

 Diabetes y metabolismo

Insulina en casa

También conocida como: uso de lápiz o jeringa de insulina



EN 1 MINUTO

La insulina es la “llave” que deja entrar el azúcar a tus células. Si tu cuerpo ya no fabrica suficiente, te la inyectas bajo la piel. Bien usada es segura: lo importante es la dosis correcta, rotar los sitios de pinchazo, guardarla bien y saber reconocer una hipoglicemia.

Revisado por Enf. Karen · EK



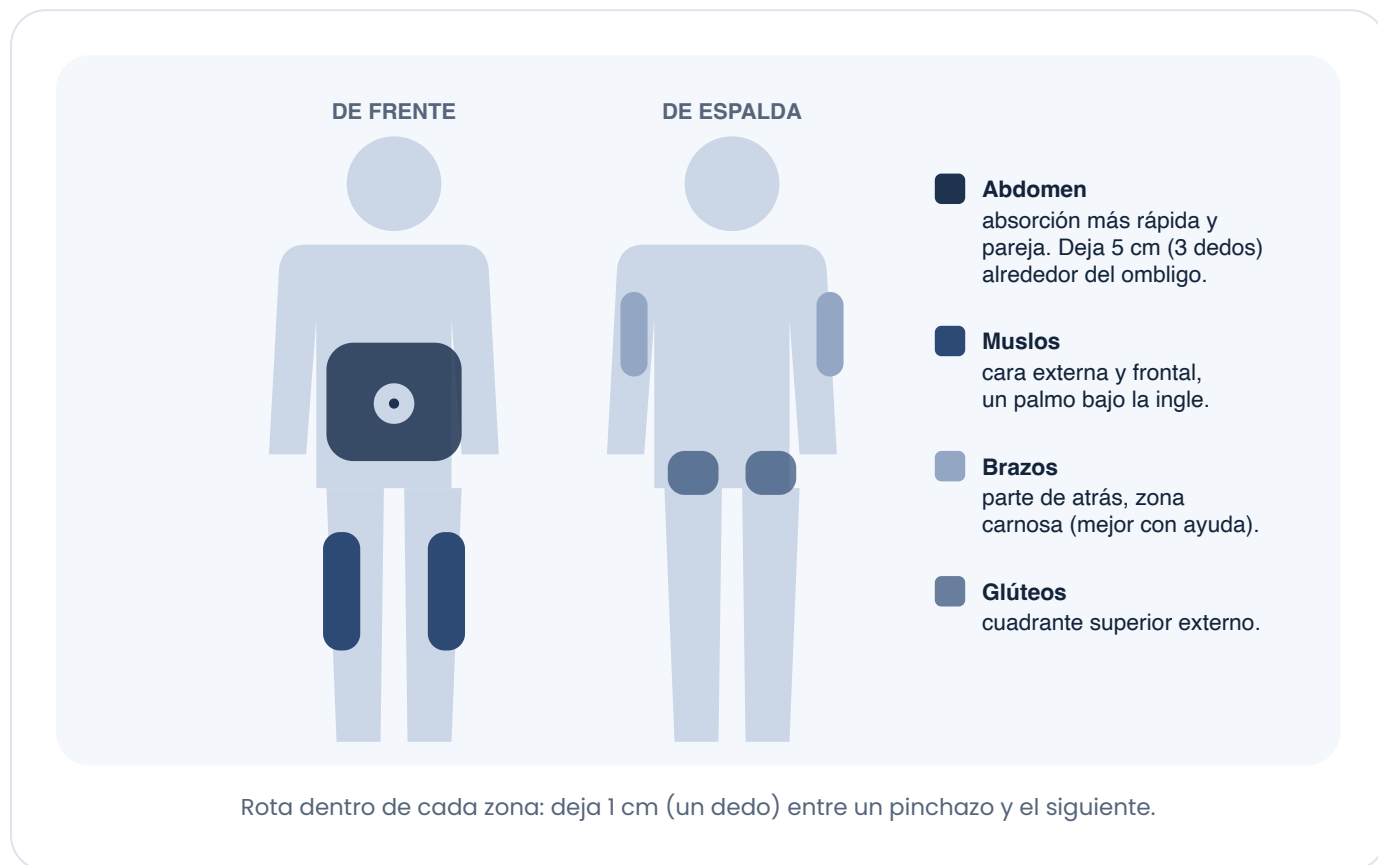
Salud Contigo · Actualizado
10/2026

01 ¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Hay insulinas de **acción lenta o basal** (por ejemplo NPH, glargina, degludec), que mantienen un nivel de fondo durante el día, y de **acción rápida** (por ejemplo cristalina, lispro, aspart), que se usan antes de comer para “cubrir” la comida. Tu receta dice cuál usas, cuántas unidades y a qué hora.

La insulina se inyecta en el tejido graso bajo la piel, no en el músculo. Por eso las agujas de lápiz son cortas (4–6 mm). Los sitios más usados son el abdomen, los muslos, la parte de atrás de los brazos y los glúteos.

Si pinchas siempre en el mismo lugar se forman “pelotitas” de grasa (lipodistrofia). Ahí la insulina se absorbe mal y la glicemia se vuelve impredecible. Por eso es tan importante **rotar**.



