

# CUIDADO DE AFIRMACION DE GANERO

Guia de Inyección





---

Planned Parenthood Keystone

La información en este libro a sido adaptada con el permiso de un libro creado por Fenway Health y Planned Parenthood of the Southern Finger Lakes.

**Fenwayhealth.org**

Las instrucciones son basadas en informaciones creadas y proveidas por la Universidad de Michigan.

El document original esta disponible aqui:

**[http://med.umich.edu/1libr/  
spinalCordInjury  
Program/IMselfInjectionTesto.pdf](http://med.umich.edu/1libr/spinalCordInjuryProgram/IMselfInjectionTesto.pdf)**



# TABLA DE CONTENIDO

**Segurida & Programa de Intercambio 2**

**Consejos para reducir dolor con inyección 4**

**Instrucciones de Desechos Afilantes 5**

---

**Como darte una Inyección Hormonal  
Intramuscular (IM) 6**

Que es una Inyección  
Intramuscular

Preparandose para la  
inyeccion

Preparando la Dosis  
Seleccionando & Preparando el lugar  
para la Inyeccion  
Dando la Inyeccion

**Como darte una inyeccion Subcutanea Hormonal14**

Que es una inyección  
subcutanea

Preparandose para la inyección

Preparando la dosis  
Seleccionando & Preparando el lugar  
para la inyección  
Dando la inyección

**NUNCA REUSE  
COMPARTA  
JERINGAS  
AGUJAS**      **O  
O**

**Si necesita agujas o jeringas y no las puede costear en su doctor or farmacia, su intercambio de agujas local.**

## **PROGRAMA DE INTERCAMBIO DE AGUJAS(SEP)**

El SEP provee acceso a jeringas y servicios comprensivos de reduccion de riesgo a individuos que actualmente se inyectan sustancias. Estos servicios varian de intercambio de jeringas anonimamente a navegacion confidencial y coordinacion de cuidado para Jovenes Usuarios de Drogas Intravenosas (IDUs).

# PROGRAMA DE INTERCAMBIO DE JERINGAS

## **Lancaster/York/Harrisburg Harm Reduction Project**

(717) 808-1084

mzipp@lhrp.org

## **Prevention Point Philadelphia**

(215) 634-5272

ppponline.org

## **Trans Needle Exchange**

transneedles.org

Kit de inyecciones estan a la venta en los centros de PPKeystone que incluye:

- Jeringas
- Agujas de inyeccion
- Pads de Alcohol
- Bolitas de algodón o gaza
- Curitas
- Contenedor de Afilados

# TIPS PARA REDUCIR DOLOR DE INYECCIÓN

- **Nunca reuse inyecciones**
- **Use inyecciones separadas para preparar (extraer el líquido de la botella) y para ponerse la inyección**
- **Deje que la piel seque completamente el alcohol antes de ponerse la inyección**
- **Mantenga el Musculo de el area de la inyeccion tibio y relajado**
- **Inyectese medicina que este templada**
- **Atraviese la piel rapido con la aguja**
- **Inserte la aguja directamente a la piel, y jale directamente hacia atras sin cambiar dirección o moviendo la jeringa.**

# INSTRUCCIONES DE COMO BOTAR “AFILADOS”



Botar impropriadamente de jeringas, agujas o cualquier otro objeto afilado puede causar daños a la salud y dañar el ambiente.

Para botar de afilados medicos, primero coloquelo en un contenedor con tapa y resistente. Puede comprar contenedor de afilados en muchas de las farmacia.

Alternativamente, puede usar un contenedor plastic, como una botella de detergente , o un galón de leche, sellado con cinta adhesive, para transportar afilados.

Sitios de desecho no aceptaran agujas sueltas o afilados en fundas o contenedores de cristal.

