

Diabetes: Cómo aplicarse una inyección de insulina de dosis combinada - [Diabetes: How to Give a Mixed-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 aplicarse inyecciones de insulina para mantener el azúcar en la sangre dentro de los límites ideales.

Para comenzar

- Reúna sus elementos. Necesitará una jeringa para insulina, los frascos de insulina, y una toallita de alcohol o una bola de algodón empapada en alcohol. Guarde los elementos en un bolso o estuche para poder llevarlos a donde vaya.
- Revise la etiqueta y el contenido de los frascos. 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 abierta.

- Lávese las manos con agua y jabón. Séqueselas bien.

Cómo preparar la inyección

1. Haga rodar los frascos de insulina suavemente entre las manos para entibiar la insulina. Haga rodar el frasco de **insulina turbia** hasta que el polvo blanco se haya disuelto y la insulina se haya mezclado.
2. Limpie la tapa de goma de ambos frascos de insulina con una toallita de alcohol o un algodón empapado 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 antes de colocar la aguja en el frasco de insulina.
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 de insulina y cargue la jeringa con la cantidad de aire que corresponda a las unidades de **insulina turbia** que se aplicará.
5. Introduzca la aguja de la jeringa a través de la tapa de goma del frasco de **insulina turbia**. Empuje el émbolo de la jeringa para forzar la entrada del aire en el frasco. Esto igualará la presión dentro del frasco cuando luego extraiga la dosis de insulina. Saque la aguja del frasco.
6. Tire del émbolo de la jeringa y llénela con una cantidad de aire igual a la cantidad de unidades de **insulina cristalina** que se va a aplicar.

7. Introduzca la aguja de la jeringa en la tapa de goma del frasco de **insulina cristalina**. Empuje el émbolo para forzar la entrada del aire en el frasco. Mantenga la aguja en el mismo lugar.
8. 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 para llenar la jeringa con apenas un poco más de la cantidad correcta de unidades de **insulina cristalina** que se aplicará.
9. Dele un golpecito suave al tambor 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. Asegúrese de tener la cantidad correcta de unidades de insulina en la jeringa. Saque la aguja del frasco de **insulina cristalina**.
10. Introduzca la aguja a través de la tapa de goma del frasco de **insulina turbia**. No empuje el émbolo. Si se mezcla la insulina cristalina en el frasco de insulina turbia, cambiará la acción de las otras dosis de ese frasco.
11. 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 lentamente para llenar la jeringa con la cantidad correcta de unidades de **insulina turbia** que se aplicará. Esto impedirá que las burbujas de aire entren a la jeringa. Saque la aguja del frasco.
12. Ahora debería tener la cantidad total de unidades de insulina **cristalina** y **turbia** en la jeringa. Por ejemplo, si necesita 10 unidades de insulina cristalina y 15 unidades de insulina turbia, debería tener 25 unidades en la jeringa. Ahora está listo para aplicarse la inyección.

Cómo aplicarse la inyección

1. Límpiase la piel con alcohol. 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 la inyección. No apoye 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.
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 bolita 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. No use la misma aguja más de una vez.

Dónde aplicarse la inyección

Puede inyectarse insulina en:

- El vientre, pero como mínimo a 2 pulgadas (5 cm) del ombligo. Se considera que éste 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 los brazos o las nalgas (glúteos). Podría necesitar ayuda para aplicarse las inyecciones en estos lugares.

El médico le dirá cómo aplicarse las inyecciones en diferentes lugares del cuerpo cada día (rotación del sitio de inyección). Si va a rotar el

sitio de inyección, 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 haga. Si usa el mismo lugar todas las veces podrían formarse bultos u hoyos en la piel. Además podría retrasar la absorción de la insulina en su organismo.

