

Reglas de oro para la inyección de insulina en adultos

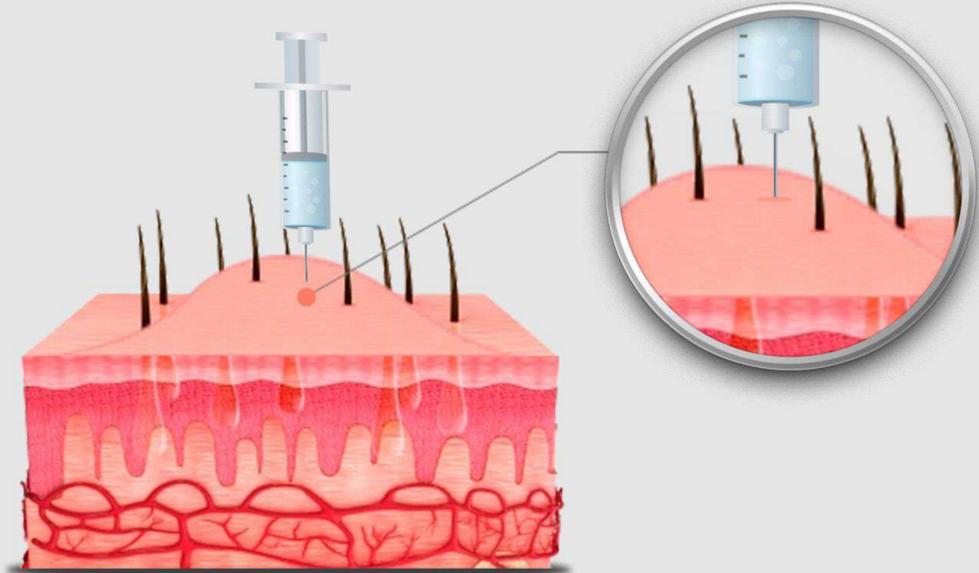
La **insulina** es una hormona natural que produce el páncreas. Cuando el cuerpo no la produce (personas con **diabetes tipo 1**), o no la usa debidamente (personas con **diabetes tipo 2**), se requiere su administración externa.

Las inyecciones son la forma más común de dispensar **insulina**.

¿Cómo inyectarme insulina?

1

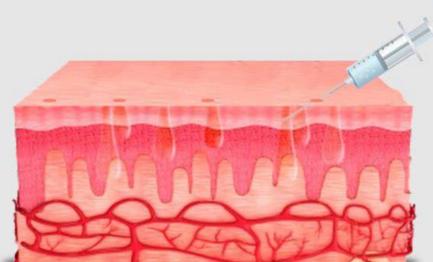
La **insulina** y los **GLP-1** (medicamentos basados en hormonas intestinales que se utilizan para tratar la **diabetes**) deben aplicarse en el tejido subcutáneo (tejido graso debajo la piel).



EVITA las siguientes zonas:

- Tejido intradérmico (capa de piel por debajo de la epidermis)
- Músculos

Intradérmica
10° - 15°



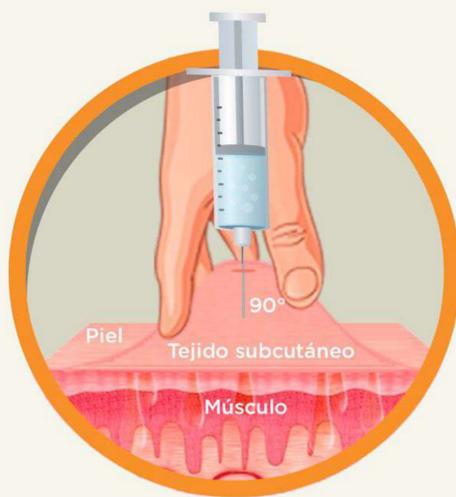
Cicatrices



Áreas con **lipohipertrofia** (endurecimiento de la piel consecuencia de reiteradas inyecciones en la misma zona)

2

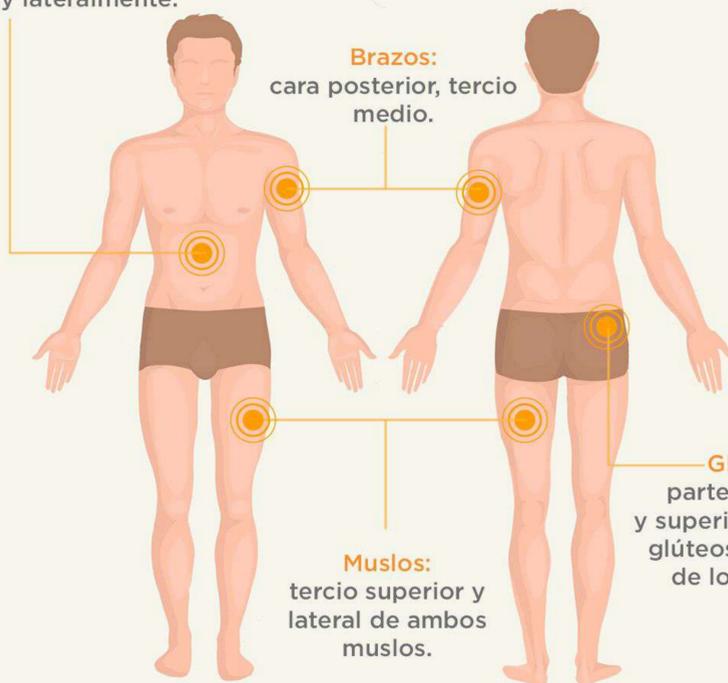
Para todos los adultos, las agujas para pluma 4mm se recomiendan insertadas a 90° (sin importar edad, género o índice de masa corporal).



¿En dónde inyectarme insulina?

Abdomen:

1 cm por encima del pubis, 1 cm por debajo de la costilla más baja, 1 cm de distancia del ombligo y lateralmente.

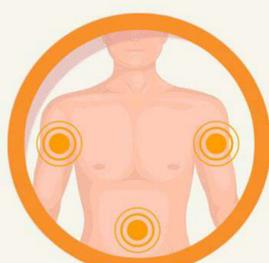


Brazos:
cara posterior, tercio medio.

Muslos:
tercio superior y lateral de ambos muslos.

Glúteos:
parte posterior y superior de ambos glúteos en la zona de los flancos.

Otras recomendaciones:



Rotar los sitios de inyección dejando un espacio aproximadamente de un dedo entre las inyecciones.



La frecuencia de uso de un sitio de inyección no debe ser mayor a 4 semanas.

Patrocinada por:

Foro de Técnica de Inyección y Recomendaciones de Expertos en el Tratamiento de la Diabetes (FITTER) y BD:



FUENTE ADICIONAL

American Diabetes Association: <https://goo.gl/rGPLHC>