



Cómo inyectarse insulina con una jeringa

Su médico puede recomendarle que se inyecte insulina utilizando una jeringa para controlar la glucemia. La inyección de insulina con una jeringa implica: seleccionar un área de inyección, preparar la jeringa y la insulina, y luego inyectar la insulina en el cuerpo. Su médico le indicará qué tipo de insulina necesita, así como cuándo debe inyectarse y qué cantidad.

Necesitará lo siguiente:

- Humedecidas en alcohol
- El frasco de insulina
- Una jeringa nueva para cada inyección
- Un recipiente para desechar objetos punzocortantes para tirar las jeringas usadas

Partes de una jeringa desechable

Una jeringa desechable tiene las siguientes piezas: un cilindro, un émbolo, una tapa de la aguja y una aguja.



Cómo seleccionar el área de inyección

Antes de inyectar la insulina, seleccione el área de inyección en el cuerpo. Las áreas para la inyección de insulina incluyen:

- El abdomen o el vientre
- La parte posterior de los brazos
- Los muslos
- Las nalgas



Cuando seleccione el área de inyección:

- **Asegúrese de usar un área diferente cada vez que realice la inyección**
- **Coloque la inyección al menos a una pulgada de distancia de la última zona de inyección**
- **Inyecte la insulina al menos a dos pulgadas de su ombligo**
- **Seleccione un área que esté a una pulgada o más de cualquier cicatriz o lunar**

Cómo preparar la jeringa y la insulina



Paso 1

Lávese las manos con agua y jabón, y luego séqueselas.



Paso 2

Si es necesario mezclar la insulina, haga rodar suavemente la botella entre sus manos.



No sacuda la botella, ya que podrían formarse burbujas en la insulina.



Antes de inyectarse, revise la insulina en la botella para asegurarse de lo siguiente:

- **Es el tipo de insulina que le ha recetado su médico**
- **No decolorado**
- **No más allá de la fecha de vencimiento**
- **Que la insulina no tenga grumos**



Paso 3

Retire la tapa del frasco de insulina.

Use una toalla humedecida en alcohol para limpiar el tope de goma en la parte superior de la botella.



Paso 4

Retire la jeringa del empaque.



Asegúrese de usar una jeringa nueva cada vez que se inyecte insulina.

Cómo preparar la jeringa y la insulina



Paso 5

Retire la tapa de la aguja de la jeringa. Algunas jeringas tienen una tapa en el émbolo que también deberá quitar.



No realice lo siguiente

- No toque la aguja
- No permita que la aguja toque ninguna superficie
- No use la aguja si está doblada



Paso 6

Jale hacia atrás el émbolo para absorber la cantidad de aire igual a la dosis de insulina.



Paso 7

Sostenga firmemente el frasco de insulina sobre una superficie plana.

Presione la aguja a través de la goma en la parte superior de la botella.

Presione el émbolo para inyectar el aire en la botella de insulina.



Deje la aguja en el frasco. Esto ayuda a mantener la cantidad adecuada de presión en la botella y hace que sea más fácil extraer la insulina hacia la jeringa.



Paso 8

Con la aguja aún en el frasco, coloque el frasco y la jeringa boca abajo.



Paso 9

Jale el émbolo para llenar la jeringa con solo un poco más de insulina que la dosis que necesita.

Si ve burbujas de aire, golpee el cilindro de la jeringa con el dedo para que suban a la parte superior.

Presione lentamente el émbolo lo suficiente como para eliminar el aire y la insulina adicional.



Paso 10

Revise con cuidado para asegurarse de que la cantidad de insulina en la jeringa coincida con su dosis de insulina.

Quite la aguja del frasco y coloque con cuidado la jeringa en una superficie plana y limpia.



Asegúrese de que la aguja no toque nada.

Cómo inyectar la insulina



Paso 1

Limpié el área de inyección con una toallita humedecida en alcohol. Realice un movimiento circular para limpiar el área de aproximadamente dos pulgadas de ancho.



Paso 2

Pellizque un pliegue de piel de dos pulgadas en el sitio de la inyección limpio.



Paso 3

Sostenga la jeringa como una pluma e introduzca rápidamente la aguja directamente en la piel en un ángulo de noventa grados. Asegúrese de que entre la aguja entera en la piel.



Paso 4

Presione completamente el émbolo hasta el tope para inyectar la insulina en el tejido adiposo debajo de la piel. Cuente lentamente hasta cinco antes de retirar la aguja para asegurarse de que se haya inyectado toda la insulina.

Paso 5

Quite la aguja de forma recta para extraerla.

Paso 6

Tire la jeringa en su contenedor de residuos punzantes o en otro contenedor a prueba de pinchazos.



Nunca deseche las jeringas ni las agujas directamente en la basura.



Póngase en contacto con su médico si:

- **Tiene dudas sobre cómo inyectarse la insulina**
- **Su glucemia se mantiene por encima o por debajo de los valores deseados**

Para obtener más información sobre cómo inyectar insulina utilizando una jeringa, hable con su médico.

Este folleto tiene el propósito de complementar la información que usted recibe de su proveedor de salud. Usted nunca debe considerar esta información como indicaciones médicas personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas o inquietudes.