

Diabetes: Cómo aplicar una inyección de insulina de dosis única - [Diabetes: How to Give a Single-Dose Insulin Shot]



Normalmente, la insulina es producida por el páncreas, una glándula ubicada detrás del estómago. En las personas con diabetes, el páncreas ya no produce suficiente insulina o deja de producirla. Sin insulina, la cantidad de azúcar en la sangre aumenta a niveles peligrosos. Cuando esto sucede, es necesario tomar insulina para mantener el azúcar en la sangre en un nivel seguro.

Para comenzar

Si no ve bien, tiene problemas para usar las manos o no puede preparar una dosis de insulina, podría ser necesario que alguien le prepare las inyecciones de insulina con anticipación.

También puede usar un tipo especial de insulina de "pluma" que no necesita mezclarse. Esta pluma necesita una aguja en la punta. Puede escoger la dosis que necesita seleccionando un número en la parte superior de la pluma. Estas plumas de insulina vienen en varios tipos. Pueden ser más caros que los frascos de insulina. Pero pueden ser más fáciles de utilizar.

- Reúna sus elementos. Necesitará una jeringa para insulina, el frasco de insulina, y una toallita de alcohol o una bola de algodón humedecida con alcohol. Guarde los elementos en un bolso o estuche para poder llevarlos a donde vaya. No permita que la insulina se caliente demasiado o no funcionará tan bien.
- Revise la etiqueta y el contenido del frasco de insulina. Cuando use el frasco de insulina por primera vez, anote la fecha sobre el envase. Después de 30 días de haberlo abierto, deseche el frasco con los restos de insulina. Es posible que la insulina ya no sea eficaz después de 30 días de uso.
- Lávese las manos con agua y jabón. Séqueselas bien.

Prepare la inyección

1. Haga rodar el frasco suavemente entre las manos para entibiar la insulina. Haga rodar el frasco de insulina turbia entre las manos hasta que el polvo blanco se disuelva y la solución se mezcle.
2. Limpie la tapa de goma del frasco de insulina con una toallita humedecida con alcohol o una bola de algodón empapada en alcohol. (Si usa un frasco por primera vez, quite la cubierta protectora que está sobre la tapa de goma). Deje que se seque el alcohol durante unos segundos. Esto impide que entre el alcohol en la insulina cuando pasa la aguja a través de la tapa de goma.
3. Saque el capuchón de plástico que cubre la aguja de la jeringa de insulina. Asegúrese de no tocar la aguja.

4. Jale del émbolo de la jeringa (estírelo) y llene la jeringa con una cantidad de aire igual a la cantidad de unidades de insulina que se va a aplicar.
5. Introduzca la aguja de la jeringa en la tapa de goma del frasco de insulina. Empuje el émbolo de la jeringa para forzar la entrada del aire en el frasco. Esto nivela la presión dentro del frasco cuando usted retira la dosis de insulina. Deje la aguja en el frasco.
6. Invierta el frasco y la jeringa y sosténgalos con una mano. Ubique la punta de la aguja de manera que se encuentre debajo de la superficie de la insulina del frasco. Jale del émbolo (estírelo) para llenar la jeringa con una cantidad un poco mayor a la cantidad correcta de unidades de insulina que se va a aplicar.
7. Dele un golpecito suave al tambor (cuerpo) de la jeringa para que las burbujas de aire atrapadas se muevan hacia la zona de la aguja. Empuje las burbujas de aire dentro del frasco. Verifique que tiene la cantidad correcta de insulina en la jeringa.
8. Saque la aguja del frasco. Ahora está listo para aplicarse la inyección.
5. Empuje completamente el émbolo de la jeringa para que la insulina entre en el tejido graso.
6. Saque la aguja en el mismo ángulo en que la introdujo. Si sangra un poco, presione la zona con el dedo, una bola de algodón o una gasa. No se frote. Revise su nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia los días en que haya sangrado.
7. Vuelva a colocar la cubierta sobre la aguja.

Dónde aplicarse la inyección

Puede inyectarse insulina en:

- El vientre, pero como mínimo a 2 pulgadas (5 cm) del ombligo. Se considera que este es el mejor lugar para inyectarse insulina.
- La parte externa superior de los muslos. Generalmente, la insulina se absorbe de manera más lenta en este lugar, a menos que haga ejercicio inmediatamente después de aplicarse la inyección.
- La parte externa de la parte superior de los brazos. Podría necesitar ayuda para aplicarse las inyecciones en este lugar.
- Las nalgas (glúteos). Podría necesitar ayuda para aplicarse las inyecciones en las nalgas.

El médico podría sugerirle que se aplique las inyecciones en diferentes lugares del cuerpo cada día. Esto se llama rotación del sitio de inyección. Si decide rotar el sitio, consulte con su médico para asegurarse de saber hacerlo de la manera correcta. Use el mismo sitio a la misma hora cada día. Por ejemplo, cada día:

- A la hora del desayuno, aplíquese la inyección en uno de los brazos.
- A la hora del almuerzo, aplíquese la inyección en una de las piernas.
- A la hora de la cena, aplíquese la inyección en el vientre.

Cambie ligeramente el punto donde se aplica la inyección de insulina cada vez que lo hace. Si usa el mismo lugar todas las veces podrían

Para aplicarse la inyección

1. Use alcohol para limpiarse la piel antes de aplicarse la inyección. Déjela secar. Relaje los músculos de la zona donde aplicará la inyección para que duela menos.
2. Levante suavemente un pliegue de piel con el pulgar y el dedo índice de una mano.
3. Sostenga la jeringa como un lápiz cerca del sitio de inyección, sin apoyar los dedos en el émbolo. Generalmente, la jeringa está en un ángulo de 90 grados con respecto al sitio de la inyección.
4. Doble la muñeca e introduzca rápidamente la aguja dentro del pliegue de piel.

formarse bultos u hoyos en la piel. Por ejemplo, use cinco lugares diferentes en la parte superior del brazo derecho, luego use cinco lugares en la parte superior del brazo izquierdo.

Utilice una jeringa y una aguja distintas para cada inyección.

