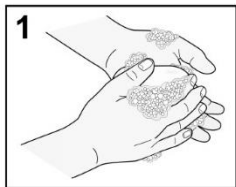
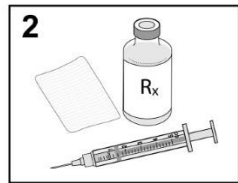


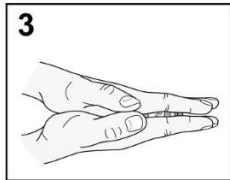
Pasos para Extraer e Inyectar Insulina



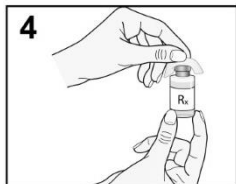
1 Lávese siempre las manos.



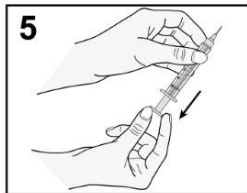
2 Reúna todos los suministros.



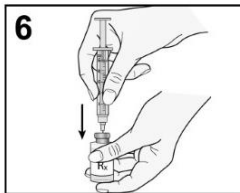
3 Si va a usar una insulina turbia, haga girar el frasco entre las manos.



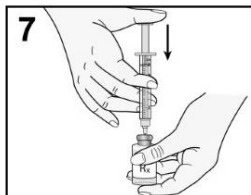
4 Limpie la parte superior del frasco con una toallita de alcohol.



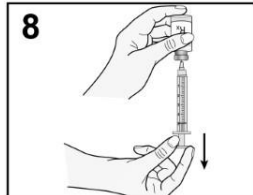
5 Tire del émbolo hasta llegar al número deseado de unidades.



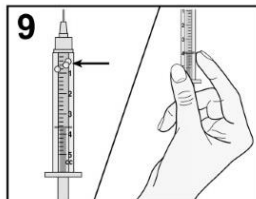
6 Introduzca la aguja en el frasco.



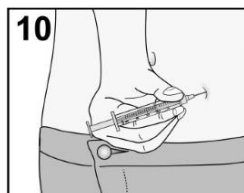
7 Presione el émbolo.



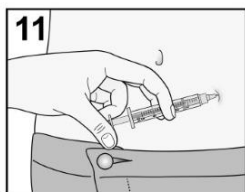
8 Dele la vuelta al frasco. Tire del émbolo para extraer la insulina.



9 Elimine todas las burbujas de aire. Compruebe que la dosis sea la correcta.



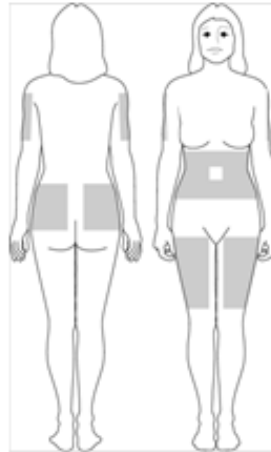
10 Elija un área limpia para administrar la inyección. Introduzca la aguja en la piel.



11 Presione el émbolo. Saque la aguja.

Áreas de Inyección

Las inyecciones de insulina se administran en tejido graso. Las áreas de tejido graso se encuentran oscurecidas en la imagen de abajo.



Abdomen: Si va a usar esta área, no use el área que se encuentra a una pulgada del ombligo. Evite usar el área de la línea del cinturón ya que puede irritarse con el roce. Evite las cicatrices quirúrgicas.

Brazos: Use el tejido graso de la parte trasera y superior del brazo. Puede serle difícil acceder a esta área por sí mismo. Puede intentar pellizcar el tejido colocando el brazo por encima de la parte trasera de una silla colocándolo contra la pared.

Muslos: Use las áreas del medio y parte exterior donde puede pellizcar el tejido.

Nalgas: Use cualquier área donde pueda pellizcar tejido. Esta área no se usa con frecuencia ya que es difícil acceder a la ella.

Cambio de Área

Cambie las áreas de inyección para prevenir que se dañe el tejido. Es posible que si el tejido está dañado la insulina no se absorba tan bien. Esto puede dificultar el control de sus niveles de azúcar en sangre. Para evitar estos problemas, algunas personas mantienen un registro de dónde se administraron la inyección por última vez. Si elige un área determinada, como el abdomen, asegúrese de alternar las inyecciones dentro de esa área.

Extracción de Dos Tipos de Insulina

Si necesita dos tipos de insulina a la misma hora del día y prefiere inyectarse una sola vez, es posible que pueda combinarlas en una jeringa. Vea los puntos principales abajo.

(No todos los tipos de insulina pueden ser mezclados. Asegúrese de preguntar a su equipo médico si tiene sentido mezclar los tipos de insulina que usted recibe.)

