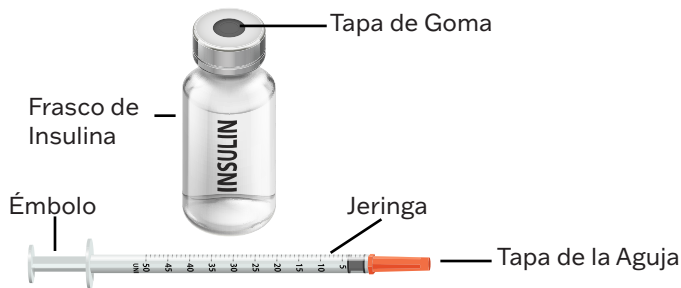


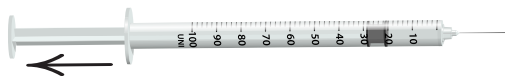
ADMINISTRAR INSULINA CON UN VIAL Y UNA JERINGA



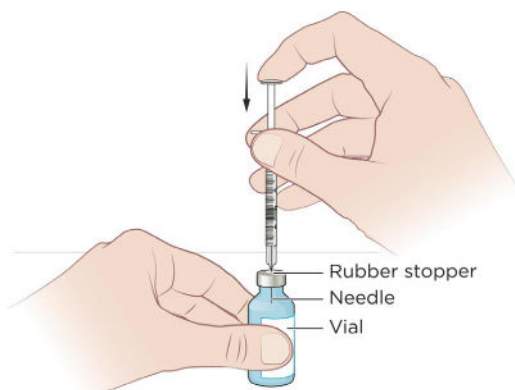
Los viales y las jeringas son una forma de administrar insulina. Es bueno saber cómo administrarlo en caso de una emergencia. Para administrar insulina de esta manera, siga los pasos a continuación.



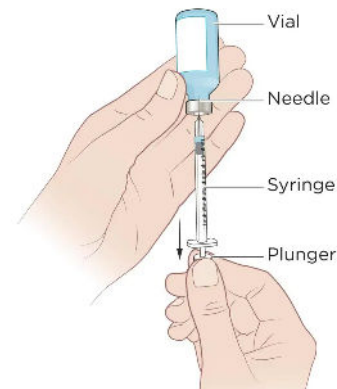
1. Lávese las manos.
2. Revise el frasco de insulina para asegurarse de que no haya caducado.
3. Retire la tapa del frasco de insulina.
4. Limpie la tapa de goma de la botella con un hisopo con alcohol.
5. Retire la tapa de la jeringa.
6. Introduzca aire en la jeringa tirando del émbolo hacia atrás hasta que su punta negra esté uniforme con la línea que muestra la dosis que necesitará.



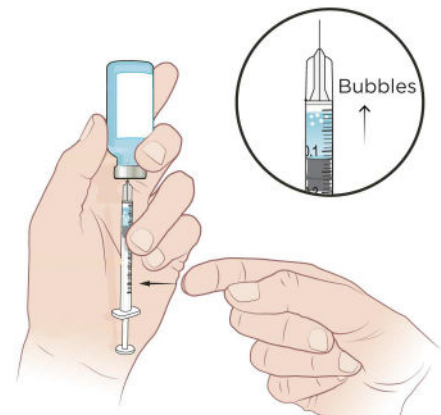
7. Empuje la aguja a través de la tapa de goma del frasco. Empuje el émbolo hacia abajo para que el aire pase de la jeringa al frasco.



8. Gire el frasco de insulina y la jeringa boca abajo. Para introducir insulina en la jeringa, tire lentamente hacia atrás del émbolo hasta que la parte superior de su punta negra haya pasado 3-4 unidades más allá de su dosis.



9. Mantenga el frasco y la jeringa boca abajo. Busque burbujas de aire en la jeringa. Si ve burbujas, golpee suavemente la jeringa para moverlas hacia arriba hasta la aguja. Empuje el émbolo hacia arriba hasta que las burbujas desaparezcan. Tire lentamente del émbolo hacia abajo de nuevo hasta que la parte superior de la punta negra esté nivelada con la línea que muestra su dosis.





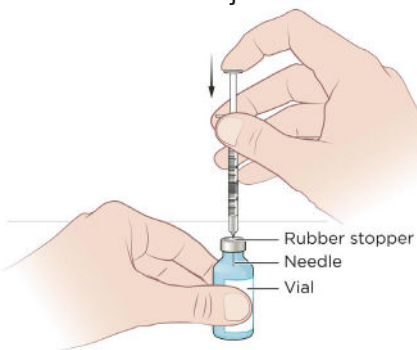
Cómo llenar una jeringa si usa dos tipos de insulina

Puede mezclar insulina turbia con insulina clara en una jeringa. Si mezcla insulinas, siempre tire primero de la insulina clara en la jeringa. Tire de la insulina turbia en la jeringa al final.

