



Cómo inyectar insulina

Si tienes diabetes, no estás solo. Unos 34 millones de personas padecen diabetes en el país y cada año se diagnostican 1.5 millones de nuevos casos. Afortunadamente, los nuevos tratamientos, herramientas y cambios en el estilo de vida están ayudando a las personas a controlar la diabetes y a vivir plenamente.

Walgreens está a tu disposición para apoyarte junto con tu equipo de salud. Hemos elaborado este y otros folletos para ayudarte a entender mejor la diabetes y darte consejos y sugerencias que puedes poner en práctica cada día. Si tienes preguntas, consulta a tu farmacéutico de Walgreens o visítanos en [Walgreens.com/Diabetes](https://www.walgreens.com/Diabetes).

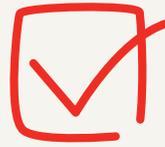
Walgreens



Cómo seleccionar una jeringuilla o pluma

Puedes administrar la insulina con una jeringuilla o un dispositivo llamado pluma. Ambos usan agujas para inyectar la insulina, pero la jeringuilla está separada del vial de insulina, mientras que la pluma combina la aguja y el vial en uno solo. Las plumas pueden ser desechables, con la insulina precargada, o reutilizables, con cartuchos de insulina removibles. Tu médico te puede aconsejar para saber cuál usar. También es importante que consultes a tu aseguradora para saber cuánto y qué cubre tu plan de salud.

Lo que se debe saber antes de empezar con la inyecciones



Para poner una inyección de insulina, hay que preparar la dosis con el tipo y la cantidad de medicamento adecuados.

- El tipo de insulina debe coincidir con el tipo de jeringuilla. La insulina estándar, también llamada U-100, tiene 100 unidades en 1 mL. La mayoría de las jeringuillas de insulina están marcadas para administrar insulina U-100. Cada pequeña línea en una jeringuilla de insulina estándar de 1 mL marca una unidad de insulina.
- Existen insulinas más concentradas. Entre ellas están la U-500 y la U-300. Como las jeringuillas U-500 pueden ser difíciles de encontrar, tu médico puede darte instrucciones para usar la insulina U-500 con jeringuillas U-100. NO mezcles ni diluyas la insulina concentrada con ninguna otra insulina.
- Muchos tipos de insulina no pueden mezclarse entre sí en una jeringuilla, pero algunos sí. Consulta a tu farmacéutico si no estás seguro.
- NO uses insulina con una fecha que ha expirado.
- Fíjate en las instrucciones del envase de insulina o consulta a tu farmacéutico o proveedor de salud sobre lo siguiente:



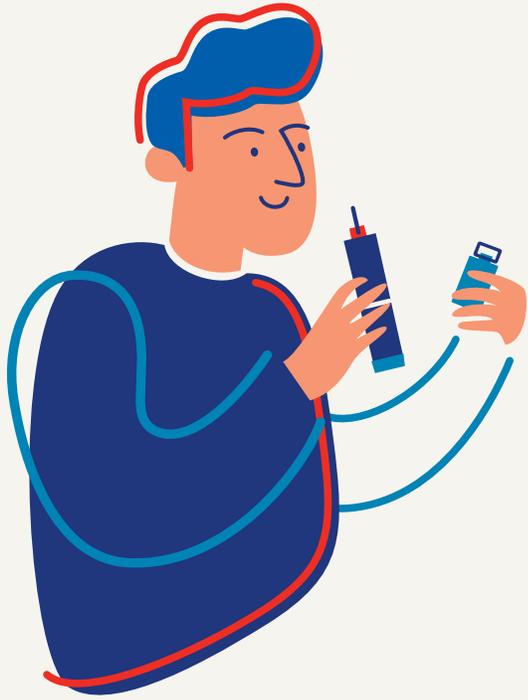
- Cómo y a qué temperatura guardar la insulina (la insulina nunca debe congelarse ni guardarse en el carro en días muy calurosos o fríos)
- A qué temperatura debe estar la insulina cuando se inyecta
- Si la insulina se puede conservar a temperatura ambiente después de abrirla



