



Por Sofia Bauzá, enfermera educadora en diabetes

**¿Sabías que no es necesario pellizcar la piel para inyectar insulina si el largo de la jeringuilla que usas es de 6mm o menos?**

Así lo establece la Asociación Americana de Diabetes (ADA) para personas que necesitan inyectarse insulina (<https://diabetesjournals.org/clinical/article/31/1/46/31155/Injecting-InsulinTaking-shots-safely-correctly-and>).

Anteriormente, debido al largo de las jeringuillas disponibles, se recomendaba pellizcar la piel para evitar inyectar insulina directamente al músculo, lo que podía provocar complicaciones. En años recientes las jeringuillas recomendadas para administrar insulina son mucho más cortas lo que permite que la insulina entre al cuerpo adecuadamente, de manera subcutánea (debajo de la piel), sin necesidad de pellizcar.

Si deseas refrescar o conocer técnicas de administración de insulina comunícate con nuestra fundación para cita con nuestra enfermera.