

## CONSEJOS PARA PACIENTES

- **La inyección debe hacerse en el tejido graso que está inmediatamente por debajo de la piel** (tejido subcutáneo). La inyección intramuscular es más dolorosa y puede dar lugar a la aparición de hipoglucemias.

- **Realice un pliegue con los dedos pulgar, índice y corazón para asegurar que la inyección es subcutánea.** Una vez inyectada la insulina, suelte el pliegue y espere entre 5 y 10 segundos dependiendo de la insulina que le hayan pautado antes de retirar la aguja para evitar rebosamiento de la insulina.

- **En los glúteos la inyección es segura sin realizar el pliegue.**

- **Use las agujas recomendadas** por su equipo sanitario.



- **Lávese siempre las manos y mantenga una buena higiene de la piel donde haya de inyectar la insulina.** El lugar de punción debe de estar seco antes de inyectarse.

- **Realice la inyección colocando la aguja perpendicular a la piel (90°).**

- **Rote las zonas de inyección para evitar hipertrofias (problemas en la zona subcutánea).** Cada inyección en una misma zona debe de estar separada un mínimo de 2-3 cm. Cambie de forma adecuada las agujas. Revise periódicamente la piel.

- **Evite inyectarse en zonas de la piel que estén quemadas, enrojecidas, con cicatrices o inflamadas por inyecciones previas.**

- **Deseche el material utilizado.** Debe disponer de un contenedor en casa para agujas y una vez lleno llevarlo a su centro de salud u hospital de referencia para desecharlo adecuadamente.