# IM

---

**COMO DARTE UNA  
IYECCIÓN HORMONAL  
INTRAMUSCULAR (IM)**

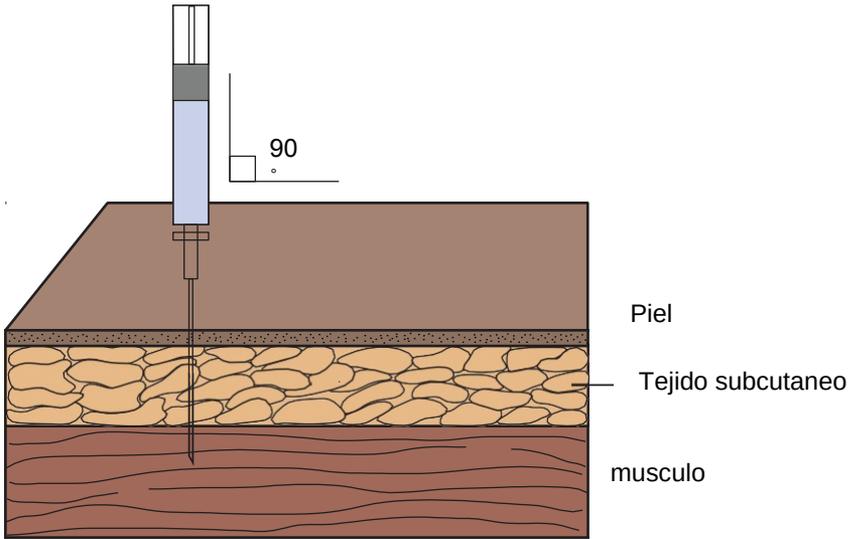
---

# QUE ES UNA IYECCIÓN INTRAMUSCULAR ?

Una inyección intramuscular distribuye medicamento profundamente al tejido muscular. Esto permite que el medicamento sea absorbido rápido en la sangre.

Inyecciones Intramuscular se insertan a un Angulo de  $90^\circ$ . La aguja entra en la piel verticalmente y directamente como si tirara un dardo.

Agujas para inyecciones IM pueden medir 21-23 de ancho, 1-1.5 pulgadas de largo.



# PREPARACIÓN PARA LA INYECCIÓN

Encuentre un lugar comodo y bien iluminado, y inyectese a la misma hora, cada vez que se inyecte.

- Limpie su area de trabajo y reuna todos sus materiales (FIGURA 1):

- Medicamento en ampolleta

- Jeringa desechable y dos agujas 21-23 de ancho, 1-1.5 pulgadas (una para extraer el medicamento y una aguja para inyeccion).



- Isopos de Alcohol, dos (una para la ampolleta y la otra para la piel)
- Contenedor de afilados

- Verifique la fecha de expiración de el medicamento. **No use un medicamento con particulas visibles, medicamento que este descolorido o que este pasado de la fecha de expiracion.** (Medicamento es generalmente claro o Amarillo claro cuando esta fresco y listo para usar.)

- Lavese las manos. Lavarse las manos es lo mas importante que puede hacer para prevenir infecciones.

# 2

## PREPARANDO LA DOSIS DE INYECCIÓN

**Si no esta seguro de su dosis, PARE y llame a la oficina de su proveedor para ayuda.**

- Quite la tapa de la ampolleta.  
Limpie la tapa de goma con un isopo de alcohol. (FIGURA 2)
- Verifique que el empaque de la jeringa. Si el empaque ha sido abierto o dañado, no use la jeringa. Conecte una aguja esteril a la jeringa.
- Jale la cobertura de la aguja 21-23 G.



Despues, jale para atras el embolo y aspire aire en la jeringa. La cantidad de aire aspirada en la jeringa debe de ser la misma cantidad (mL o cc) a la dosis de el medicamento que su proveedor de salud le prescribio.

- **No deje que la aguja toque ninguna superficie.**



Aguante la ampolleta en superficie plana y inserte la aguja directamente por el centro de la tapa de goma en la botella. (FIGURA 3)

Empuje el embolo de la jeringa hacia abajo y suelte todo el aire hacia la botella. (FIGURA 4)

- Manteniendo la aguja en la botella, gire la botella al revés.

Posicione la aguja de tal manera que el liquido cubra la punta de la aguja. Puede que tenga que jalar la aguja hacia afuera un poco para asegurarse que la punta este completamente cubierta por el liquido.

