

**TRANSCRIPCIÓN DEL VIDEO DE LA AUTOINYECCIÓN SUBCUTÁNEA (SUBQ)**

**Introducción**

“Hola, me llamo Heather Brand y soy una profesional clínica aquí en Planned Parenthood of Greater Texas. Hoy explicaremos cómo ponerse una inyección subcutánea, o SubQ, para la terapia hormonal de afirmación de género”.

**Paso 1: Materiales**

“Primero debe asegurarse de tener todos los materiales adecuados. Su proveedor médico le debe haber dado instrucciones por escrito que detallen cómo ponerse la inyección, así como una guía de escalonamiento del medicamento con su dosis y cualquier ajuste del medicamento que tenga que hacer antes de su próxima cita.

Para cada inyección debe tener una superficie plana y limpia, las manos limpias, su medicamento, una jeringa de 1 ml, dos agujas (una para extraer el medicamento y otra para la inyección), dos toallitas de alcohol (una para limpiar el frasco y la otra para limpiar el lugar donde se va a inyectar), una curita y un recipiente para objetos punzantes para los materiales de inyección usados.

Para desechar los materiales de la inyección, puede comprar un recipiente para objetos punzantes en la farmacia. También puede utilizar una botella de detergente para lavar ropa o una botella de leche (algo que sea de plástico duro). Siempre y cuando escriba ‘*sharps* (objetos punzantes)’ en el recipiente, cierre bien la tapa y le ponga cinta adhesiva alrededor, puede botarla en el basurero regular. Todos los materiales de la inyección son para un solo uso, lo cual significa que los utiliza una vez y luego inmediatamente los coloca en el recipiente para objetos punzantes”.

**Paso 2: Prepare su medicamento**

“Cuando recoja su medicamento, siempre debe revisar que le hayan dado el medicamento correcto (Depo-Testosterone, Depo-Estradiol, valerato de testosterona, valerato de estradiol, por ejemplo) y la concentración correcta.

El nombre del medicamento debe estar claramente escrito en el frasco. Probablemente verá el nombre de marca un poco más grande con el nombre genérico del medicamento debajo.

Las concentraciones comunes de testosterona incluyen 200 mg/ml o 100 mg/ml y las concentraciones comunes de estradiol incluyen 20 mg/ml o 5 mg/ml. La concentración del medicamento estará en la etiqueta debajo del nombre del medicamento. Si le dieron la concentración incorrecta, tendrá que extraer una cantidad diferente de medicamento, así que notifíquelo a su proveedor médico si esto ocurre.

También debe revisar la fecha de vencimiento de su medicamento. La fecha de vencimiento debe estar en letras más pequeñas en la etiqueta junto al número de lote. ¡No utilice el medicamento después de la fecha de vencimiento!

Antes de extraer el medicamento, sostenga el frasco contra la luz para revisar si hay ‘flotadores’ u otros contaminantes en el frasco. Si el medicamento parece contaminado, no lo utilice y comuníquese con la farmacia. Conserve el medicamento en caso de que la farmacia le pida que lo devuelva.

La hormona está suspendida en aceite, que puede ser un poco más incómodo de inyectar, así que antes de ponerse la inyección, ruede el frasco entre sus manos para calentar el medicamento”.

**Paso 3: Prepare la jeringa**

“Primero destape el frasco. Una vez que se ha quitado la tapa, ya no se puede volver a poner. El tapón de goma en el centro del frasco evita que se derrame el medicamento. Antes de cada uso, siempre debe limpiar la boca del frasco con una toallita de alcohol. Así que, con un solo movimiento, limpie el tapón de goma y déjelo secar al aire libre. No limpie el frasco con ninguna otra cosa.

Primero va a preparar la jeringa para extraer el medicamento. Cuando gire las agujas para introducirlas, trate de no tocar los extremos de sus materiales para mantener todo limpio. Una aguja de calibre 22 es de buen tamaño para extraer el medicamento. Gírela desde la base y no desde la punta, que es demasiado endeble, pues podría picarse accidentalmente. Quite este accesorio verde de seguridad. Este accesorio está ahí para que, cuando haya terminado de utilizar esta aguja, en lugar de ponerle esta tapa plástica y picarse accidentalmente, simplemente la presionará contra una superficie plana hasta que oiga un clic, y así tatará la aguja de forma segura.

