

## Su guía para medicamentos autoinyectables

Tomar medicamentos en casa a veces puede ser abrumador, especialmente cuando se trata de aplicarse una inyección. Sin embargo, aprender a autoinyectarse puede ponerlo en control de su propia salud y bienestar.

La siguiente guía está destinada a ser utilizada como un suplemento a las indicaciones de su médico sobre inyecciones. Si tiene preguntas o necesita más ayuda, no dude en comunicarse con nuestros Trabajadores de Salud de la Comunidad al (855) 610-6807.

### ¿Cuáles son los tipos de inyecciones?

Las inyecciones administran medicamentos con una aguja directamente en su cuerpo. Estos dos tipos de inyección pueden ser autoadministrados por usted mismo o con la ayuda de un amigo o familiar.

#### Inyecciones subcutáneas (SQ)

Con este tipo de inyección, el medicamento se administra en el tejido graso justo debajo de la piel. Estas inyecciones usan agujas cortas y delgadas y no es probable que causen molestias.

#### Inyecciones intramusculares (IM)

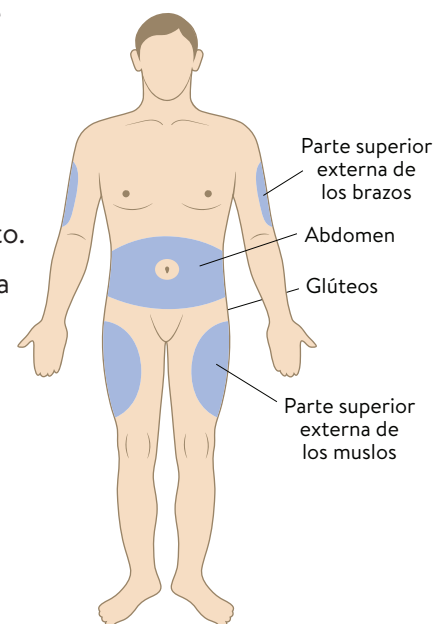
El medicamento se administra profundamente en el músculo, lo que permite que se absorba de forma rápida. Estas inyecciones requieren una aguja más larga y ancha y pueden causar molestias temporales.

Su médico, enfermero o farmacéutico le ayudarán a determinar el mejor lugar para su inyección. Hay cuatro sitios de inyección comunes: la parte superior externa de los brazos, abdomen, glúteos y la parte superior externa de los muslos.

### Cómo autoinyectarse el medicamento

Antes de administrarse una inyección, lea todas las instrucciones a continuación

1. Elija un lugar y un horario para administrar su medicamento. Asegúrese de que el área que elija esté limpia, seca y libre de desorden y que su contenedor de eliminación de objetos punzantes esté cerca
2. Para prevenir la infección, lávese las manos frotando vigorosamente durante 15-20 segundos con agua y jabón.
3. Reúna sus suministros y lea las instrucciones de la guía del medicamento.
  - Verifique la apariencia del medicamento y asegúrese de que coincida con la descripción proporcionada por el fabricante.
  - Verifique la fecha de vencimiento del medicamento.
  - Siga las pautas del fabricante, ya que algunos medicamentos deben estar a temperatura ambiente antes de usarlos.
4. Elija el sitio en su cuerpo para inyectar.
  - Avoid areas that are red, bruised, irritated, hardened, scarred, or have stretch marks or lumps.
  - Asegúrese de rotar el sitio de inyección cada vez para que su piel permanezca saludable. NO use el mismo sitio de inyección cada vez.





