil clavar la aguja y dificulta aun más que la insulina entre a tu cuerpo.

¿Cuáles son algunos consejos para las inyecciones de insulina?

Es importante que te apliques las inyecciones de insulina de la forma correcta para mantenerte sano y seguro. Estos son algunos consejos que debes recordar:

- Usa las agujas y las jeringas solamente una vez. Colócalas en el contenedor de eliminación segura inmediatamente después de usarlas.
- Inyéctate la insulina en la capa de grasa debajo de la piel (capa subcutánea). Cuando la insulina llega a la grasa, se dispersa y penetra en las células.
- Estas 4 zonas tienen más grasa debajo de la piel, es fácil llegar a ellas y funcionan bien para inyectar la insulina:
 - El vientre (abdomen)
 - La zona externa de la pierna (muslo)
 - La zona externa y posterior de la parte superior del brazo
 - Las nalgas (glúteos)

¿Cómo elijo un sitio de inyección?

Para elegir un sitio de inyección:

- Observa las zonas de tu cuerpo que son más adecuadas para las inyecciones (consulta la ilustración)
- Imagina que cada zona está dividida en muchos puntos o sitios
- Busca una manera de recordar dónde inyectar la insulina en diferentes lugares. Por ejemplo:
 - El lunes, usa tu brazo derecho por la mañana, el lado derecho de tu abdomen en el almuerzo, la pierna derecha antes de la cena y la nalga derecha a la hora de acostarte.
 - Al día siguiente, usa esas mismas zonas del lado izquierdo.



- Recuerda que el ejercicio puede cambiar la rapidez con la que la insulina entra en tu cuerpo. Por ejemplo, si te aplicas insulina de acción rápida en la pierna y luego juegas fútbol o baloncesto, la insulina entrará en tu cuerpo con mayor rapidez.
- Espera 90 minutos después de una inyección de insulina de acción rápida para darte un baño o una ducha caliente. El agua caliente puede hacer que la insulina entre más rápido en tu cuerpo.

Un baño o una ducha caliente también puede acelerar las cosas. Lo mejor es esperar unos 90 minutos (1 hora y media) después de la inyección de insulina de acción rápida antes de tomar un baño o una ducha caliente.

¿Cómo aplico una inyección subcutánea?

Para aplicarte una inyección subcutánea:

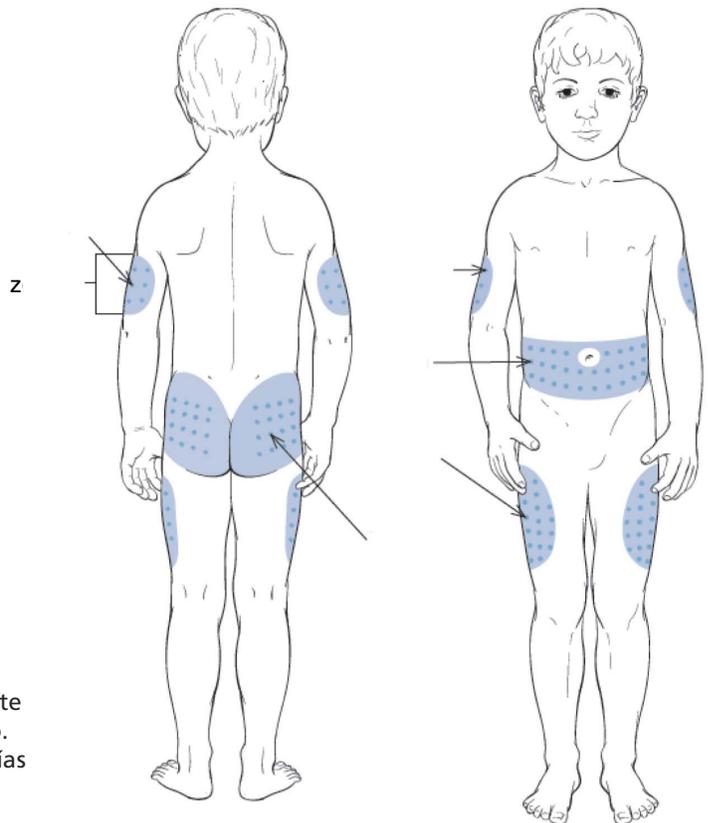
- 1 Lávate bien las manos con jabón y agua tibia antes de tocar tus suministros para la diabetes. Si usas una pluma de insulina, sigue los pasos que se describen a la derecha.
- 2 Elige un sitio de inyección, que debe ser diferente cada vez que te apliques insulina.
- 3 Carga la cantidad correcta de insulina en la jeringa o marca la dosis en la pluma. Si estás usando una jeringa, limpia primero la parte superior del frasco con alcohol.
- 4 Pellizca y levanta aproximadamente 1 pulgada de piel y grasa con el pulgar y el dedo índice.
- 5 Para aplicar la inyección:
 - 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. Presiona el émbolo de la jeringa (o el botón de inyección de la pluma) hasta el fondo. Cuenta lentamente hasta 10 antes de retirar la aguja.
 - Con el dedo, haz presión sobre el sitio de inyección durante 10 segundos antes de soltar. Esto ayuda a detener cualquier sangrado que pueda ocurrir.

Nota: Es posible que la insulina tarde más tiempo en salir de una pluma que de una jeringa. Si la insulina gotea de la aguja al retirarla, tendrás que dejarla más tiempo la próxima vez.

Las áreas sombreadas de los cuerpos son zonas adecuadas para las inyecciones. En cada una hay espacio para muchos sitios de inyecciones. Mantente por lo menos a 1 pulgada de distancia del ombligo. No te apliques las inyecciones sobre cicatrices, estrías o zonas donde tienes condiciones cutáneas.

Si usas una pluma

- Revisa la pluma antes de usarla. Observa la cantidad de insulina en el cartucho para asegurarte de que haya suficiente para tu inyección.
- **Revisa la insulina** para ver si ha cambiado de color, está turbia o hay material depositado en el fondo o que flota en el interior (sedimento). Si es así, retírala y coloca una nueva.
- **Limpia la punta de la pluma** (donde va la aguja) con alcohol y coloca una aguja nueva.
- **Prepara la pluma. (¡Esto es importante!).** Marca 1 o 2 unidades de insulina. Retira el protector de la aguja y apunta con la aguja hacia arriba. Presiona el botón de inyección hasta el fondo. Hazlo hasta que salga una gota o un chorro de insulina.
- **Sigue los pasos 1 al 5 para aplicarte la inyección.** Luego, retira la aguja y colócala en el contenedor de eliminación de agujas.



Injection site rotation

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