Manteniendo la botella al revés, savemente jale el embolo para llenar la jeringa con el medicamento hasta el numero (mL or cc) que combine con la dosis que su proveedor ordeno. (FIGURA 5).



Manteniendo la aguja dentro de la botella, asegurese de que no tenga burbujas en la jeringa. Si hay burbujas, suavemente golpee con su dedo hasta que las burbujas suban a la parte de arriba de la jeringa. Despues suavemente empuje el embolo para forzar las burbujas fuera de la jeringa sin remover la aguja de la botella.

Despues que las burbujas desaparescan, vuelva a jalar el embolo hasta el numero (mL or cc) en la jeringa que sea el de su dosis.

Saque la jeringa con la aguja de la botella, ponga el mecanismo de seguridad, remueva la aguja(desechandola en el contenedor para afilados), y coloque una nueva aguja en la jeringa. No presione el embolo mientras cambie la aguja.

Asegurese de que aun tiene la dosis correcta en la jeringa. Es MUY importante que use la dosis exacta prescrita por el proveedor de salud. (FIGURA 6).

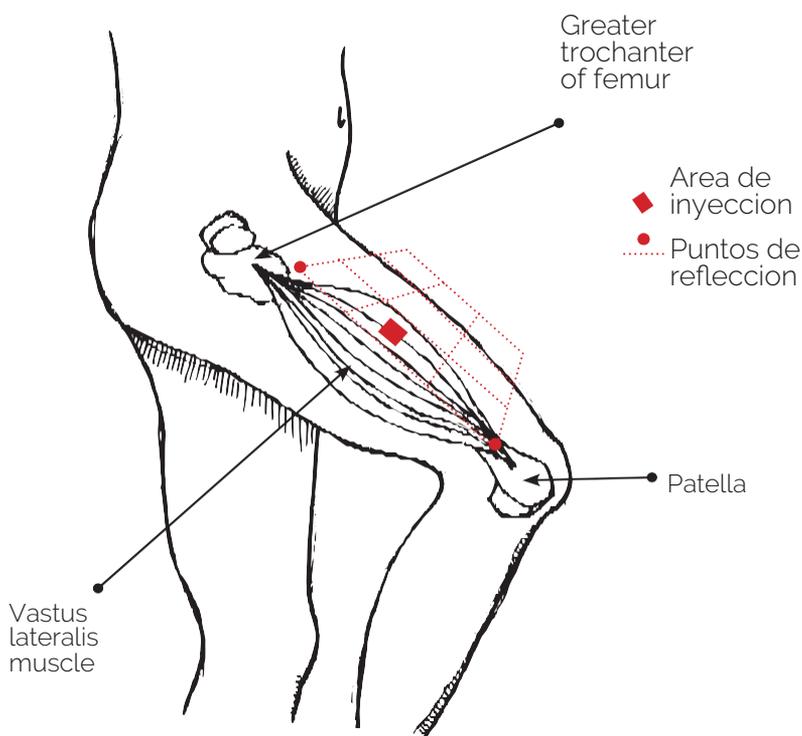


# SELECCIONANDO LA AREA PARA LA INYECCION

**MusculoVastus lateralis en la cadera** La parte alta de la cadera es una buena area si usted mismo se esta administrando la inyeccion de su medicamento.

Para encontrar el area apropiada: mire la parte de arriba de su cadera y imagine dividiendola en una red tres por tres.

La inyeccion en la parte de afuera de la mitad de el tercio.



# ADMINISTRACION DE INYECCIONES



- Limpie la piel en el area de la inyeccion (figura 7) con un algod6n de alcohol; deje que la piel seque (no toque o sople en la piel para secarla).
- Pellizque para agarrar el Musculo alrededor de la area de la inyeccion.
- Inserte la aguja IM en el Musculo a un angulo de 90 grados con una mocion firme y rapida (figura 8).



- Despues de insertar la aguja en le Musculo, deje de pinchar el Musculo, y firmemente empuje suavemente y completamente el embolo para terminar la inyeccion.
- Espere unos segundos, y despues hale para atras para remover la aguja de tu piel. Saque la jeringa y la aguja al mismo angulo en la que se la inserto. Disponga de la jeringa y la aguja adecuadamente, usando el contenedor para afilados.
- Suavemente presiones con una gaza el area de la inyeccion. Haga presion hasta que deje de sangrar. Puede usar una curita si la necesita.

