

# ¡Una buena técnica de inyección adecuada es vital!

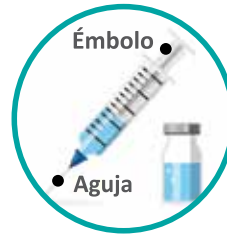
Aprender sobre la técnica adecuada para inyectarse insulina es vital para el paciente con diabetes:

- Asegura la administración en tejido subcutáneo (tejido graso).
- Favorece la eficacia del tratamiento además de reducir el dolor y las molestias.
- Previene complicaciones como la lipohipertofia.

## Tipos de Dispositivos para Administrar Insulina

### Jeringas de Insulina

Son dispositivos que se componen de aguja y émbolo, existen de 30 ui, 50ui y 100 ui.



### Uso jeringas de insulina

- Tenga en cuenta que en la jeringa de 100 UI cada línea vale 2 UI. Ejemplo: Si le han indicado 4UI debe llevar el émbolo a la segunda línea.
- Las jeringas de 39 y 50 UI; cada línea vale 1 UI.
- Antes de cargar la jeringa, inyecte aire al frasco equivalente a la dosis, así facilita la salida de la insulina.
- No olvide eliminar las burbujas de aire, estas ocupan espacio en la jeringa.

### Lápices

que contienen la insulina en su interior y un selector de dosis, sólo debemos colocar una aguja para utilizarlo.



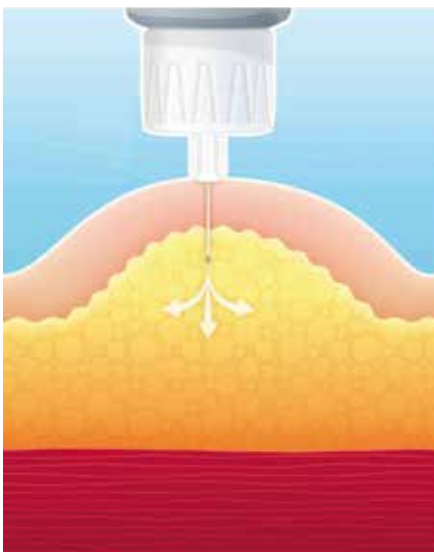
### Cuando utilice lápices de insulina:

- Realice prueba de seguridad previo a la administración de la dosis, eliminando 2 UI para sacar aire y asegurar un flujo adecuado.
- Son individuales, nunca compartir con otras personas.
- Para administrar presione el botón completamente (debe llegar a 0). Haga una pausa, cuente hasta 10. Así, si no perderá unas gotas de la insulina.
- Elimine la aguja inmediatamente después de utilizarla (impide la entrada de aire).

## Técnica de Inyección

### Recuerde

- Utilice las agujas o jeringas más cortas que tenga disponibles, agujas de 4 mm (lápices) y 6 mm (jeringas) para evitar inyección intramuscular. Debe asegurar la llegada al tejido subcutáneo (tejido graso).



Inyección correcta a 90° en el pliegue de la piel.

Las zonas para administrar insulina son: **Abdomen, muslos, brazos y glúteos.**

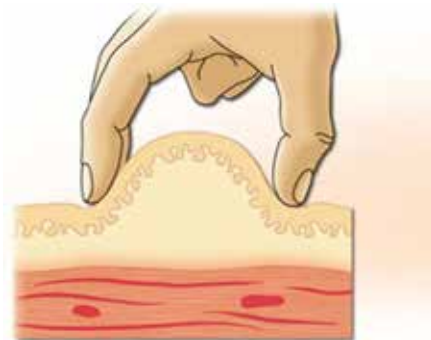




**En mujeres embarazadas, la insulina suele administrarse en los flancos laterales del abdomen o la parte superior del muslo.**

### **Cuidados al inyectarse insulina con lápiz o jeringa**

- Con los dedos índices y pulgar haga un pliegue en el abdomen
- Inserte agujas o jeringas en 90°, en caso de personas delgadas en 45°
- No debe masajear la zona luego de la inyección.
- Elimine agujas y jeringas en una frasco o botella (evitará punciones accidentales).



## **¿Qué es la lipodistrofia?**

La lipodistrofia (distribución anormal de grasa) es una complicación que se da al inyectar insulina de forma repetida en la misma zona. Esto reduce la absorción del medicamento.



### **Cuidados de la insulina**

- Jamás congelar ni exponer a temperaturas mayores a 30°C, se podría inactivar la insulina.
- Para transportar su insulina hágalo en el estuche térmico, favorece la conservación.
- Refrigere la insulina sellada. Dura hasta la fecha de vencimiento.

### **La insulina en uso**

- Es posible dejarla fuera del refrigerador, siempre que sea en un lugar fresco y seco.
- Su efecto tendrá una duración de 4 a 6 semanas.



- **Lipohipertrofia:** Acumulación excesiva de grasa.
- **Lipoatrofia:** Pérdida de grasa.

### **¿Cómo prevenirla?**

- Utilizando una aguja o jeringa nueva en cada inyección.
- Rotando los sitios de inyección.

### **¿Cuándo preocuparse?**

Si observa que la insulina queda por debajo de la piel o presenta unos moretones (equimosis) cada vez que se inyecta, es posible que Ud. realice una técnica incorrecta. Consulte a su médico.