Llenar una jeringuilla con UN tipo de insulina

- 1 Reúne tus suministros: insulina, jeringuillas, toallitas humedecidas con alcohol y un recipiente para las jeringuillas usadas.
- 2 Lávate las manos con agua y jabón y sécalas bien.
- 3 Pon atención a la etiqueta del vial de insulina. Asegúrate de que es la insulina correcta y que no ha expirado. La insulina no debe tener grumos en el interior del vial. Si los tiene, tírala y consigue otro vial sin grumos.
- 4 La insulina de acción intermedia (N o NPH) es turbia y hay que rodar el vial entre las manos para mezclarla. NO agites el vial. Esto puede hacer que la insulina se apelmace. La insulina transparente no necesita ser mezclada. Si el vial de insulina tiene una tapa de plástico, quítala. Limpia la parte superior del vial con una toallita humedecida con alcohol y déjala secar. NO lo soples.
- 5 Conoce la dosis de insulina que vas a usar. Quita la tapa de la aguja, teniendo cuidado de no tocar la aguja para mantenerla estéril. Tira hacia atrás del émbolo de la jeringuilla para introducir en ella tanto aire como la dosis de insulina prescrita.
- 6 Introduce la aguja en la tapa de goma del vial de insulina y atraviesa la misma. Empuja el émbolo para que el aire entre en el vial.
- 7 Mantén la aguja en el vial y voltéalo hacia abajo.
- 8 Con la punta de la aguja en el líquido, tira hacia atrás del émbolo para obtener la dosis correcta de insulina en la jeringuilla.
- 9 Verifica que la jeringuilla no tenga burbujas de aire. Si hay burbujas, sujeta el frasco y la jeringuilla con una mano y golpea la jeringuilla con la otra. Las burbujas flotarán hacia la parte superior de la jeringuilla. Empuja el émbolo para reintroducir las burbujas al frasco de insulina y luego tira del émbolo para obtener la dosis correcta.
- 10 Cuando no haya burbujas, saca la jeringuilla del frasco y colócala con cuidado para que la aguja no toque nada. Ya estás listo para poner la inyección.





Llenar una jeringuilla con DOS tipos de insulina

- 1 Sigue los cuatro primeros pasos de la sección anterior.
- 2 Nunca mezcles dos tipos de insulina en una jeringuilla, a menos que te lo indique tu médico.
- 3 Tu proveedor de salud te dirá qué cantidad de cada insulina necesitarás. Suma estas dos cifras. Esta es la cantidad de insulina que debes tener en la jeringuilla antes de poner la inyección.
- 4 Conoce la dosis de cada insulina que vas a usar. Quita la tapa de la aguja, teniendo cuidado de no tocar la aguja para mantenerla estéril. Tira hacia atrás del émbolo de la jeringuilla para introducir en ella tanto aire como la dosis de la insulina de acción prolongada.
- 5 Introduce la aguja en la tapa de goma del vial de insulina. Empuja el émbolo para que el aire entre en el vial. Retira la aguja del vial. No saques del vial ninguna insulina de acción prolongada en este momento.
- 6 Introduce el aire en el vial de insulina de acción corta de la misma forma como en los dos pasos previos de arriba.
- 7 Mantén la aguja en el vial de acción corta y voltéalo hacia abajo.

- 8 Con la punta de la aguja en el líquido, tira hacia atrás del émbolo para obtener la dosis correcta de insulina en la jeringuilla.
- 9 Verifica si hay burbujas de aire en la jeringuilla. Si hay burbujas, sigue el paso 9 de la sección anterior para eliminarlas.
- 10 Cuando no haya burbujas, saca la jeringuilla del vial. Mírala de nuevo para asegurarte de que tienes la dosis correcta.
- 11 Introduce la aguja en la tapa de goma del vial de insulina de acción prolongada.
- 12 Voltea el vial hacia abajo. Con la punta de la aguja en el líquido, tira lentamente del émbolo para obtener la dosis exacta de insulina de acción prolongada. NO extraigas insulina adicional en la jeringuilla, ya que no debes meter al vial la insulina mezclada.
- 13 Verifica si hay burbujas de aire en la jeringuilla. Si hay burbujas, sigue el paso 9 de la sección anterior para eliminarlas.
- 14 Asegúrate de tener la dosis correcta y total de insulina. Coloca la jeringuilla con cuidado para que la aguja no toque nada. Ya estás listo para poner la inyección.





La terapia de insulina puede hacer una gran diferencia

Aunque la idea de las inyecciones de insulina puede causar cierta ansiedad, una vez que empiezas pronto te sentirás más cómodo. También empezarás a notar los beneficios, como un mejor control de los niveles de azúcar en la sangre, más energía y orinar con menos frecuencia.