# SUBQ

---

**COMO ADMINISTRARSE  
INYECCION HORMONAL  
SUBCUTANEA (SUBQ)**

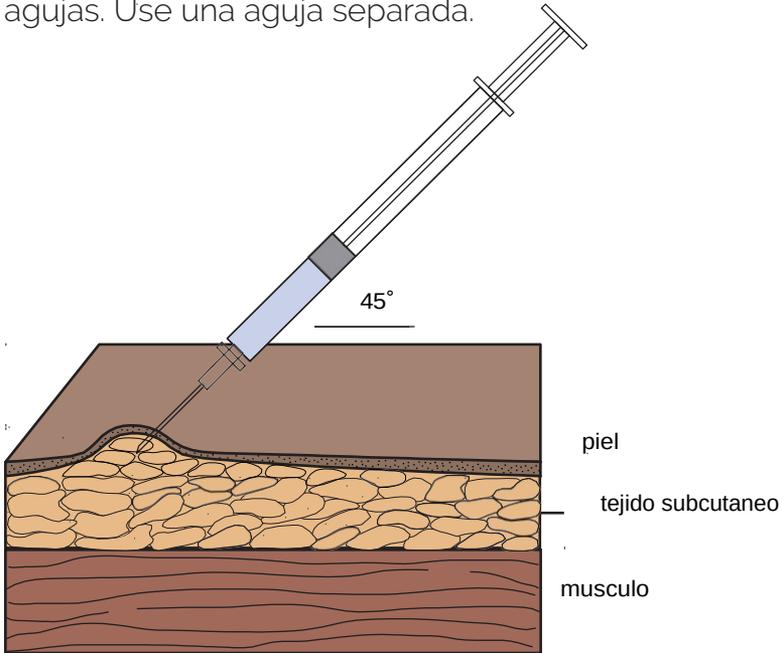
---

# QUE ES UNA INYECCION SUBCUTANEA?

Una inyección subcutánea entrega medicamento a la capa subcutánea de el tejido que esta directamente debajo de la piel.

Medicamento entregado de esta manera es absorbido mas lentamente en la sangre que el medicamento que es inyectado en el Musculo.

Aguja para inyecciones SubQ son usualmente 23-25 de ancho y 5/8" (pulgadas) de largo. El medicamento nunca debe de ser extraido con estas agujas. Use una aguja separada.



# PREPARACIÓN PARA LA INYECCIÓN

Encuentre una area comoda y bien iluminada y inyectese al misma hora, cada vez que se tenga que inyectar.

- Limpie su area y reuna sus suministros (FIGURA 1):
  - Ampoyeta de medicamento
  - Jeringa desechable y 2 agujas: una 21-23 G 1-1.5 pulgadas para extraer el medicamento y una 23-25 G 5/8 pulgadas para inyectarse
  - Algodon de Alcohol , dos (una para la ampoyeta, una para la piel)
  - Contenedor de afilados
- Verifique la fecha de expiración de el medicamento. **No use un medicamento con particulas visibles, medicamento que este descolorido o que este pasado de la fecha de expiracion. (Medicamento es generalmente claro o Amarillo claro cuando esta fresco y listo para usar.)**
- Lavese las manos. Lavarse las manos es lo mas importante que puede hacer para prevenir infecciones..



# 2

## PREPARANDO LA DOSIS DE INYECCION

**Si no esta seguro de su dosis, PARE y llame a la oficina de su proveedor de salud.**

• Quite la tapa de la ampolleta. Limpiela tapa de goma con un isopo de alcohol (FIGURA 2)

• Verifique que el empaque de la jeringa. Si el empaque ha sido abierto o dañado, no use la jeringa. Conecte una aguja esteril a la jeringa.

• Jale la cobertura de la aguja 21-23 G.



