

CÓMO PONERSE USTED MISMO UNA INYECCIÓN DE HORMONAS – SUBCUTÁNEA (SUBQ)

Dosis que le recetaron	Cantidad que debe poner en la jeringa
	ml/cm ³

Instrucciones en video

PP Greater Texas ha creado instrucciones en video para enseñar cómo inyectarse uno mismo. Estos videos están disponibles en inglés y español y pueden verse en plannedparenthood.org/planned-parenthood-california-central-coast/patient-resources/gender-affirming-care/self-injection-videos. Las transcripciones de los videos también se pueden descargar del sitio web.

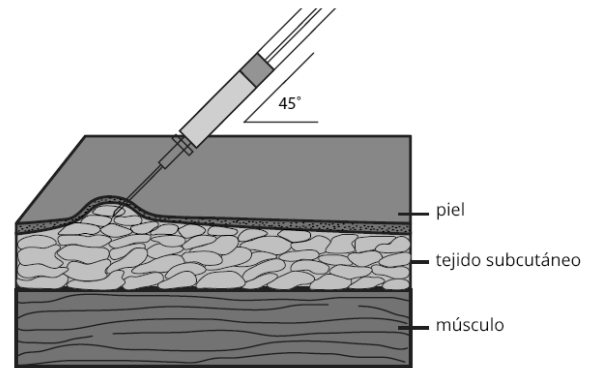
¿Qué es una inyección subcutánea (SubQ)?

Una inyección subcutánea es una forma de inyectar medicamento en el tejido subcutáneo que está directamente debajo de la piel. El medicamento que se administra de esta manera se absorbe para entrar al torrente sanguíneo más lentamente que el medicamento que se inyecta directamente en el músculo. Las inyecciones subcutáneas se pueden poner en un ángulo de 45° o 90°.

¿Qué necesito para una inyección SubQ?

Para ponerse usted mismo una inyección SubQ, necesitará:

- El medicamento en un vial
- 1 jeringa desechable
- 2 agujas
 - 1 aguja de calibre 18 o 20 para extraer el medicamento
 - 1 aguja de calibre 25 o 26 de 5/8 de pulgada para la inyección
 - Nota: El tamaño de la aguja se describe en unidades llamadas números de calibre. Mientras más pequeño sea el calibre de la aguja, tanto más grande será la aguja.
- 2 toallitas de alcohol (1 para el vial y 1 para la piel)
- Una bolita de algodón o una gasa
- Un recipiente especial a prueba de perforaciones para desechar las agujas y las jeringas usadas (recipiente para objetos punzocortantes).



¿Cómo consigo las agujas y jeringas para la inyección SubQ?

Puede obtener las agujas y jeringas en PPCCC durante su cita o en una farmacia local.

NUNCA REUTILICE NI COMPARTA JERINGAS O AGUJAS. Si necesita agujas o jeringas y no puede costearlas en PPCCC o en su farmacia, por favor, visite un programa local de acceso a jeringas.

