

## 8 Zonas de Inyección de Insulinas

### ¿Dónde administrar la insulina?

Dependiendo de donde se administre usted la insulina, el efecto de la insulina es variable:

- El abdomen y brazo es la parte donde la insulina hace efecto más rápido y su efecto termina antes.
- La nalga es una zona de inyección lenta. Buena zona para la mañana o la noche en personas que se ponen insulina 2 veces al día.
- La pierna es la zona más lenta de inyección, la mejor para la inyección de la noche. Si administramos la inyección en el muslo y después realizamos ejercicio físico podemos variar la acción de la misma produciendo un efecto más rápido de la insulina. Es importante tener en cuenta este efecto ante las posibles bajadas o subidas de azúcar.

### Cómo administrar la insulina:

- Es muy importante variar el sitio de inyección 1-2 centímetros cada día, es decir, rotar el sitio de la inyección dentro de la misma zona para no variar el efecto de la insulina.
- Coja un pellizco.
- Inserte la aguja con el ángulo que le aconseje su enfermera/o o profesional de referencia (45° ó 90°), va a depender de la cantidad de grasa que usted tenga en esa zona.
- Empuje al émbolo hasta llegar al final y cuente hasta 10 antes de sacar la aguja.
- Extraiga la aguja y presione sobre el pinchazo con un algodón, no masajee la zona, ni restriegue.
- Retire la aguja del dispositivo de inyección.

