

Administración de una dosis de insulina

Drawing Up One Insulin

To control your diabetes you need to take insulin. Insulin can only be given by injections, also called shots. Your doctor will tell you how much insulin to take and how often to take it.

Para controlar su diabetes, necesita administrarse insulina. La insulina sólo puede administrarse mediante inyecciones. Su médico le indicará qué cantidad de insulina debe tomar y con qué frecuencia.

Getting Ready

1. Gather the needed supplies
 - Insulin
 - Insulin syringe
 - Alcohol pad
2. Wash your hands with warm water and soap. Dry your hands.

Preparación

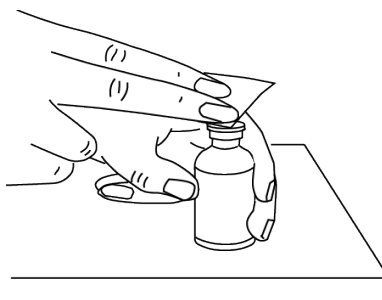
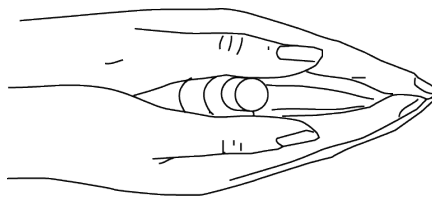
1. Reúna los materiales que necesita
 - Insulina
 - Jeringa para insulina
 - Gasa con alcohol
2. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Séquese las manos.

What to Do

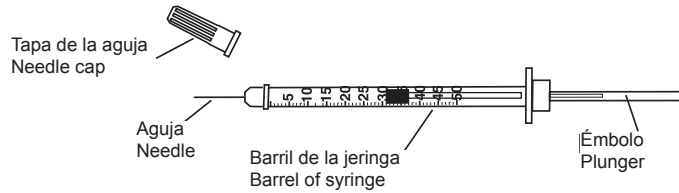
1. Check the label on the insulin bottle to make sure you are using the correct insulin.
2. Check the expiration date on your insulin bottle. **Do not** use expired insulin. Throw away any insulin left in the bottle 30 days after you first open the bottle.
3. Gently roll the bottle of insulin between your hands until it is mixed. Do not shake the insulin bottle because this can cause air bubbles.
4. Wipe off the top of the insulin bottle with an alcohol pad, and then do not touch the top of the bottle.

Qué hacer

1. Revise la etiqueta del frasco de insulina para asegurarse de que usa la insulina correcta.
2. Verifique la fecha de vencimiento en el frasco de insulina. **No** use insulina vencida. Deseche toda insulina que quede en el frasco a los 30 días de haberlo abierto.
3. Dé vueltas suavemente al frasco de insulina entre sus manos hasta que se mezcle. No agite la insulina en el frasco, ya que puede crear burbujas de aire.
4. Limpie la parte superior del frasco de insulina con una gasa con alcohol y no la vuelva a tocar.

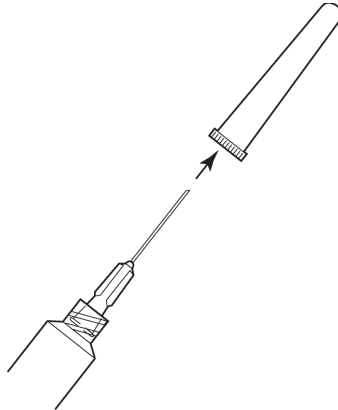


5. Take the syringe out of its package or remove the plastic cap.



5. Retire la jeringa de su envoltura o retire la tapa de plástico.

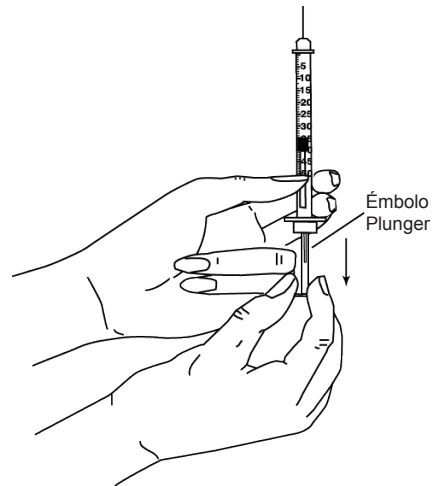
6. Take off the needle cap and place it on the table.