Paso 1: Prepare el área de trabajo para la inyección

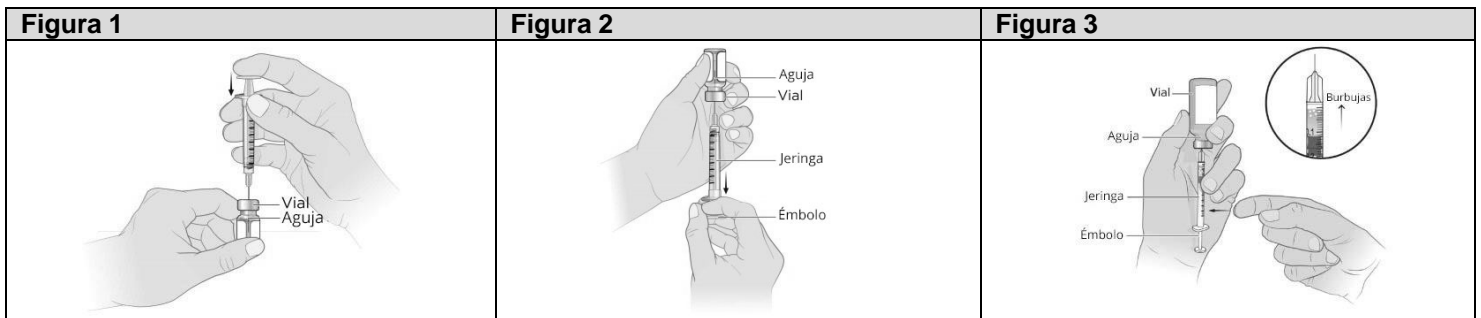
1. Encuentre un lugar cómodo y bien iluminado para ponerse la inyección.
2. Limpie su área de trabajo y reúna los suministros mencionados arriba.
3. Revise la fecha de vencimiento del medicamento. No use el medicamento si tiene partículas visibles, o si está descolorado o vencido.
4. Lávese las manos con jabón y agua tibia o con un limpiador de manos a base de alcohol. Lavarse las manos es una de las cosas más importantes que puede hacer para prevenir infecciones.

Paso 2: Prepare la dosis de su inyección

1. Si quiere, puede calentar el vial de medicamento frotándolo entre sus manos antes de preparar la jeringa. Esto puede hacer que la inyección sea un poco menos incómoda.
2. Quítele la tapa al vial. Limpie el tapón de goma con 1 toallita de alcohol y deje que se seque solo.
3. Revise el paquete que contiene la jeringa. Si el paquete está abierto o dañado, no use la jeringa.
4. Sostenga la aguja de calibre 18 o 20 por el envoltorio o la tapa y colóquela de forma segura en la jeringa. No toque la base de la aguja que se conecta a la jeringa.
5. Saque la cubierta de la aguja de calibre 18 o 20 directamente de la jeringa.

PLANNED PARENTHOOD CALIFORNIA CENTRAL COAST

6. Jale el émbolo para poner aire dentro de la jeringa. La cantidad de aire que ponga dentro de la jeringa debe ser la misma cantidad (ml o cm³) que la dosis de medicamento que le recetó el personal clínico. **¡No deje que la aguja toque ninguna superficie!**
7. Ponga el vial sobre su espacio de trabajo, con el tapón de goma hacia arriba, e inserte la aguja de forma recta hacia abajo a través del centro del tapón de goma hasta dentro del frasco (vea la Figura 1).
8. Presione el émbolo de la jeringa hacia abajo para meter el aire de la jeringa en el vial.
9. Manteniendo la aguja en el vial, use su otra mano para voltear el vial hacia abajo. ¡No suelte el vial!
10. Coloque la aguja de forma tal que el líquido cubra la punta de la aguja.
11. Mantenga el vial boca abajo y lentamente jale el émbolo hasta que la jeringa esté llena hasta el número (ml o cm³) que indique la dosis que el personal clínico le recetó. A medida que saque el medicamento del vial, el nivel en el frasco disminuirá. Es posible que tenga que bajar la aguja hasta debajo del nivel del líquido para extraer la cantidad de medicamento que necesite (ver Figura 2).
12. Manteniendo la aguja en el vial, revise si hay burbujas de aire en la jeringa. Si hay burbujas de aire, dele golpecitos suaves a la jeringa con los dedos hasta que las burbujas de aire se eleven hasta la parte superior de la jeringa. Luego presione lentamente el émbolo hacia arriba para forzar a las burbujas de aire a salir de la jeringa **sin** sacar la aguja del frasco (ver Figura 3).
13. Una vez que ya no haya burbujas de aire, jale el émbolo sobrepasando ligeramente el número (ml o cm³) en la jeringa que corresponde a su dosis.
14. Saque la jeringa con la aguja de 18 o 20 del frasco.
15. Extraiga la aguja y colóquela en el recipiente para objetos punzocortantes sin volver a taparla.
16. Sostenga la aguja de calibre 22 o 23 por el envoltorio o la tapa y colóquela de forma segura en la jeringa.
 - a. No toque la base de la aguja que se conecta a la jeringa.
 - b. No le quite la tapa a la aguja hasta que esté listo para inyectar.
17. Presione suavemente el émbolo hasta el número (ml o cm³) que corresponda a su dosis, y asegúrese de que tiene la dosis correcta en la jeringa. Es **mu**y importante que use la dosis exacta que le recetó el personal clínico.

