

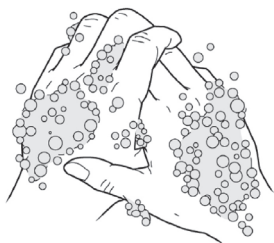


ATENCIÓN DE LA DIABETES

Cómo administrar una inyección de insulina

Es posible que para controlar su diabetes necesite utilizar insulina. La insulina solo puede administrarse mediante inyecciones, también llamadas disparos. Su médico le indicará la cantidad y la frecuencia con la que debe inyectarse insulina.

Preparación



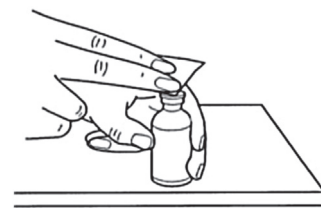
- 1 Reúna los siguientes suministros:
 - Insulina
 - Jeringa de insulina
 - Compresa embebida en alcohol
- 2 Lávese las manos con agua tibia y jabón. Séquelas.

Qué hacer a continuación

- 1 Lea la etiqueta del frasco de insulina para cerciorarse de que está utilizando el tipo indicado.
- 2 Verifique la fecha de vencimiento del frasco. **NO utilice** insulina vencida. Deseche la insulina que haya quedado en el frasco por más de 30 días, después de abierto.
- 3 Haga rodar suavemente el frasco de insulina entre las manos hasta que se mezcle. No agite el frasco porque esto puede originar burbujas de aire.



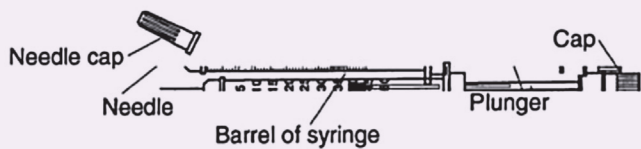
- 4 Limpie la tapa del frasco con una compresa embebida en alcohol. No toque la tapa para que permanezca desinfectada.



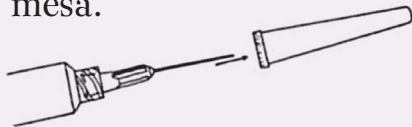
ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

- 5 Quite la jeringa del paquete o quite la tapa plástica.



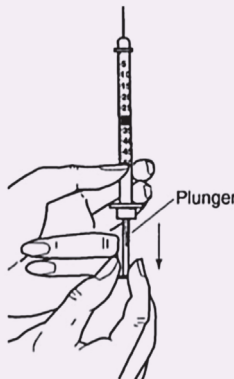
- 6 Quite la tapa de la aguja y dispóngala sobre la mesa.



- 7 Presione el émbolo hasta que alcance la cantidad de unidades de insulina que necesite. La jeringa se llenará de aire.

La jeringa posee líneas y números pequeños. Controle qué tipo de jeringa tiene.

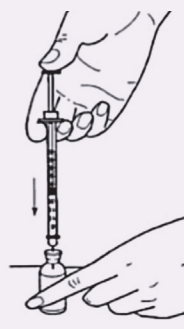
- Si utiliza una jeringa de 50 unidades, el espacio entre cada línea corresponde a 1 unidad.
- Si utiliza una jeringa de 100 unidades, el espacio entre cada línea corresponde a 2 unidades.



Mueva el émbolo hasta que la terminación oscura cercana a la aguja alcance la cantidad de unidades que usted necesite.

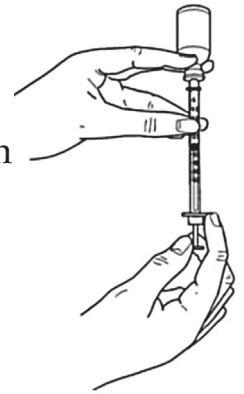
- 8 Perfore la tapa de goma del frasco cuidadosamente con la aguja. Presione el émbolo hasta el final y empuje el aire dentro del frasco.

Al poner aire dentro del frasco, se facilita la extracción de insulina.



- 9 Invierta el frasco, con la tapa hacia abajo y la jeringa adentro.

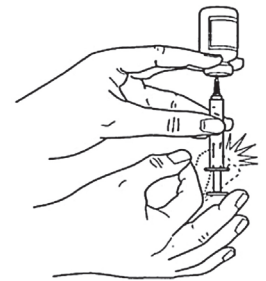
- Sostenga la jeringa en el frasco para que no se doble.
- Presione el émbolo hasta que alcance la cantidad de unidades de insulina que necesita.



- 10 Verifique que no haya burbujas en la jeringa. No le harán daño, pero ocuparán volumen de la insulina. Esto podría hacer que usted reciba menos insulina de la necesaria porque no habrá insulina en la burbuja de aire.