Puntos Principales:

- Inyecte aire en ambos frascos antes de extraer la insulina.
- Extraiga siempre la insulina transparente antes que la turbia.
- Si extrae demasiada insulina turbia, deseche la jeringa y comience de nuevo.

Extracción de Insulina de Antemano

- Puede preparar la jeringa con insulina NPH y Regular hasta 21 días antes de usarla.
- Mantenga estas jeringas preparadas dentro de la nevera con la punta de la aguja hacia arriba. Antes de usarla, haga girar la jeringa para mezclar las dos insulinas.
- Si extrae y mezcla en la misma jeringa insulina NPH con insulina de acción rápida, administre la dosis tan pronto como le sea posible.
- No debe preparar de antemano la insulina Glargine. Una vez que la extraiga del frasco, inyéctela lo antes posible.

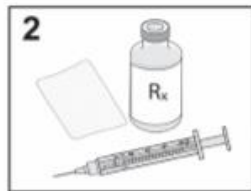
The English version of this *Health Facts for You* is #4315

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 6/2020 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4315s

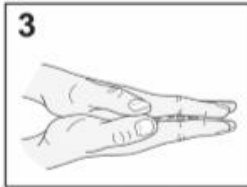
Steps to Draw Up and Inject Insulin



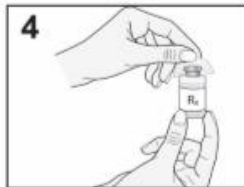
1 Always wash your hands.



2 Get all of your supplies.



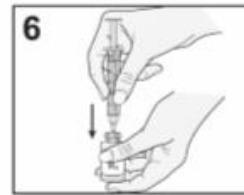
3 Roll the insulin vial between your hands, if using a cloudy insulin.



4 Wipe the top of the vial with an alcohol swab.



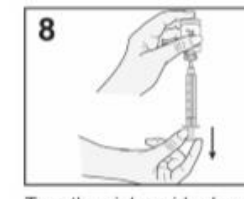
5 Pull the syringe plunger down to the desired units.



6 Push the syringe needle into the vial.



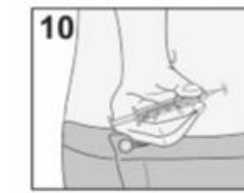
7 Push the plunger down.



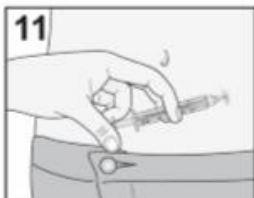
8 Turn the vial upside down. Pull the plunger down to withdraw insulin.



9 Remove all the air bubbles. Check to see if your dose is



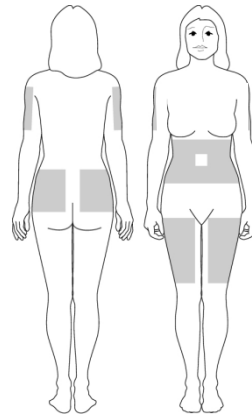
10 Pick a clean injection site. Push the needle into the skin.



11 Push the plunger in. Pull the needle out of the skin.

Injection Sites

Insulin injections are given into fatty tissue. Areas of fatty tissue are shaded in the image below.



Abdomen: If using this site, do not use the area within one inch of your belly button. Avoid using the belt line area since rubbing may irritate the site. Avoid scars from surgery.

Arms: Use the back side of your upper arm in the fatty tissue. It can be hard to reach this area yourself. You can try pinching up the tissue by placing your arm over the back of a chair or brace it against a wall.

Thighs: Use middle and outer areas where you can pinch up tissue.

Buttocks: Use any area where you can pinch up tissue. This site is not often used since it's hard to reach.

Site Rotation

Rotate your injection sites to prevent tissue damage. If tissue is damaged, the insulin may not absorb as well. This may make it harder to control your blood sugars. Some people keep a record of where their last shot was given to avoid these problems. If you choose one site, like the abdomen only, be sure to rotate shots within that site.

Drawing Up Two Types of Insulin

If you need two types of insulin at the same time of day and prefer to inject once, you may be able to combine them in one syringe. See the key points below.

(Not all insulin types can be mixed. Be sure to ask your health care team if it makes sense to mix the insulin types you take.)

Key Points

- Inject air into both vials before drawing up insulin.
- Always draw up your clear insulin before the cloudy insulin.
- If you draw too much cloudy insulin, discard the syringe and start again.

Drawing Up Insulin Before Dose Is Needed

- NPH and regular insulin can be pre-filled up to 21 days before using.
- Keep these pre-filled syringes in the refrigerator with the needle tip pointed upward. Rotate the syringe to mix the two insulins before using.
- If NPH and rapid-acting insulin are mixed in the same syringe, give the dose as soon as you can after drawing it up.
- Glargine should not be pre-filled. Inject it as soon as you can after drawing it up.