- Si elige el área inferior del estómago, asegúrese de estar a dos pulgadas de distancia de su ombligo.
  - No inyecte a través de la ropa.
5. Limpie y prepare el sitio.
- Si su médico le indica cómo preparar el sitio, siga sus instrucciones.
  - Si no se dan instrucciones, use un hisopo con alcohol para limpiar un área de dos pulgadas alrededor del sitio.
  - Comience en el centro donde planea inyectar y muévase hacia afuera en un movimiento circular.
  - Deje que el área se seque para evitar escozor durante la inyección.
6. Si usa una jeringa prellenada, retire la tapa y sostenga la jeringa en su mano dominante. *Si necesita llenar una jeringa, vaya al paso 9.*
7. **Inyección subcutánea (SQ):** Si no está seguro del mejor sitio para su inyección subcutánea, consulte a su médico o farmacéutico. Luego, siga estos pasos:
- a. Con la mano libre, apriete el área de la piel que ha limpiado y manténgala firmemente hasta que se complete la inyección. Esto ayuda a evitar que el medicamento ingrese al músculo.
  - b. Las jeringas se pueden sostener como lo haría con un lápiz. Una pluma (pen) precargada se puede sostener en posición vertical con el pulgar por encima pero no en el émbolo. Sostenga la pluma o jeringa en un ángulo de 90 grados con respecto a la piel. Si está administrando a un niño o tiene muy poca grasa subcutánea, es posible que le indiquen que use un ángulo de 45 grados.
  - c. Inserte la aguja con un movimiento rápido y suave. Un empuje lento y suave causará más molestias.
  - d. Después de completar la inyección, espere brevemente, cuente hasta tres, luego retire la jeringa en el mismo ángulo en que se insertó. No frote el área, pero si es necesario, aplique presión con una mota de algodón si se produce sangrado. Si el sangrado continúa después de cinco segundos, cúbralo con una curita.
  - e. Deseche inmediatamente la jeringa o pluma en un contenedor para objetos punzantes u otro recipiente duro con una tapa segura.
  - f. Lávese las manos cuando haya terminado.
  - g. Revise el sitio para detectar signos de enrojecimiento, inflamación o sensibilidad dos horas después de la inyección. Si ocurre alguna de estas situaciones, infórmelo a su farmacéutico o médico.
8. **Inyección intramuscular (IM):** Hable con su médico sobre el lugar adecuado para autoadministrarse su inyección intramuscular, luego, siga estos pasos:
- a. Las jeringas se pueden sostener como lo haría con un lápiz. Una pluma (pen) precargada se puede mantener en posición vertical con el pulgar arriba, pero no en el émbolo. Sostenga la pluma o jeringa en un ángulo de 90 grados con respecto a la piel con la mano dominante.
  - b. Con el pulgar y el índice de la mano libre, estire el área de la piel que ha limpiado y manténgala presionada hasta que se complete la inyección. Trate de relajar el músculo que se inyectará para evitar molestias. Mientras continúa sosteniendo la pluma o jeringa en un ángulo de 90 grados con respecto a la piel, inserte la aguja con un movimiento rápido y suave. Un empuje lento y suave causará más molestias.





- c. Su próximo paso dependerá de las instrucciones de su médico. Si utiliza un dispositivo de pluma o una aguja que no requiere aspiración, vaya al paso 8f.
  - d. Si el médico le indicó que retirara el émbolo de la jeringa (aspiración) y la sangre ingresa a la jeringa, NO administre la inyección. Retire la aguja suavemente, deséchela rápidamente en su contenedor para objetos punzantes y aplique presión con una mota de algodón o una gasa.
  - e. Prepare otra jeringa para inyección y comience el proceso nuevamente con un sitio de inyección diferente.
  - f. Después de completar la inyección, espere brevemente, cuente hasta tres y luego retire la jeringa en el mismo ángulo en que se insertó. No frote el área, pero si es necesario, aplique presión con una mota de algodón si se produce sangrado. Si el sangrado continúa después de cinco segundos, cúbralo con una curita.
  - g. Deseche inmediatamente la jeringa o pluma en un contenedor para objetos punzantes u otro recipiente duro con una tapa segura.
  - h. Lávese las manos cuando haya terminado.
  - i. Revise el sitio para detectar signos de enrojecimiento, inflamación o sensibilidad dos horas después de la inyección. Si ocurre uno de estos, informe a su farmacéutico o médico.
9. **Llenado de la jeringa con un vial:** Si necesita llenar la jeringa desde un vial, revise los siguientes pasos:
- a. Limpie la parte superior del frasco con una toallita con alcohol. Deje que se seque. No sople sobre él. Retire la tapa de la aguja, teniendo cuidado de no tocar la aguja para mantenerla estéril. Tire hacia atrás del émbolo de la jeringa para poner tanto aire en la jeringa como la dosis de medicamento que desee. Por ejemplo, si necesita extraer 1 cc/ml de medicamento, tire del émbolo hasta la marca de 1 cc/ml. Empuje la aguja a través de la parte superior de goma de la botella. Empuje el émbolo para que el aire entre en la botella. Sin quitar la aguja, voltee el frasco boca abajo. Con la punta de la aguja en el líquido, tire hacia atrás del émbolo para obtener la dosis correcta en la jeringa.
  - b. Revise la jeringa en busca de burbujas de aire. Si hay burbujas, sostenga el frasco y la jeringa en una mano y golpee la jeringa con la otra mano. Las burbujas flotarán hacia la parte superior. Empuje las burbujas de nuevo en la botella, luego tire hacia atrás en el émbolo para obtener la dosis correcta.
  - c. Cuando no haya burbujas, saque la jeringa del frasco. Baje la jeringa con cuidado para que la aguja no toque nada.
  - d. Continúe con los pasos 7a-g si se está administrando una inyección SQ o los pasos 8a-i si es una inyección IM.

Marque su calendario para su próxima dosis y recuerde llevar un registro de sus síntomas. Hable con su médico y farmacéutico en su próxima cita para informarles si sus medicamentos necesitan ser ajustados.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Drugs.com, Roswell Park

