



Plantilla de Rotación de Sitios

Rotar previene la lipohipertrofia y mantiene tu absorción predecible.

Cómo rotar correctamente

Divide cada zona en cuadrantes. Deja al menos 1 centímetro entre cada punción. Sigue un patrón fijo (por ejemplo, en el sentido del reloj) y rota de cuadrante cada semana. Rota DENTRO de la zona que corresponde a cada horario — no saltes de zona sin criterio.

Zona	Velocidad de absorción	Semana en uso
Abdomen	Más rápida	
Brazos (cara externa)	Media	
Muslos (cara externa)	Media-lenta	
Glúteos	Más lenta	

Regla de oro

Nunca te inyectes en una zona que vayas a ejercitar poco después: el aumento del flujo sanguíneo acelera la absorción de forma impredecible.

Errores frecuentes

Inyectarte siempre en el mismo punto exacto.
Cambiar de zona sin ningún patrón.
Reutilizar la misma aguja varias veces.