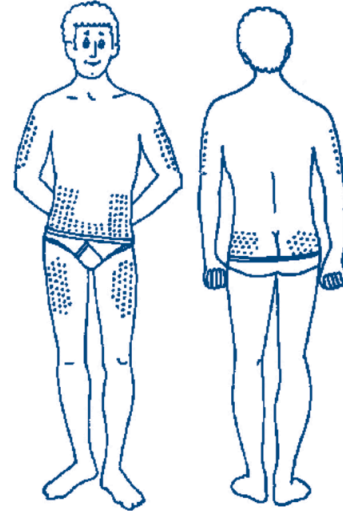


# INYECCIÓN DE LA INSULINA

La insulina funciona mejor cuando se inyecta en la grasa que se encuentra debajo de la piel, no en el músculo.

Use la imagen para ver dónde inyectar la insulina.

- Cada inyección debe estar por lo menos a una distancia del ancho de un dedo de la última inyección.
- Inyectar en el mismo lugar provoca bultos duros o depósitos de grasa que afectan a la capacidad de su cuerpo para absorber la insulina.



Las agujas para insulina son finas y tienen un recubrimiento que las hace deslizarse fácilmente dentro de la piel. Apenas se sienten.

**No** inyecte la insulina:

- cerca de lunares o cicatrices
- en áreas que se vean rojas, infectadas o tengan erupciones
- a menos de 2 pulgadas del ombligo, en cualquier dirección

### Cómo inyectar insulina con una jeringa

1. Lávese y séquese las manos.
2. Elija un sitio limpio y seco.
3. Verifique el frasco para asegurarse de estar usando la insulina correcta.
4. Si su insulina está turbia, mézclela suavemente haciendo girar el frasco entre las palmas de sus manos unas 20 veces. **No** agite el frasco de insulina.
5. Quite las tapas que cubren el émbolo y la aguja de la jeringa. Tire del émbolo hacia atrás, llenando la jeringa vacía con aire hasta la cantidad que coincida con su dosis de insulina.

Place label here.

## INYECCIÓN DE LA INSULINA

6. Con el frasco de insulina firme sobre una mesa, presione la aguja en dirección vertical a través de la tapa de goma y, a continuación, presione el émbolo.
7. Dé vuelta la jeringa y el frasco, manteniendo la punta de la jeringa por debajo del nivel de insulina en el frasco. Lleve lentamente el émbolo hacia atrás para llenar la jeringa con la dosis correcta.
8. Verifique que no queden burbujas de aire en la jeringa. Golpee suavemente la jeringa con los dedos para que las burbujas de aire se dirijan a la parte superior. Presione con cuidado el émbolo para eliminar las burbujas de aire.
9. Vuelva a verificar que tiene la dosis y el tipo de insulina correctos.
10. Retire la aguja de la parte superior del frasco de insulina y úsela inmediatamente.
11. Pellizque suavemente un pliegue de piel entre su pulgar y su dedo índice.
12. Introduzca la aguja rápidamente, bien derecha en la piel. Suelte la piel que estaba pellizcando y presione el émbolo para inyectar la insulina. Quite la aguja bien derecha.
13. Cubra el lugar de la inyección con su dedo o con una pequeña bola de algodón o gasa. Aplique una presión leve de 5 a 8 segundos, pero no frote el sitio.
14. Anote cuánta insulina se inyectó, la hora y el lugar.

### Cómo inyectar insulina con una pluma para insulina

1. Lávese y séquese las manos.
2. Elija un sitio limpio y seco.
3. Gire el dial de la pluma de insulina para elegir su dosis de insulina.
4. Algunas plumas deben “cebarse” para quitar el aire de la jeringa. Pídale a su proveedor de atención médica que le muestre cómo hacer esto.
5. Pellizque suavemente un pliegue de piel entre su pulgar y su dedo índice.
6. Introduzca la aguja en la piel y luego suelte la piel que estaba pellizcando.
7. Presione el émbolo para inyectar la insulina.
8. Sostenga la pluma en la piel durante unos 5 segundos.

**Practique las inyecciones en presencia de su proveedor de atención médica para que lo ayude a aprender a inyectarse.**