

Folleto para el paciente

Inyección de insulina: una estrategia paso a paso para lograr resultados satisfactorios

Preparado por Nancy Andreola, RN; Aprobado por Leonel Villa-Caballero, MD, PhD

Si usted es uno de los millones de estadounidenses que se inyectan insulina cada día, estos pasos pueden ayudarle, sea usted un novato o un experto en la materia.

Si usted debe comenzar a inyectarse insulina, es posible que piense que nunca logrará hacerlo en forma correcta. Es totalmente comprensible que aplicarse una inyección le produzca cierta aprehensión. Sin embargo, inyectarse insulina es como cualquier otra habilidad: se vuelve más fácil con la práctica. Siga este método paso a paso y pronto el proceso será automático.

Si hace tiempo que usted se inyecta la insulina, quizás desee repasar estos pasos, simplemente para refrescar su técnica. (Tenga en cuenta que existen varios métodos disponibles para administrar insulina. Este *Folleto para el paciente* se enfoca en el uso con una jeringa.)

Paso 1. Elija una jeringa

- Seleccione la jeringa. Puede elegir entre varias marcas de jeringas desechables. Vienen con sus propias agujas y están disponibles en diferentes tamaños y longitudes. Por lo general, las agujas son más cómodas cuando son delgadas, cortas y lo más puntiagudas posible. Una aguja de calibre 31 y de 6 mm puede ser una opción buena. (El calibre se refiere al tamaño del orificio de la aguja y su grosor; cuanto mayor sea el calibre, más delgada será la aguja y más pequeño será el orificio. La longitud de la aguja se mide en milímetros [mm].) Hable con su médico o enfermera acerca de cuáles son las mejores jeringas y agujas para usted.

Paso 2. Elija el lugar de inyección

- Escoja el lugar correcto. Puede elegir entre varios lugares posibles del cuerpo para aplicar sus inyecciones de insulina:
 - Abdomen: si bien puede inyectarse arriba o debajo de la cintura, asegúrese de hacerlo, por lo menos, a 2 pulgadas del ombligo (área periumbilical).
 - Parte superior de los brazos: use la superficie carnosa externa del brazo, a una distancia de aproximadamente del ancho de su mano desde el hombro hacia abajo (área adiposa de los tríceps).
 - Piernas: use la parte superior externa del muslo medio, a una distancia de aproximadamente del ancho de su mano desde la ingle hacia abajo y desde la rodilla hacia arriba. (No use la parte interna del muslo.)
 - Gluteos: use la parte superior externa, cerca de la cadera.
- Elija el lugar. La velocidad de absorción varía según el lugar de inyección. La insulina inyectada en el área abdominal se absorbe en forma más uniforme y actúa más rápido; la insulina inyectada en el brazo actúa a una velocidad media (aunque puede ser más rápida si ejercita el brazo luego de aplicarse la inyección); y la insulina inyectada en el muslo o los gluteos es la que actúa más lentamente. (La insulina glargina de acción prolongada [Lantus®*] es la excepción. La insulina glargina se absorbe a aproximadamente la misma velocidad, cualquiera que sea el lugar donde la inyecte.)
- Recuerde rotar los sitios de inyección. Cada vez que se inyecte, elija un nuevo punto de inyección dentro de cada área. Esto es importante dado que si aplica la inyección en el mismo punto de inyección una y

*Lantus® (inyección de insulina glargina [origen ADNr]) es una marca comercial registrada de Aventis Pharmaceuticals Inc., Kansas City, Missouri.

otra vez, con el transcurso del tiempo pueden desarrollarse bultos de grasa debajo de la piel. Al rotar los puntos de inyección dentro de un área, deje un espacio de aproximadamente 2 dedos entre cada inyección. Si se aplica insulina más de una vez por día, use los mismos lugares de inyección para cada momento del día. Por ejemplo, puede usar el abdomen para todas las inyecciones que se aplique por la mañana, el brazo para las de la tarde y el muslo para las de la noche.

Paso 3. Prepare la insulina

- Manténgala limpia. Comience por asegurarse de tener las manos limpias. Luego, retire la tapa de plástico del frasco de insulina y limpie el tapón de goma con un hisopo de algodón embebido en alcohol. Asegúrese de que se seque el alcohol antes de continuar con el paso siguiente.
- Extráigala. Para extraer la insulina del frasco e introducirla en la jeringa:
 - Quite la tapa o el capuchón de la aguja.
 - Tire del émbolo de la jeringa. Llene la jeringa con una cantidad de aire igual a la dosis de insulina que extraerá.
 - Introduzca la aguja a través del tapón de goma del frasco de insulina. Invierta la posición del frasco y aguja. Tire del émbolo de la jeringa hasta extraer la cantidad de insulina necesaria para su dosis.
 - Antes de retirar la aguja del frasco, asegúrese de que no haya burbujas de aire en la jeringa. Si hay burbujas, golpee suavemente la jeringa con el dedo para que las burbujas de aire suban. Empuje el émbolo para que el aire ingrese nuevamente en el frasco de insulina. Luego extraiga la insulina hasta obtener la cantidad indicada.

Paso 4. Aplique la inyección

- Esterilice el lugar. Limpie el área en la que aplicará la inyección (por ejemplo, con alcohol o agua tibia y jabón).
- Sostenga la jeringa e introduzca rápidamente la aguja en el lugar de inyección a un ángulo de 90 grados. (Es posible que los niños y las personas muy delgadas se use un ángulo de 45 grados.)
- Manténgala adentro y cuente hasta 5. Si espera sólo unos segundos antes de retirar la aguja, ayudará a evitar que escape insulina del lugar de inyección. (Puede perder varias unidades de insulina, incluso si sólo se filtra una pequeña gota.) Retire rápidamente la aguja en forma recta. Presione suavemente sobre el lugar de inyección.
- Deseche las agujas y jeringas en forma segura. Las agujas y jeringas usadas se deben colocar en un recipiente para “objetos punzantes” (recipientes rojos con la leyenda “riesgo biológico”), un recipiente de plástico duro (como una botella vacía de detergente para ropa) o un recipiente de metal (como una lata de café vacía). Consulte a la oficina de desechos de su comunidad acerca de cómo desechar en forma adecuada el recipiente cuando esté lleno. (No lo recicle.)

SUGERENCIAS PARA INYECCIONES INDOLORAS

- Asegúrese de que su insulina esté a temperatura ambiente antes de inyectarla. Si almacena su insulina en el refrigerador, sáquela alrededor de media hora antes de su inyección.
- Antes de inyectarse insulina asegúrese de golpear suavemente la jeringa para eliminar las burbujas de aire.
- Si usa alcohol para limpiar el lugar de inyección, déjelo secar antes de inyectarse.
- No cambie la dirección de la aguja al introducirla o retirarla.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Diabetes Education Program
(Programa Nacional de Educación sobre Diabetes)
1-800-438-5383 o www.ndep.nih.gov
- National Diabetes Information Clearinghouse
(Cámara Nacional de Información sobre la Diabetes)
1-800-860-8747 o www.diabetes.niddk.nih.gov
- American Association of Diabetes Educators
(Asociación Americana de Educadores sobre la Diabetes)
1-800-338-3633 o www.diabeteseducator.org
- American Diabetes Association
(Asociación Americana de Diabetes)
1-800-DIABETES o www.diabetes.org

Insulin otorga permiso para reproducir este *Folleto para el paciente* para fines de educación del paciente. Visite www.InsulinJournal.com si desea descargar copias de este material.