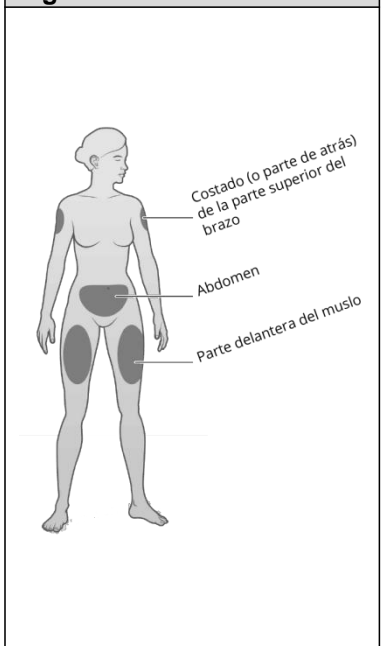


Paso 3: Escoja el lugar de la inyección

Hay tres áreas que puede escoger como el lugar de inyección (ver Figura 4). Es sumamente importante que rote el lugar para mantener la piel sana. Inyecciones constantes en el mismo lugar pueden causar cicatrices y endurecimiento del tejido graso que interferirá con la absorción del medicamento.

1. El abdomen, a la altura o debajo del ombligo.
 - a. Para encontrar el lugar donde inyectar, coloque sus manos sobre sus costillas inferiores.
 - b. Use el área debajo de sus manos para inyectar. Puede usar cualquier área en la que pueda pellizcar tejido graso.
 - c. No use el área directamente alrededor del ombligo. Asegúrese de que la inyección esté al menos a 1 pulgada de distancia.
2. Parte de atrás o costado de la parte superior del brazo.
 - a. Para encontrar el lugar donde inyectar, doble un brazo sobre su pecho.
 - b. Coloque su otra mano en el hombro y dibuje una línea imaginaria debajo de su mano. Puede dibujar esta línea con un marcador si eso le ayuda.
 - c. Mueva la mano hasta el codo y dibuje otra línea imaginaria encima de su mano. Puede dibujar esta línea con un marcador si eso le ayuda.
 - d. Use el área entre las líneas imaginarias en la parte de atrás del brazo para inyectar. Puede usar cualquier área en la que pueda pellizcar tejido graso.
3. Parte delantera del muslo.

Figura 4



PLANNED PARENTHOOD CALIFORNIA CENTRAL COAST

- Para encontrar el lugar donde inyectar, siéntese.
- Coloque la mano por encima de la rodilla y dibuje una línea imaginaria arriba de ella. Puede dibujar esta línea con un marcador si eso le ayuda.
- Coloque la mano en la parte de más arriba del muslo y dibuje una línea imaginaria arriba de ella. Puede dibujar esta línea con un marcador si eso le ayuda.
- Dibuje una línea imaginaria hacia abajo en el centro delantero de la pierna y en el costado exterior de la pierna. Puede dibujar esta línea con un marcador si eso le ayuda.
- Use el área entre las líneas imaginarias para inyectar. Puede usar cualquier área en la que pueda pellizcar tejido graso.

Paso 4: Prepare el lugar de la inyección

- Si quiere, puede poner hielo o una crema anestésica sin receta en el lugar de la inyección antes de limpiarlo. Esto puede reducir la incomodidad.
- Limpie el área donde planea poner la inyección con una toallita nueva de alcohol y déjela que se seque sola. Si no deja que se seque sola, puede causarle ardor durante la inyección.
- No vuelva a tocar esta área hasta que ponga la inyección.