Introduzca en la jeringa una cantidad de aire equivalente a su dosis de medicamento. Al introducir aire de la jeringa al frasco, ayudará a mantener la presión dentro del frasco, lo cual facilitará la extracción del medicamento en el futuro. Así

## PLANNED PARENTHOOD OF GREATER TEXAS

que, por ejemplo, hoy vamos a extraer hasta 0.2 ml con la jeringa, que es equivalente a nuestra dosis. Entonces jalo el émbolo hasta la marca de los 0.2 ml.

Quítele la tapa a la aguja y luego, sosteniendo el frasco sobre una superficie plana, inserte la aguja en el medio del tapón de goma. Inyecte el aire dentro del frasco. Voltee el frasco y jale el émbolo hasta pasar la dosis del medicamento, porque al principio solo sacará aire. Luego empuje el émbolo hasta la línea del medicamento, asegurándose de sacar todo el aire de la jeringa.

Enderece el frasco, saque la aguja derecho hacia arriba y tápela utilizando una superficie plana. No utilice ninguna parte de su cuerpo para tapar la aguja. Luego, girando desde la base, extraiga la aguja e inmediatamente deséchela en el recipiente para objetos punzantes.

Siempre y cuando no empuje el émbolo hacia abajo, el medicamento no se saldrá de la jeringa. Y ahora vamos a preparar la jeringa para la inyección. Una aguja de 1 in y calibre 22 es de buen tamaño para poner una inyección intramuscular. Así que, desde la base, gire firmemente y quite el accesorio de seguridad. Deje la aguja sobre la superficie de trabajo”.

### **Paso 4: Selección del lugar de la inyección**

“Ahora que está listo el medicamento, va a preparar el lugar de la inyección. Las inyecciones subcutáneas o SubQ se ponen en el abdomen o en la parte superior del muslo. Si se le hace difícil ponerse sus propias inyecciones, una persona de apoyo le puede poner la inyección en la parte de atrás del brazo. Converse con su proveedor médico para que repase este tipo de inyección con usted y su persona de apoyo”.

### **Opción A: Inyección en el abdomen**

#### Paso 5: Prepare el lugar de la inyección

“Para ponerse inyecciones subcutáneas en el abdomen, no olvide inyectar al menos a una pulgada de distancia del ombligo y no inyecte encima del ombligo. No olvide rotar de lado cada semana. Con su otra toallita de alcohol, pellizque la piel, limpie con un movimiento circular alejándose del lugar de la inyección y déjelo secar al aire libre”.

#### Paso 6: Inyecte el medicamento

“Quítele la tapa a la aguja. Pellizque la piel e inserte la aguja a un ángulo de 45 grados. Debe insertar 3/8 a 5/8 de la aguja. Inserte la aguja con un movimiento fluido, presione el émbolo por completo y jale la aguja derecho hasta afuera”.

#### Paso 7: Deseche la aguja

“Tape la aguja inmediatamente, deséchela en el recipiente para objetos punzantes y póngase la curita”.

### **Opción B: Inyección en el muslo**

#### Paso 5: Prepare el lugar de la inyección

“Ahora que está listo el medicamento, va a preparar el lugar de la inyección. Las inyecciones subcutáneas se ponen en la parte superior del muslo. Así que coloque el borde de una mano sobre la rodilla. Luego su otra mano encima de ella, y luego la primera mano encima de la otra. Ahí donde está esa tercera mano en la parte superior del muslo es donde pondrá la inyección. Abra la toallita de alcohol, pellizque la piel y, con un movimiento circular alejándose del lugar de la inyección, limpie la piel y déjela secar al aire libre”.

#### Paso 6: Inyecte el medicamento

“Destape la aguja. Pellizque la piel. Inserte la aguja a un ángulo de 45 grados. Debe insertar 3/8 a 5/8 de la aguja. Inserte la aguja con un movimiento fluido en la piel, presione el émbolo por completo y saque la aguja derecho hasta afuera”.

#### Paso 7: Deseche la aguja

“Tape inmediatamente la aguja, deséchela en el recipiente para objetos punzantes y póngase la curita”.

### **Cierre**

“Gracias por ver este video acerca de cómo ponerse usted mismo una inyección. Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con su proveedor médico”.