6. Retire la tapa de la aguja y colóquela en la mesa.

7. Pull the plunger of the syringe down to the number of units of insulin you need. The syringe will fill with air.

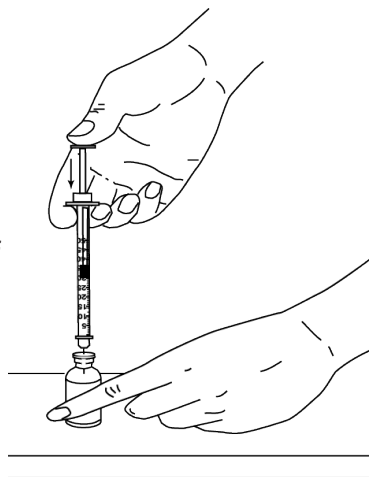
The syringe has small lines and numbers. The space between each line on the syringe is one unit. If you are using a 100-unit syringe, the space between each line is 2 units. Move the plunger so the dark end closest to the needle matches the number of units you need.



7. Tire del émbolo de la jeringa hacia abajo hasta llegar a la cantidad de unidades de insulina que necesita. La jeringa se llenará de aire.

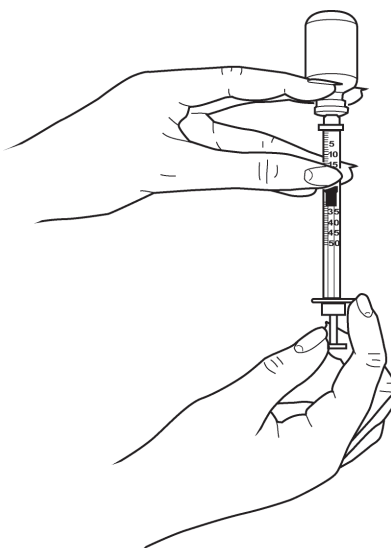
La jeringa tiene pequeñas líneas y números. El espacio entre cada línea en la jeringa es una unidad. Si está utilizando una jeringa de 100 unidades, el espacio entre cada línea representa 2 unidades. Mueva el émbolo de manera que el extremo oscuro más cercano a la aguja coincida con el número de unidades que necesita.

8. Carefully put the needle through the rubber stopper of the insulin bottle. Push the air into the bottle by pushing the plunger all the way down. Putting air in the bottle makes it easier to get the insulin out of the bottle.



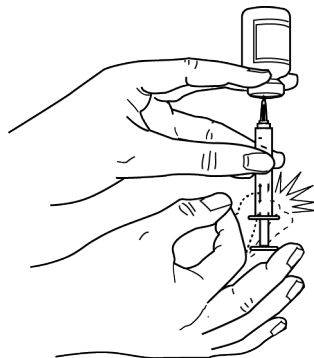
8. Con cuidado, introduzca la aguja en el tapón de goma del frasco de insulina. Empuje el aire dentro del frasco, presionando el émbolo completamente hasta abajo. Cuando introduce aire en el frasco hace que sea más fácil sacar la insulina.

9. Turn the insulin bottle upside down with the syringe still in place. Support the needle in the bottle so it does not bend. Pull the plunger down to the number of units of insulin you need.



9. Coloque el frasco de insulina boca abajo sin sacarle la jeringa. Apoye la aguja en el frasco para que no se doble. Tire del émbolo hacia abajo hasta llegar a la cantidad de unidades de insulina que necesita.

10. Check for air bubbles in the syringe. Air bubbles will not hurt you, but will take the place of insulin. This could cause you to get less insulin than you need because there is no insulin in the air bubble. If you see air bubbles:



- Tap the syringe firmly with your fingertip to move the bubbles to the top of the syringe.
- Push the plunger up a few units until the air bubbles go back into the insulin bottle.
- Pull down on the plunger and fill the syringe with the correct amount of insulin.
- Check again for air bubbles.

10. Verifique que no haya burbujas de aire en la jeringa. Las burbujas de aire no le harán daño, pero ocuparán el espacio de la insulina. Esto podría causar que reciba menos insulina de la que necesita pues no hay insulina en las burbujas. Si ve burbujas:

- Golpee suavemente la jeringa con la punta de los dedos para que las burbujas se vayan hacia la parte superior.
- Presione el émbolo hacia arriba unas cuantas unidades hasta que las burbujas regresen al frasco de insulina.
- Tire del émbolo hacia abajo y llene la jeringa con la cantidad correcta de insulina.
- Verifique nuevamente para asegurarse de que no haya burbujas.