02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“10 unidades de NPH antes del desayuno”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Antes de inyectar, **mezcla la NPH** (es lechosa): rueda el lápiz entre tus manos 10 veces y dalo vuelta suavemente otras 10, sin agitar. Luego marca 10 en el lápiz y píñchate en el horario que te indicaron (habitualmente unos 30 minutos antes de desayunar).

EL MÉDICO DICE

“Purgue el lápiz”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Antes de cada dosis marca **2 unidades**, apunta la aguja hacia arriba, golpea suave y aprieta hasta ver una gota en la punta. Así sacas el aire y te aseguras de que la aguja funciona.

EL MÉDICO DICE

“Rote los sitios de punción”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Divide tu abdomen en 4 cuadrantes y usa uno cada semana, dejando un dedo de distancia entre cada pinchazo. Nunca a menos de 5 cm (tres dedos) del ombligo.

EL MÉDICO DICE

“Esquema de corrección”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Algunas personas tienen una tabla: según la glicemia antes de comer, se agregan unidades extra de insulina rápida. Pide que te la entreguen **por escrito** y pégala en el refrigerador.

03

Tu día a día, paso a paso

Paso a paso con lápiz

- Lávate las manos. Revisa nombre de la insulina, fecha de vencimiento y aspecto.
- Pon una aguja nueva, purga 2 unidades y marca tu dosis.
- Pincha en ángulo recto (90°). Con agujas de 4 mm normalmente no necesitas hacer pliegue (adultos).
- Aprieta el botón hasta el final y **cuenta lento hasta 10** antes de sacar la aguja.
- Retira la aguja y bótala en un envase duro con tapa (botella plástica gruesa).

Cómo guardarla

- Lápices y frascos **sin abrir**: en el refrigerador (2–8 °C), en la puerta o cajón de verduras. **Nunca en el congelador.**
- El lápiz o frasco **en uso**: a temperatura ambiente, lejos del sol y del calor, generalmente hasta 28 días (revisa el inserto de tu marca).
- Anota en el lápiz la fecha en que lo abriste.
- Si se congeló, se calentó mucho o cambió de aspecto (grumos, color), no la uses.
- En verano o de viaje: bolso térmico, sin contacto directo con hielo.

Prevenir la hipoglicemia

- No te saltes comidas después de inyectarte insulina rápida.
- Lleva siempre algo dulce: sobres de azúcar, caramelos o un jugo pequeño.
- El ejercicio y el alcohol bajan el azúcar, incluso horas después.
- Si mides bajo 70 mg/dL: regla 15/15 (15 g de azúcar rápida, esperar 15 minutos, volver a medir).

Revisa tu piel

- Palpa las zonas una vez a la semana: si sientes bultos o piel dura, deja de pinchar ahí y avísale a tu equipo.
- No reutilices agujas: se doblan, duelen más y dañan la piel.
- No pinches sobre cicatrices, lunares, moretones ni piel inflamada.

04

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Hipoglicemia con confusión, desmayo o convulsión: no dar nada por boca, poner de lado y llamar al 131.
- Te inyectaste una dosis mucho mayor por error (por ejemplo, insulina rápida en vez de lenta): mide tu glicemia, come algo, no te quedes sola/o y llama a Salud Responde o al 131.



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Hipoglicemias repetidas, sobre todo de noche (despiertas sudando, con pesadillas o dolor de cabeza).
- Glicemias sobre 250 mg/dL varios días seguidos.
- Bultos o zonas duras donde te pinchas.
- Estás enfermo y no puedes comer: no suspendas la insulina basal sin consultar.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Una pequeña gota de sangre o un moretón pequeño en el sitio.
- Un poco de insulina en la piel al sacar la aguja (la próxima vez cuenta hasta 10).

MITO “La insulina deja ciego o hace perder las piernas.” —

Verdad: Lo que daña los ojos y los pies es el azúcar alto por años. La insulina previene esas complicaciones.

MITO “Hay que limpiar la piel con alcohol antes de cada pinchazo.” —

Verdad: Si la piel está limpia (te duchaste), en casa no suele ser necesario. Si usas alcohol, deja que se seque antes de pinchar.

MITO “Si un día como poco, me salto la insulina.” —

Verdad: La insulina basal casi nunca se suspende. Lo que se ajusta es la rápida. Pregunta a tu equipo qué hacer en esos días.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿Qué insulina uso, a qué hora y cuántas unidades?

☐ ¿Tengo un esquema de corrección? ¿Me lo pueden dar por escrito?

☐ ¿Qué hago si se me olvidó una dosis?

☐ ¿Dónde retiro agujas, cintas y lancetas?

☐ ¿Qué largo de aguja me corresponde?

☐ ¿Qué hago con la insulina los días que estoy enfermo?

07 Recursos y ayuda

Te enseñamos a usar tu insulina en casa

Una visita para practicar contigo y tu familia: técnica, rotación, conservación, hipoglicemia y un registro listo para tu control.

Fuentes consultadas

1. Ministerio de Salud de Chile. Guía de Práctica Clínica Diabetes Mellitus tipo 2 (GES).
2. Forum for Injection Technique (FIT). Recomendaciones de técnica de inyección de insulina.
3. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes (actualización anual).
4. Insertos de los fabricantes de insulina (conservación y vida útil en uso).



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.