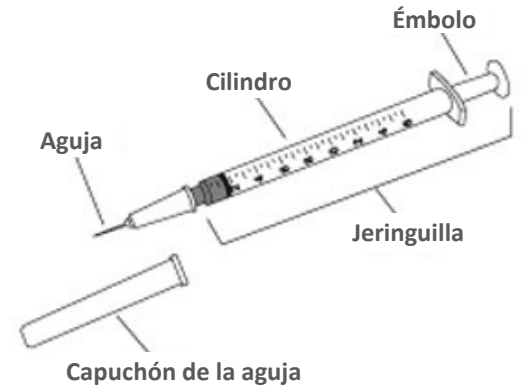


Cómo inyectar hormonas de forma segura: intramuscular

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Limpie la parte superior del vial de la hormona con alcohol de 90°. Deje que se seque.
3. Coloque la aguja en la jeringa. Gire la aguja para ajustarla. Si quiere usar una aguja más grande para esta parte, cambie la aguja ahora.
4. Llene la jeringa con aire. La cantidad de aire debe ser la misma que la cantidad de la hormona que inyectará. Por ejemplo, si va a inyectar 1 ml (1 cm³) de hormonas, introduzca 1 ml (1 cm³) de aire en la jeringa.
5. Introduzca la aguja en el frasco. Voltee el frasco boca abajo y empuje el émbolo para introducir el aire dentro del frasco. Esto facilitará el llenado de la jeringa.
6. Hale del émbolo de tal forma que transfiera las hormonas hasta la línea de la cantidad que necesita. De golpecitos suaves en la jeringa para que las burbujas de aire se muevan hacia la parte superior. Empuje el émbolo para que salgan las burbujas de aire.
7. Retire la aguja del frasco. Si cambió a una aguja más grande, vuelva a cambiar a la aguja más pequeña ahora. Apriete la aguja.
8. Elija un buen lugar para inyectar en el músculo: (consulte la imagen al dorso de la página)
 - a) Parte media de la zona externa de los muslos (la mejor opción para la mayoría de las personas)
 - b) Parte superior del glúteo (solo si puede ver el área de forma segura mientras se inyecta)
9. Mueva una gasa con alcohol en círculos desde el lugar de la inyección hacia afuera. Deje que el alcohol se seque sobre la piel antes de proceder con la inyección.
10. Inyecte la aguja verticalmente en el sitio, no en ángulo. Una vez la aguja esté dentro, hale del émbolo. Si no ve sangre, apriete el émbolo lenta pero firmemente para introducir las hormonas.
 - Si ve sangre, no se preocupe, solo significa que alcanzó un vaso sanguíneo. Retire la aguja de inmediato y reemplácela por una aguja nueva. Vuelva a empezar desde el paso 8.
11. Retire la aguja y aplique presión en el lugar de la inyección con una bola de algodón limpia. Póngase una tirita si es necesario.

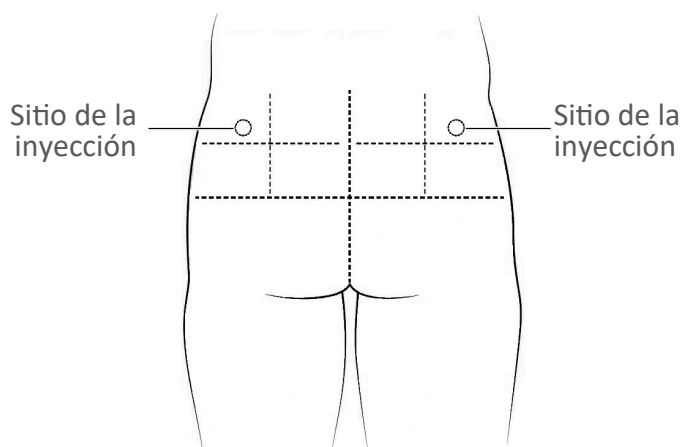


Consejos útiles:

- No se inyecte en el mismo sitio cada vez, ya que puede resultar incómodo.
- Utilice siempre una aguja nueva para cada nueva inyección.
- Nunca reutilice ni comparta agujas con otras personas.
- Deseche las agujas usadas en un “recipiente para objetos punzocortantes” aprobado. Si no tiene este tipo de recipiente, puede hacer uno con una botella de plástico vieja de detergente para ropa. Asegúrese de escribir “agujas usadas” en el lateral.
- No es seguro reutilizar o compartir jeringas, pero si lo hace, asegúrese de siempre enjuagar las jeringas 3 veces con agua y lejía. Luego sumérlas en lejía durante al menos 30 segundos.
- Siempre dígame a su médico la verdad sobre la inyección de hormonas. La intención de su médico es ayudarlo. Dígame cuánto se está inyectando y si está usando (o ha usado alguna vez) hormonas obtenidas de manera ilegal..

Recursos:

- Si quiere ver un video práctico sobre cómo inyectarse hormonas paso a paso, consulte “Taking Care of Business: A DIY Guide to Self-Injecting 'T'” en YouTube.
- Si desea obtener más información sobre los programas de intercambio de jeringas en la ciudad de Nueva York o sus alrededores, solicite una lista a su médico.



Imágenes de Healthline