- **Despues, jale para atras el embolo y aspire aire en la jeringa. La cantidad de aire aspirada en la jeringa debe de ser la misma cantidad (mL o cc) a la dosis de el medicamento que su proveedor de salud le prescribio**
- **No deje que la aguja toque ninguna superficie.**



Aguante la ampolleta en superficie plana y inserte la aguja directamente por el centro de la tapa de goma en la botella.. (FIGURE 3)

Empuje el embolo de la jeringa hacia abajo y suelte todo el aire hacia la botella l. (FIGURE 4)

- Manteniendo la aguja en la botella, gire la botella al revés..

Posicione la aguja de tal manera que el liquid cubra la punta de la aguja. Puede que tenga que jalar la aguja hacia afuera un poco para asegurarse que la punta este completamente cubierta por el liquido.

Manteniendo la botella al revés, savemente jale el embolo para llenar la jeringa con el medicamento hasta el numero (mL or cc) que combine con la dosis que su proveedor ordeno (FIGURE 5).



- Manteniendo la aguja dentro de la botella, asegurese de que no tenga burbujas en la jeringa. Si hay burbujas, suavemente golpee con su dedo hasta que las burbujas suban a la parte de arriba de la jeringa. Despues suavemente empuje el embolo para forzar las burbujas fuera de la jeringa sin remover la aguja de la botella.

- Despues que las burbujas desaparescan, vuelva a jalar el embolo hasta el numero (mL or cc) en la jeringa que sea el de su dosis

Saque la jeringa con la aguja de la botella, ponga el mecanismo de seguridad, remueva la aguja(desechandola en el contenedor para afilados), y coloque una nueva aguja en la jeringa. No presione el embolo mientras cambie la aguja.

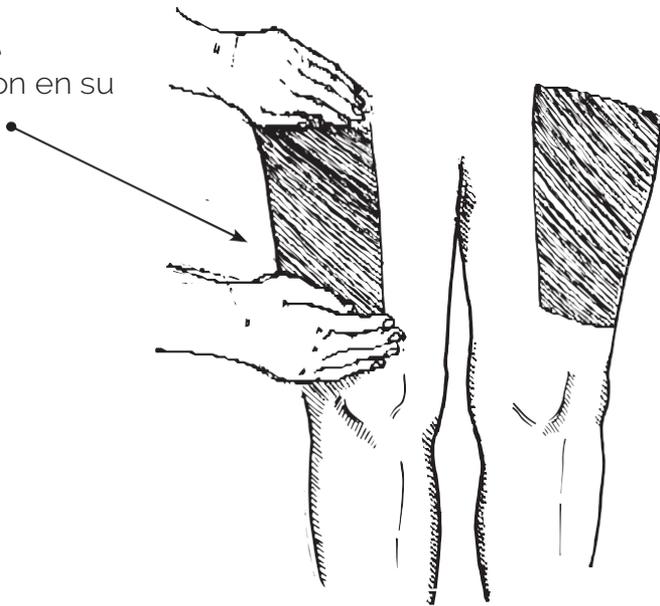
- Asegurese de que aun tiene la dosis correcta en la jeringa. Es MUY importante que use la dosis exacta prescrita por el proveedor de salud (FIGURA 6).



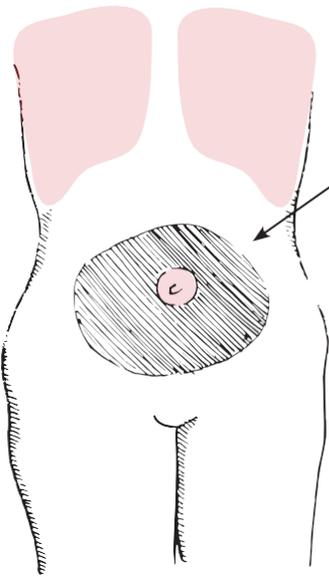
# SELECCIONANDO EL AREA DE INYECCION Y DE

Hay diferentes areas donde te puedes inyectar subcutaneamente, incluyendo la parte de al frente de sus caderas y su abdomen.