Paso 5: Administre la inyección

- Quite la tapa de la aguja para inyectar y revise una vez más que la jeringa contiene la dosis correcta.
- Sostenga la jeringa con la mano con la que escribe para poner la inyección.
- Con su otra mano, pellizque un pliegue de la piel. Va a inyectar la medicina en la piel entre sus dedos.
- Inserte la aguja totalmente en la piel (ver Figura 5).
 - Puede sostener la aguja en un ángulo de 45° o 90°, lo que sea más fácil para usted.
 - Inserte la aguja a través de la piel en un solo movimiento fluido. Trate de no vacilar.
 - No inserte la aguja lentamente en la piel ni clave la aguja en la piel con mucha fuerza.
 - No presione el émbolo hacia abajo cuando esté perforando la piel.
- Una vez que inserte la aguja, suelte la piel que estaba pellizcando.
- Para inyectar la medicina, presione lentamente el émbolo hacia abajo. No fuerce la medicina apretando demasiado fuerte.
- Espere 5 segundos, y luego jale la jeringa en el mismo ángulo en el que entró para sacar la aguja de la piel.
- Coloque la aguja y la jeringa usadas en el recipiente para objetos punzocortantes para desecharlas (ver Figura 6 y Figura 7).
- Presione suavemente una bolita de algodón o una gasa sobre el lugar de la inyección.
 - Mantenga la presión sobre el lugar hasta que pare de sangrar.
 - Puede usar una curita si es necesario.

Figura 5

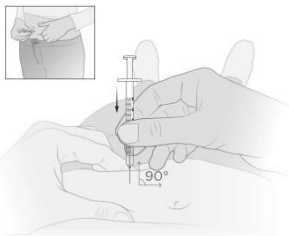
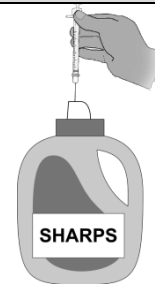


Figura 6



Figura 7



Paso 6: Deseche las agujas y la jeringa

- Todos los objetos punzocortantes (agujas y jeringas) deben desecharse en un recipiente resistente a perforaciones que se pueda sellar.
 - Puede conseguir un recipiente casero para objetos punzocortantes en la mayoría de farmacias (ver Figura 6).
 - También puede usar un recipiente de plástico, como una botella de detergente de ropa o una jarra de leche (ver Figura 7). Si lo hace, la botella o jarra que use tiene que tener tapa.
- Puede usar el mismo recipiente para sus objetos punzocortantes hasta que esté $\frac{3}{4}$ lleno.
- Cuando su recipiente para objetos punzocortantes esté $\frac{3}{4}$ lleno, ciérrelo con cinta adhesiva y etiquételo como "syringes" (jeringas), "sharps" (objetos punzocortantes) o "needles" (agujas). La mayoría de recipientes caseros para objetos punzocortantes ya tienen una etiqueta, pero si usa una botella de detergente o una jarra de leche tendrá que

PLANNED PARENTHOOD CALIFORNIA CENTRAL COAST

etiquetarlas usted mismo.

4. Una vez que su recipiente para objetos punzocortantes esté sellado y etiquetado, lo puede botar en la basura regular. **No** lo ponga en el reciclaje.
5. Si necesita más información acerca de cómo desechar sus jeringas, llame al 3-1-1.

Información de contacto

Si tiene preguntas llame a (888) 898-3806 o manda un correo electrónico a gac@ppcentralcoast.org.

Centro de salud de San Luis Obispo	Centro de salud de Santa Barbara	Centro de salud de Santa Maria
743 Pismo St. San Luis Obispo, CA 93401	518 Garden St. Santa Barbara, CA 93101	415 E. Chapel St. Santa Maria, CA 93454
Centro de salud del Thousand Oaks	Centro de salud de Ventura	
1200 W. Hillcrest Dr. Thousand Oaks, CA 91320	5400 Ralston St. Ventura, CA 93003	