Al llevar un mejor control de tus niveles de azúcar en la sangre, más posibilidades tendrás de evitar complicaciones graves de la diabetes, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, insuficiencia renal y daños en los nervios.

Cómo preparar la pluma para la inyección:

- 1 Reúne tus suministros: pluma de insulina, toallitas humedecidas con alcohol y un recipiente para las agujas usadas de la pluma.
- 2 Lávate las manos con agua y jabón y sécalas bien.
- 3 Quita la tapa de la pluma y limpia el tope con una toallita humedecida con alcohol. Déjalo secar.
- 4 Asegúrate de que la pluma contiene el tipo adecuado de insulina y la cantidad suficiente para cubrir tu dosis completa. Verifica que no haya expirado.
- 5 La insulina intermedia o premezclada debe mezclarse antes de su uso. Para mezclar la insulina, pon la pluma de lado y hazla rodar entre las palmas de las manos. La insulina transparente (de acción rápida y prolongada) generalmente no necesita ser mezclada.
- 6 Para colocar una nueva aguja a la pluma, atornilla o haz clic en la aguja para que quede asegurada en su lugar de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Retira la tapa de la aguja de la pluma para exponer la aguja.
- 7 Antes de inyectar la insulina, hay que preparar la pluma para eliminar el aire de la aguja. Apuntando la aguja al aire, marca una o dos unidades en la pluma y presiona el émbolo a fondo con el pulgar. Repite la operación hasta que aparezca una gota. Si no ves ninguna gota después de repetir, vuelve a empezar el proceso usando una nueva pluma de insulina.
- 8 Gira el dial de la pluma hasta la dosis prescrita. Ya estás listo para poner la inyección.



Cómo poner la inyección

La insulina se inyecta en la capa de grasa situada bajo la piel del abdomen, la parte exterior de los muslos, las caderas, las nalgas o la parte posterior de los brazos. Aunque las inyecciones de insulina suelen ser indoloras, inyectar repetidamente en el mismo lugar puede causar inflamación o ruptura del tejido graso. Lleva un registro de las áreas donde te has inyectado la insulina para no hacerlo siempre en el mismo sitio.



- Mantén las inyecciones a 1 pulgada (2.5 cm) de las cicatrices y a 2 pulgadas (5 cm) del ombligo.
- NO te pongas la inyección en un sitio que esté magullado, hinchado o sensible.
- NO te pongas la inyección en un sitio que esté abultado, rígido o entumecido.

Fuentes de información:

- Insulin injection know-how: Learning how to inject insulin. American Association of Diabetes Educators. https://www.diabeteseducator.org/docs/default-source/legacy-docs/_resources/pdf/general/Insulin_Injection_How_To_AADE.pdf. Accessed December 9, 2020.

- El sitio donde te vas a poner la inyección debe estar limpio y seco. Si tu piel está visiblemente sucia, límpiala con agua y jabón.
- Pellizca una porción de piel y grasa, de 1 a 2 pulgadas, entre el pulgar y el primer dedo y coloca la aguja en un ángulo de 45° (inclinada).
- Si los tejidos de tu piel son más gruesos, es posible que puedas inyectarte en un ángulo de 90° (recto hacia arriba y hacia abajo). Consulta a tu proveedor de salud antes de hacerlo.
- Introduce la aguja hasta el fondo de la piel y suelta el pellizco. Inyecta la insulina de forma lenta y constante hasta que esté toda dentro.
- Deja la aguja de la jeringuilla o pluma en su sitio de 5 a 10 segundos después de la inyección.
- Saca la aguja en el mismo ángulo en que entró. Si la insulina tiende a gotear del sitio de la inyección, presiona durante unos segundos después de inyectarte. Si esto ocurre a menudo, consulta a tu proveedor de salud.
- Coloca la jeringuilla o la aguja de la pluma en un recipiente resistente y seguro. Cierra el recipiente y mantenlo alejado de los niños y los animales. No vuelvas a usar jeringuillas o agujas de pluma que ya se hayan utilizado.
- Si te inyectas más de 50 a 90 unidades de insulina en una sola inyección, es posible que tu médico te diga que divides las dosis entre diferentes períodos de tiempo o usando diferentes sitios para la misma inyección. Esto se debe a que volúmenes mayores de insulina pueden diluirse sin ser absorbidos.

- MedlinePlus. Giving an insulin injection. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000660.htm>. Accessed: September 2, 2020.

Walgreens