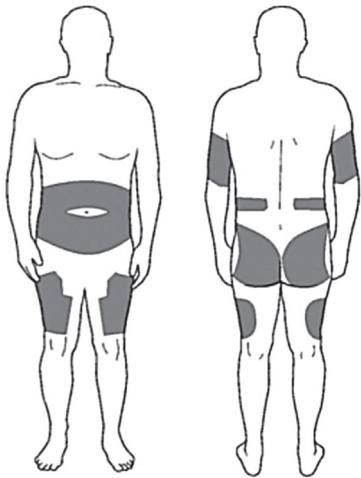
Si observa burbujas de aire:

- Golpee la jeringa con la yema de los dedos para hacer que las burbujas se trasladen hacia la punta.
- Presione el émbolo por algunas unidades hasta que las burbujas de aire regresen al frasco.
- Tire del émbolo y cargue la jeringa con la cantidad correcta de insulina.
- Controle nuevamente que no haya burbujas.



- 11 Quite la jeringa del frasco de insulina.

Seleccione el sitio de inyección



1 Los sitios que se pueden utilizar son los siguientes:

- parte posterior de los brazos;
- abdomen (alrededor del ombligo);
- parte anterior o lateral de los muslos;
- espalda, por encima de la cintura;
- glúteos.

2 Mantenga 1 pulgada de distancia de las inyecciones anteriores.

3 Mantenga 2 pulgadas de distancia del ombligo o de las cicatrices.

4 **No** utilice sitios doloridos, inflamados o con hematomas.

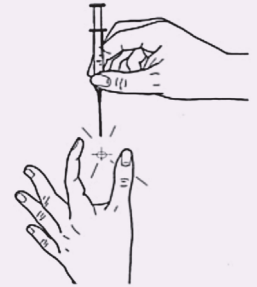
Administración de la insulina

1 Limpie el sitio con una compresa embebida en alcohol. Deje que el alcohol se seque. No es necesario limpiar el sitio nuevamente si se ha duchado recientemente.



2 Pellizque y sostenga la piel del sitio con una mano.

Sostenga la jeringa como si fuera un dardo o un lápiz, como se indica en la imagen.

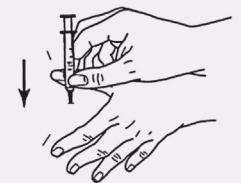


3 Perfore la piel con la aguja manteniendo un ángulo de 90 grados.

• Realice movimientos rápidos.

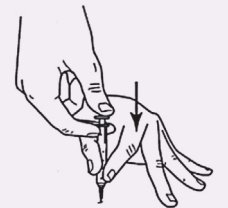
• Cuanto más rápido ingrese la aguja, menos dolor sentirá.

• Presione la aguja hasta que atraviese la piel.



4 Suelte el pellizco, a menos que le indiquen lo contrario.

5 Presione el émbolo hasta que ingrese toda la insulina. Espere 5 segundos.

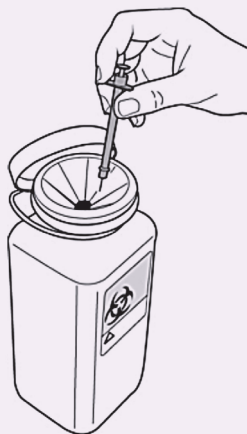


6 Quite la aguja. Ubique el dedo en el sitio y aplique presión durante 30 a 60 segundos.

7 Controle que no haya enrojecimiento, sangrado o hematomas. Si el sitio sangra, ponga un apósito.

Limpieza de los suministros

- 1 No vuelva a tapar la jeringa. Disponga la jeringa, aguja y tapa usadas en un recipiente para desechar agujas. Su farmacia puede proporcionarle uno gratuitamente.
- 2 Cerciórese de guardar las jeringas nuevas y las usadas fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- 3 Lávese las manos nuevamente.
- 4 Entre inyecciones, guarde la insulina en la heladera.
- 5 Cuando el recipiente para desechar agujas esté lleno hasta las $\frac{3}{4}$ partes, envíelo por correo o deposítelo en un sitio para desechos tóxicos. (Para obtener más información, llame al **1-800-606-6606**). No deposite el recipiente con agujas en la basura.



Si tiene dudas o inquietudes, consulte con su médico o enfermera.

¡No tiene que hacer esto solo!

Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, comuníquese con Alliance Health Programs al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-371-2222; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Los miembros de Alliance Complete Care (Plan de Necesidades Especiales de una Organización para el Mantenimiento de la Salud [HMO SNP]) deben comunicarse a la línea gratuita: 1-877-585-7526; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m., los siete días de la semana.

www.alamedaalliance.org

www.alliancecompletecare.org

Este folleto es una adaptación de *Drawing Up One Insulin (Preparando la insulina)*, 2005 – 9/2010, Health Information Translations (Traducciones para información de salud). Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.