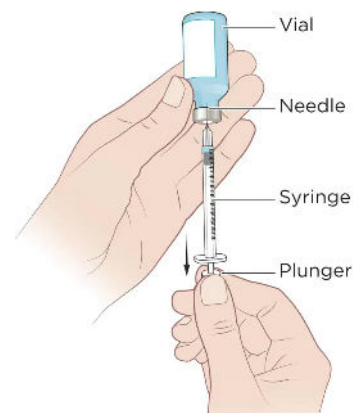
- Lávese las manos antes de comenzar.
- Revise cada frasco de insulina para asegurarse de que no haya caducado.
 - La insulina no debe tener grumos.
- Revise la etiqueta del frasco de insulina para asegurarse de tener las insulinas correctas.
 - La insulina de acción intermedia es turbia. Enróllelo suavemente entre sus manos para mezclarlo. Nunca agite el frasco porque la insulina es frágil.
 - La insulina clara no necesita ser mezclada.
- Si el vial tiene una cubierta de plástico, quítela. Limpie la tapa de goma de la botella con un hisopo con alcohol. Deje que se seque. No sople sobre él.



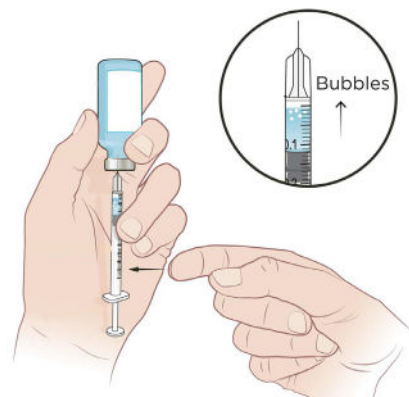
- Su médico le dirá qué cantidad de cada insulina necesitará. Suma estos dos números. Esta es la cantidad total de insulina que debe tener en la jeringa antes de inyectarla.
- Retire la tapa de la jeringa.
- Tire hacia atrás del émbolo hasta que su punta negra esté uniforme con la línea que muestra la dosis de insulina turbia que necesita.
- Empuje la aguja a través de la tapa de goma del frasco de insulina turbio. Empuje el émbolo para que el aire entre en la botella. Saque la aguja del frasco.
- Ponga el aire en el frasco de insulina clara de la misma manera.
- Mantenga la aguja en el frasco de insulina clara y voltee el frasco boca abajo.



- Compruebe que la punta de la aguja esté en el líquido. Tire lentamente del émbolo para obtener la dosis correcta de insulina clara en la jeringa.



- Compruebe si hay burbujas de aire en la jeringa. Si ve burbujas, sostenga la botella y la jeringa en una mano y golpee la jeringa con la otra mano. Las burbujas flotarán hacia arriba. Empuje las burbujas de nuevo en la botella de insulina, luego tire hacia atrás en el émbolo de nuevo para obtener la dosis correcta.

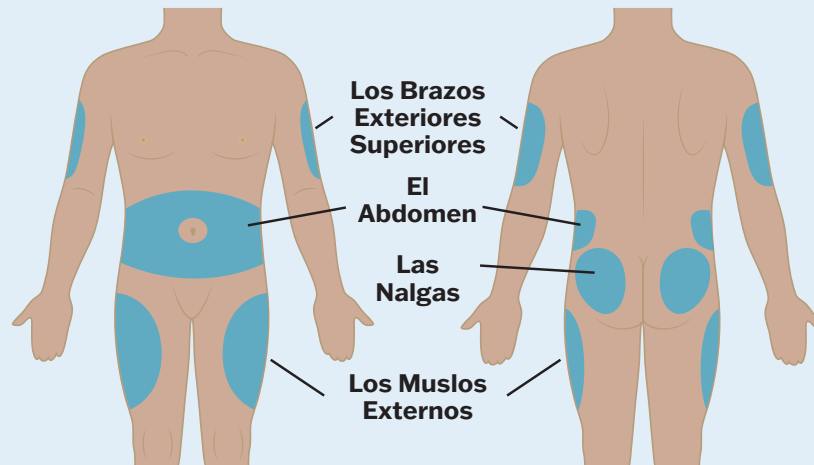


- Saque la jeringa del frasco. Mírelo de nuevo para asegurarse de que tiene la dosis correcta.
- Empuje la aguja en la tapa de goma del frasco de insulina turbio.
- Voltee la botella boca abajo. Tire lentamente del émbolo hasta obtener exactamente la dosis correcta de insulina turbia. No extraiga insulina adicional en la jeringa.
- Retire la aguja del frasco.
- Asegúrese de tener la dosis total de insulina correcta. Baje la jeringa con cuidado para que la aguja no toque nada.

CÓMO DAR UNA INYECCIÓN

Eligiendo en qué parte de su cuerpo poner la inyección

Hay muchos lugares en el cuerpo donde usted puede administrarse insulina. La mayoría de las personas eligen el abdomen (vientre). Esto se debe a que es fácil llegar al tejido graso. También puedes usar la parte posterior de la parte superior de los brazos, las nalgas superiores, y los muslos externos.

