

# Elección de un Sitio para la Inyección

Si tienes Diabetes tal vez te receten insulina que tienes que inyectar.

La insulina debe ser inyectada en el tejido graso.

Las áreas recomendadas para aplicar la inyección son: el vientre o abdomen, la parte trasera de los brazos, y la parte superior o los lados del muslo.

Debes seleccionar un lugar que puedas alcanzar con facilidad. Trabaja con tu equipo de diabetes para aprender cuál es el mejor lugar para ti.

Debes darle rotación al lugar donde apliques la inyección, cada vez que inyectes tu medicamento para la diabetes.

Esto significa cambiar el lugar donde la inyectas en esta parte de tu cuerpo. Evita áreas con cicatrices, lunares y el área alrededor de tu ombligo.

Eligiendo un sitio distinto para la inyección ayuda a mantener sano el tejido subcutáneo y la piel y a que tu cuerpo absorba por completo la medicina para la diabetes.

Una vez que hayas seleccionado el sitio de la inyección, limpia la piel con alcohol y espera unos segundos a que seque.

Siempre utiliza una aguja nueva y limpia.

Inyecta tu medicina a temperatura ambiente. Si inyectaras la medicina fría, podría provocar ardor.

Después de aplicar la inyección, coloca la jeringa en un contenedor para objetos filosos, lo puedes obtener por medio de tu proveedor de productos para la diabetes.

Si no tienes un contenedor de objetos filosos, puedes usar una botella de plástico grueso con una tapa que quede bien ajustada, y claramente marcada con una etiqueta indicando que contiene desperdicio médico.

Durante tu siguiente cita con tu equipo para la diabetes, repasa la manera de escoger el sitio de la inyección. Tu equipo médico puede ofrecerte tips para facilitar la inyección de insulina.