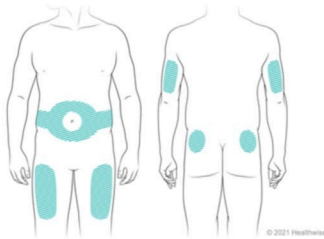
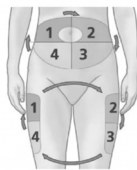


## ¿DÓNDE PUEDO INYECTAR LA INSULINA?

- Hay varias zonas del cuerpo donde se puede inyectar la insulina:
  - Abdomen
    - Es el mejor lugar
    - Mínimo a dos (2) pulgadas del ombligo
  - Parte de al frente de los muslos
  - Parte de atrás y arriba de los brazos
  - Zona de arriba de los glúteos



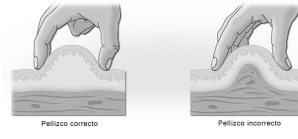
- Para cada administración, rote la zona de la inyección
  - En cada zona, cambie ligeramente el punto de inyección cada vez que se inyecte insulina
    - Puede cambiar las áreas de administración en sentido de las manecillas del reloj
  - Evite inyectarse exactamente en el mismo lugar



Copie: <https://www.epiccare.com/es-es/health/insulin/insulin-injection-locations>/es-es/center-de-ayuda-de-la-insulina/2020/

## PASOS PARA INYECTAR LA INSULINA

- Verifique su insulina
  - Utilice la insulina y la dosis indicada por su médico
- Limpie la zona donde se va a inyectar la insulina con una gasa de alcohol y espere a que seque
- Forme un pliegue de la zona donde se vaya a inyectar



- Inyecte la insulina (jeringa o pluma) con un ángulo de 45 a 90 grados



- Después de que inyectó la dosis de insulina, espere 10 segundos con la aguja dentro la piel
- No suelte el pliegue hasta que retire la aguja
- Retire la jeringa o pluma en la misma dirección que entró
- ¿Cómo descartar la aguja?
  - Deseche la jeringa (con aguja) o la aguja de la pluma en un contenedor de plástico grueso o contenedor rojo para material punzocortante



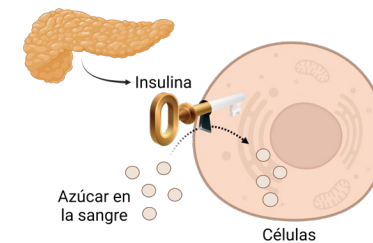
www.diabetes.com/insulin



## ¿CÓMO ADMINISTRAR SU INSULINA ADECUADAMENTE?

### ¿QUÉ ES LA INSULINA?

- La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y es necesaria para la vida
- Los niveles de insulina aumentan y disminuyen en respuesta al nivel de glucosa en la sangre
- La función principal de la insulina es ayudar a la glucosa a pasar de su sangre a las células de su cuerpo, en donde se usa como energía principal para mantener el funcionamiento normal de las células
- De manera general, los pacientes con diabetes tipo 1 no producen insulina mientras que los pacientes con diabetes tipo 2 tienen resistencia a ella



Referencias:

- The Nemours Foundation. (2022, February). *How to give an insulin injection (for parents) - nemours kidshealth*. KidsHealth. Retrieved October 20, 2022, from <https://kidshealth.org/es/parents/injection-graphic.html>
- M.S., C. P. D. O. (2015, July 14). *¿Puede ser útil un Plan de Inyección orientacion*. Diabetes de España. Retrieved October 20, 2022, from <https://www.diabetesdeespana.org/wordpress/wp-content/uploads/2015/07/Plan-de-inyecciones.pdf>
- Case U.S. CDC. *Use Plans de insulina*. (n.d.). Retrieved October 24, 2022, from <https://www.cdc.gov/diabetes/plan-de-insulina.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, July 30). *8 ways to take insulin*. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved October 24, 2022, from <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/8-ways-to-take-insulin.html>
- *Use de la insulina para tratar la diabetes: Qué significa...* - *diabetes*. (n.d.). Retrieved October 25, 2022, from <https://diabetes.org/wp-content/uploads/2020/11/1-Use-de-la-Insulina-1.1.pdf>

## TIPOS DE INSULINA

- Existen diferentes tipos de insulina. Ver tabla 1
- Dividimos las insulinas en:
  - **Insulina prandial (de bolo)**
    - Insulina de acción breve o rápida que se administra antes o al momento de comer para minimizar una elevación en los niveles de azúcar en la sangre luego de las comidas
  - **Insulina basal (o de base)**
    - Insulina de acción intermedia o de acción prolongada para mantener estables los niveles de azúcar en la sangre entre las comidas y durante la noche (en ayunas)
- Los pacientes con diabetes Tipo 1, todos deben utilizar un régimen que incluye insulina basal y de bolo
- Los pacientes con diabetes Tipo 2, pueden utilizar:
  - Medicamentos orales
  - Inyectables no-insulínicos
  - Insulina basal, sola o en combinación a insulina de bolo, medicamentos orales, y/o inyectables no-insulínicos

Tabla:1 Tipos de Insulina		
Bolo o prandial	Acción Ultrarapida	Lispro(Humalog) Aspart (Novolog) Glulisina(Apidra)
	Acción Rapida (Regular)	Actrapid Humulina R Novolin R
Basal	Acción Intermedia	Humulina NPH Novolin NPH
	Acción Lenta	Glargina (Lantus) Detemir (Levemir) Degludec(Tresiba)

KDC Centers for Disease Control and Prevention  
©2018 All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without permission from the Centers for Disease Control and Prevention.

## DISPOSITIVOS DE ADMINISTRACIÓN DE INSULINA

- En la actualidad tenemos tres maneras principales de administrar insulina: jeringas, plumas o bomba

### JERINGAS

- Las mismas vienen en varios tamaños (30 unidades, 50 unidades, y 100 unidades)
- Son desechables y se utilizan una sola vez

### ¿CÓMO PREPARAR UNA INYECCIÓN DE INSULINA USANDO JERINGA?

- Tenga a la mano la jeringa y frasco de insulina a utilizar



- Siempre lave sus manos con agua y jabón
- Gire el frasco de insulina entre sus manos
- Limpie la tapa del frasco de insulina con una gasa de alcohol



- Quite la tapa de la jeringa



- Llene la jeringa con aire
  - Hale el émbolo (tirador) hacia atrás hasta que llegue a la línea que indica la dosis que necesita
- Llene la jeringa con la dosis que necesita



Reference: <https://kidshealth.org/es/parents/injection-graphic.html>

## PLUMAS DE INSULINA

- Son del tamaño de un bolígrafo
- Vienen precargados de insulina y sirven para varias dosis (pero la aguja debe cambiarse para cada dosis)
- Las agujas vienen en distintos tamaños y se deben cambiar en cada uso
- Permiten seleccionar la dosis que se administra cada vez



### ¿CÓMO PREPARAR UNA INYECCIÓN DE INSULINA USANDO PLUMA DE INSULINA?

- Lave sus manos con agua y jabón
- Retire la tapa de la pluma
- Retire la etiqueta adhesiva de la aguja para pluma
- Enrosque la aguja en su pluma de insulina



- Observe la ventana de dosificación
- Gire la perilla de dosis hasta que tenga dos unidades
- Presione el botón dosificador hasta que diga cero en la ventana de dosificación y vea una gota de insulina salir (prueba para verificar que la aguja no este tapada)



- Gire la perilla de dosis nuevamente hasta que tenga las unidades indicadas por su médico