Area de inyeccion en su cadera



**Cualquier area que escoja para inyectarse, deberia de poder pinchar por lo menos 1 pulgada de piel.**

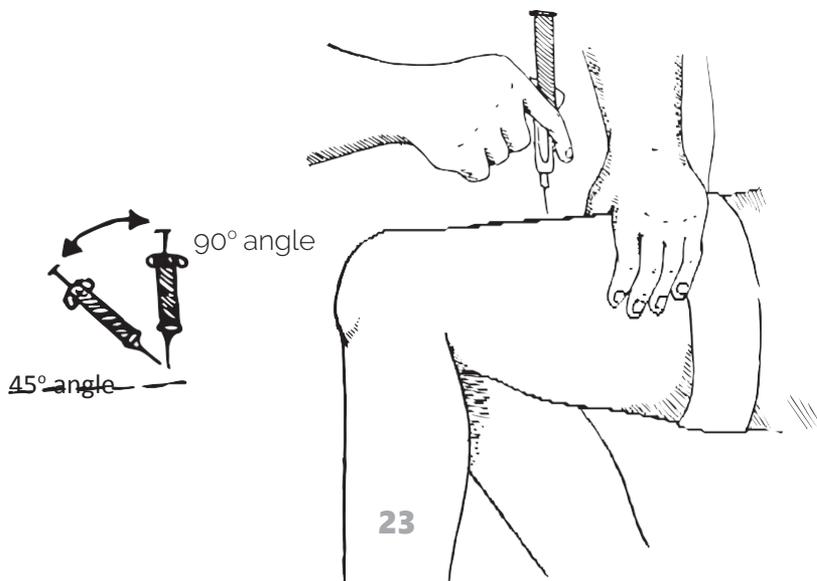


Area de Inyeccion en el abdomen

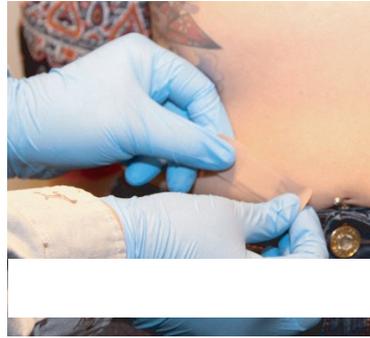
Si selecciona inyectarse en el abdomen, evite el ombligo o cualquier parte que tenga hueso.

# ADMINISTRAR LA DOSE LA INYECCION

- Lave las manos con agua y jabon y sequeselas.
- Limpie la piel en la area de inyeccion con un algodn de alcohol; deje que se seque. No toque o sople la piel para secarla.
- Sujete la jeringa preparada con la mano que usara para inyectarse.
- Con la otra mano, pinche su piel, **(se inyectara en la piel entre medio de sus dedos)**.
- Con una mocion rapida y firme, inserte la aguja directamente a la piel a 90 grados o inclinelo un poco (45 grados) si es mas facil.



- Después inserte la aguja debajo de su piel, mantenga la piel pinchada mientras completa la inyección (FIGURE 7).
- Espere 5 segundos, y después remueva la jeringa y la aguja de su piel. Saque la aguja y la jeringa a la misma vez al mismo ángulo que uso para insertarla. Deseche la jeringa y la aguja adecuadamente, usando un contenedor de afilados.
- Suavemente presione la gaza en el área de la inyección. Agunate la presión hasta que ya no este sangrando. Puede usar una curita si la necesita. (FIGURA 8).





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**LE PROVEEMOS CUIDADO DE  
COMPACION Y CALIDAD CON  
UN MODELO DE  
CONSENTIMIENTO  
INFORMATIVO PARA  
NUESTROS PACIENTES  
TRANSGENEROS.**

En Planned Parenthood Keystone, le servimos a personas transgenero, y a personas en varios lugares de el espectro de identificacion y expresion de generos. Estamos comprometidos a mejorar la manera en que las personas transgeneros reciben cuidado de salud en nuestra region, y orgullosamente trabajamos con la comunidad transgenero a liderar el camino a eliminar barreras a cuidado.

**For LGBTQ+ health and wellness  
information, resources, & referrals:**

**Call: 1-800-230-PLAN  
[ppkeystone.org](http://ppkeystone.org)**