



# Inyecciones: ¿Es normal esta bola debajo de mi piel?

## Cómo evitar bolas, bultos o nódulos al administrar insulina

A veces, las personas que usan insulina notarán una pequeña zona elevada o una bola debajo de la piel en el lugar de la inyección. Por lo general, desaparece solita y no se pone roja ni duele. El término médico para esto es lipohipertrofia. Existen algunas razones para que esto suceda.

### Qué lo causa y qué hacer

Un bulto significa que puede haber inyectado la insulina justo debajo de la piel en lugar de en el tejido graso. Es posible que la aguja no haya penetrado lo suficiente o que haya estado sacando la aguja antes de que el émbolo llegara al fondo de la jeringa. O es posible que esté usando el mismo sitio de inyección repetidamente.

Revise su técnica de inyección en persona con su profesional de la salud. La técnica adecuada ayuda a su cuerpo a absorber mejor la dosis de insulina. Esto hace que la insulina sea más eficaz para reducir el nivel de azúcar en la sangre.

Aprenda cómo y dónde administrar insulina con una enfermera o con algún profesional de la salud capacitado en su consultorio para que pueda ver y repetir las técnicas mostradas y hacer preguntas. Tras algunas inyecciones de práctica, muchas personas se vuelven expertos inyectando.

### Consejos para inyecciones exitosas

- Rote los puntos de inyección por el cuerpo, en vez de utilizar siempre el mismo punto. Esto ayuda a prevenir la irritación de la piel, los bultos o cicatrices que podrían afectar la absorción de la insulina. Haga seguimiento de sus puntos de inyección e inyecte como a una o dos pulgadas de distancia del punto anterior.
- Si usted consume una dosis grande de insulina, pregunte a su proveedor de atención médica acerca de dividir las inyecciones en dos partes para mejorar la absorción.
- Si le ayuda, pellizque la piel antes de inyectar para asegurarse de que su dosis llegue al tejido graso, no al músculo. La parte frontal media de la parte superior del muslo y el abdomen o el vientre son lugares de inyección comunes, porque la mayoría de las personas tienen algo de grasa que pueden pellizcar en estos lugares. Otras zonas de inyección incluyen las nalgas y los brazos, pero pueden ser difíciles de alcanzar.
- Las agujas vienen en varias longitudes y es posible que necesite una técnica de inyección diferente según la longitud. Es posible que no necesite pellizcar la piel con agujas cortas. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué longitud y técnica de aguja es la mejor para su tipo de cuerpo.
- No reutilice agujas. Están diseñadas para un solo uso y con cada uso se roma la punta.

[Conozca más sobre el uso de la insulina.](#)