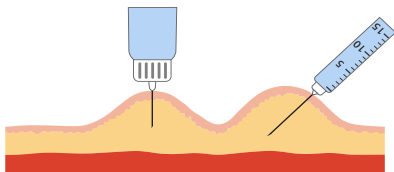


Dar una inyección

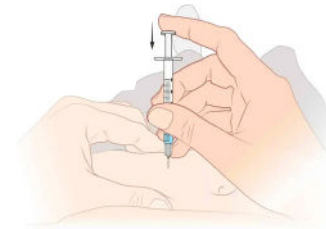
- Mantenga las inyección a 1 pulgada de distancia de las cicatrices y su ombligo.
- No coloque una inyección en un lugar que sea o tenga:
 - moretones
 - sensible
 - firme
 - hinchado
 - grumos
 - entumecido
- Asegúrese de que el lugar de la inyección esté limpio y seco.
- Pellizque la piel suavemente para crear espacio para la inyección si su aguja mide más de 6 mm.



- Empuje la aguja en su piel en un ángulo de 90° (hacia arriba y hacia abajo).
- Es posible que deba inyectar la aguja en un ángulo de 45 grados si:
 - Tiene muy poca grasa en su cuerpo
 - Usted está usando una aguja más larga



- Empuje la aguja hasta el fondo de la piel. Empuje el émbolo hasta que la insulina esté dentro.



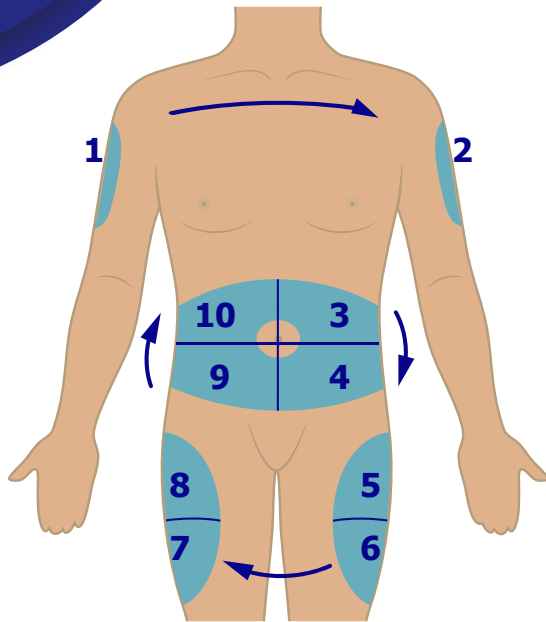
- Tire de la aguja hacia afuera en el mismo ángulo en que entró.
- Si la insulina se filtra del sitio de la inyección, comuníquese con su equipo de diabetes y observe atentamente sus niveles de azúcar en la sangre.
- Coloque la aguja y la jeringa usadas en un recipiente duro con una tapa apretada. Manténgalo a salvo lejos de niños y animales. Nunca reutilice agujas o jeringas.



- El inyectar insulina generalmente no duele. Si usted golpea un nervio de la piel puede doler un poco. También puede ver un poco de moretones. Todo esto es normal y no hay nada de qué preocuparse.



ROTACIÓN DEL LUGAR DE INYECCIÓN



¿Qué significa “rotación del lugar”?

El cambio del lugar en su cuerpo donde usted se da sus inyecciones se llama rotación del lugar. Cuando hace estas rotaciones, sigues un patrón regular a medida que mueves tus tomas de un lugar a otro.

¿Por qué debo rotar el lugar en mi cuerpo?

Es importante rotar el lugar de la inyección en su cuerpo para asegurarse de que está inyectando la inyección en piel sana. Si siempre se administra inyecciones en el mismo lugar, puede hacer que crezcan grumos de grasa o tejido cicatricial debajo de la piel. Cualquier tipo de inyección de insulina puede causar bultos y cicatrices. No importa si usa una pluma, un vial y una jeringa, o una bomba de insulina. Estos bultos y cicatrices hacen que sea más difícil para el cuerpo absorber la insulina y pueden hacer que el azúcar en la sangre sea más difícil de manejar.

¿Con qué frecuencia debo rotar el lugar en mi cuerpo?

Las inyecciones se pueden administrar cerca una de la otra, pero cada dosis debe rotar. Es útil tener un patrón de dónde dar los disparos para que recuerde. Por ejemplo:

- Por las mañanas administrar insulina en los brazos.
- En el almuerzo dárselo en las piernas.
- En la cena dárselo en el abdomen

Otra idea para rotar es usar un área a la vez. Por ejemplo:

- Use el brazo derecho durante 3-4 días
- Luego use el brazo izquierdo durante 3-4 días
- Luego el lado derecho del abdomen durante una semana
- Luego use el lado izquierdo del abdomen durante una semana y así sucesivamente.

El uso de un patrón de rotación del sitio como este ayudará a asegurarse de que cada área tenga suficiente descanso antes de volver a usarla. Esto ayudará a mantener su piel saludable para que pueda absorber mejor la insulina.