11. Take the needle out of the insulin bottle.

11. Saque la aguja del frasco de insulina

Giving the Insulin

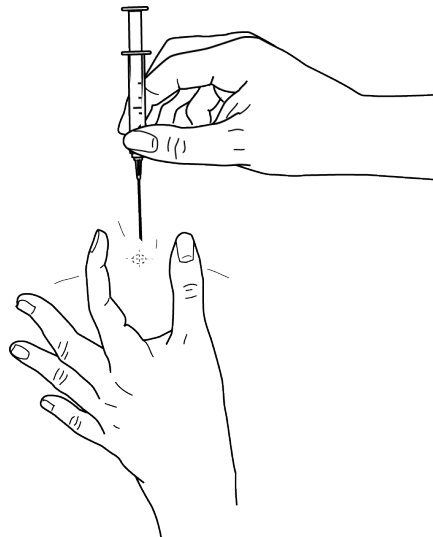
1. Clean the site with an alcohol pad. Let the alcohol dry. If you have just showered or bathed, you do not need to clean the site again.



Administración de la insulina

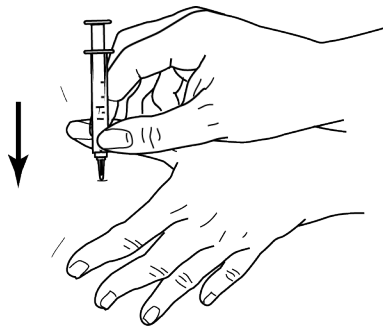
1. Limpie el área con una gasa con alcohol. Deje que se seque el alcohol. No es necesario que limpie el área de nuevo si se acaba de bañar.

- Pinch up and hold the skin of the site with one hand. Hold the syringe like a dart or pencil as shown in the picture.



- Pellizque y sostenga la piel del área con una mano. Sostenga la jeringa como si fuera un dardo o un lápiz, según se muestra en la imagen.

- Put the needle straight into the skin at a 90 degree angle. Use a quick motion. The quicker you put the needle in, the less it hurts. Push the needle all the way into the skin.

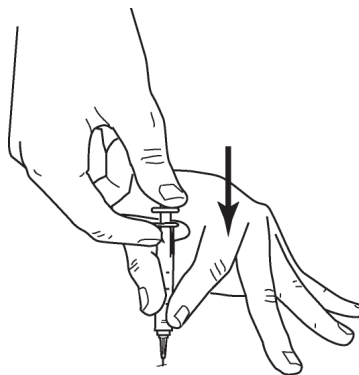


- Inserte la aguja directamente en la piel en un ángulo de 90 grados. Hágalo con un movimiento rápido. Mientras más rápido lo haga, menos dolerá. Inserte la aguja completamente en la piel.

- Let go of the pinch of skin unless you are told not to.

- Suelte la piel a menos que le indiquen lo contrario.

- Push the plunger all the way down until all the insulin is in. Wait 5 seconds.



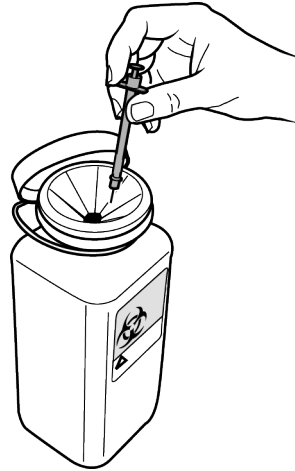
- Presione el émbolo completamente hacia abajo hasta que toda la insulina haya penetrado. Espere 5 segundos.

- Remove the needle. Put your finger on the site and apply pressure for 30 to 60 seconds.
- Check the site for any redness, bleeding or bruising. Put a band-aid on the site if there is bleeding.

- Retire la aguja. Coloque su dedo en el área y aplique presión de 30 a 60 segundos.
- Verifique el área para ver si hay moretones, sangre o enrojecimiento. Si sale sangre, coloque una curita en el área.

Clean Up the Supplies

- Put the used syringe and needle into a needle disposal box. You can use a heavy puncture-resistant plastic container with a lid. **Do not** recap the needle.



- Be sure to store new and used syringes and needles out of the reach of children and pets.
- Wash your hands again.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Limpieza de los suministros

- Coloque la jeringa y la aguja en un recipiente para eliminación de agujas. Puede usar un recipiente de plástico de alta resistencia a la punción con tapa. **No** vuelva a tapar la aguja.

- Asegúrese de mantener las agujas y jeringas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños y mascotas.
- Lávese las manos otra vez.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.