

TOME CONTROL DE SU DIABETES



Controle Sus Medicamentos

Si tiene diabetes, necesita tomar sus medicamentos correctamente para mantenerse sano. Si no los toma correctamente, podrían no ser tan eficaces. La buena noticia es que el farmacéutico puede ayudarlo a manejar su plan de medicamentos. Al encontrar esta guía, ¡ya ha dado un paso importante!

Consejos para manejar sus medicamentos



■ Tome los medicamentos según las indicaciones. Avísele a su farmacéutico y a su médico de cuidados primarios si:

- Le aparece algún problema que no tenía antes, como náuseas, diarrea, picazón o sarpullido.
- Tiene alguna dificultad para tomar sus medicamentos, como olvidarse de tomarlos o dificultad para tragarlos.
- Hay algún cambio en su alimentación o salud.
- Está embarazada o amamantando.
- Tiene dificultad para pagar los medicamentos.

■ Haga una lista de todos sus medicamentos para mostrársela a su farmacéutico y médico. Es más fácil que tratar de acordarse de todos.

- Dele una copia de su lista de medicamentos al farmacéutico y al médico de cuidados primarios. Lleve una copia en su billetera.
- Incluya los medicamentos que el médico le recetó.
- Incluya los medicamentos de venta sin receta, como vitaminas, suplementos a base de hierbas, remedios naturales, medicamentos para el resfriado o para el dolor (p. ej., aspirina o ibuprofeno). Estos medicamentos son los que puede comprar en la tienda sin una receta del médico. A veces pueden afectar el funcionamiento de otros medicamentos.

■ Hable con su farmacéutico.

- Hágale preguntas sobre sus medicamentos (vea ejemplos en la página siguiente).
- Dígale a su farmacéutico si tiene algún problema de salud nuevo.
- Comparta con él o ella los resultados nuevos de las pruebas de su dentista, especialista de los ojos, especialista de los pies u otros miembros de su equipo de cuidados de la salud.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion



¿Por qué importan sus medicamentos?

- Las personas que tienen diabetes frecuentemente toman distintos medicamentos para la diabetes y para otras afecciones, como enfermedad del corazón, presión arterial alta y colesterol alto.
- Algunos medicamentos que son seguros para tomar solos pueden hacer una mala combinación con otros.

¿Cómo lo puede ayudar el farmacéutico?

- Los farmacéuticos están fácilmente disponibles. A menudo se puede comunicar con ellos durante el día, la tarde y los fines de semana. Puede hablar con ellos en persona o llamando al número de teléfono que aparece en el frasco de sus medicamentos recetados.
- Le pueden dar información sobre programas que lo pueden ayudar a ahorrar dinero cuando compre medicamentos y a manejar la diabetes.

Preguntas para hacerle al farmacéutico

- ¿Cuál es el nombre de marca y el genérico (no de marca) de mis medicamentos?
- ¿Para qué sirve cada medicamento?
- ¿Cuándo debo tomar cada medicamento y qué cantidad?
- ¿Por cuánto tiempo debo tomar este medicamento? ¿Puedo dejar de tomarlo si me siento mejor?
- ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis o si tomo demasiado?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
- ¿Cómo debo guardar mis medicamentos? ¿Debo guardarlos en el refrigerador?
- Este medicamento, ¿reemplazará a alguno de los que ya tomo?
- ¿Debo evitar algún medicamento?
- ¿Debo evitar algún alimento, bebida o actividad?

Maneje los factores clave de la diabetes



Pídale a su equipo de cuidados de la salud que lo ayude a establecer y alcanzar metas que le permitan dejar de fumar y manejar sus niveles de su azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol, que son los factores clave de la diabetes.

- A1C (medición del nivel promedio de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses):** La meta que se fija para muchas personas en este análisis de sangre es menos del 7 %, pero su médico podría darle una meta distinta.
- Presión arterial:** La presión arterial alta causa enfermedad del corazón. Para la mayoría de las personas la meta es menos de 140/90 mmHg, pero pregúntele a su médico cuál debería ser la meta para usted.

- Colesterol:** El LDL, o colesterol "malo", se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El HDL, o colesterol "bueno", ayuda a eliminar el colesterol "malo" de los vasos sanguíneos. Pregúntele al médico cuáles deberían ser sus valores de colesterol.

- Fumar:** Si usted fuma o consume otros productos del tabaco, tome medidas para dejar de hacerlo. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) para obtener apoyo.

Informe a su familia acerca de la diabetes y los factores clave para que puedan ayudarlo.

Únase a los millones de personas en los Estados Unidos que están aprendiendo a manejar la diabetes:

Pídale a su equipo de atención médica que lo remita a servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES), para que lo ayuden a manejar la diabetes. Busque "[encuentre un programa de educación sobre la diabetes en su área](#)" en Internet para encontrar un sitio web que tenga una lista de programas reconocidos por la Asociación Americana de la Diabetes o acreditados por la Asociación de Especialistas en Atención y Educación sobre la Diabetes.

Visite el [sitio web de los CDC sobre la diabetes](#) para obtener información sobre cómo manejar la diabetes, y vivir la vida con la mejor salud posible!