



# ADCES7 Conductas Para el Cuidado Personal™

## TOMA DE MEDICAMENTO

*La toma de medicamentos implica seguir el tratamiento indicado día a día a la hora, en la dosis y con la frecuencia indicadas durante el tiempo necesario. También la toma de medicamentos según lo indicado significa que está siguiendo el plan de tratamiento que se desarrolló para ayudarlo a evitar complicaciones y mantenerse sano.*

### COMPRENSIÓN DE SU PLAN DE MEDICAMENTOS

Como la prediabetes y la diabetes pueden afectar distintas partes del cuerpo, no es raro que necesite varios medicamentos que funcionen juntos para llegar a su rango meta. Pregunte a su proveedor de atención médica y a su especialista en atención y educación sobre diabetes si todavía está tomando los mejores medicamentos conforme a las investigaciones más recientes. Los nuevos medicamentos suelen tener varios beneficios, como p.ej. prevenir problemas cardíacos, además de mejorar su nivel de glucosa (azúcar) en sangre.

### 3 COSAS SOBRE SUS MEDICAMENTOS QUE DEBE COMPARTIR CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

- Los efectos secundarios que esté teniendo.
- Si dejó de tomar alguno de sus medicamentos.
- Si el medicamento está afectando su calidad de vida.

### VERIFIQUE QUE SU PLAN DE MEDICAMENTOS ESTÉ FUNCIONANDO

Hay varias formas de medir si su plan de medicamentos para la diabetes está funcionando. Una forma es revisar el nivel de A1C. Es importante saber que el A1C no muestra cuántas veces tuvo valores altos o bajos, por lo que tal vez deba llevar una planilla de valores de glucosa en sangre. Si usa un monitor de glucosa continuo, usted y su especialista en atención y educación sobre diabetes tienen acceso a una medición llamada Tiempo en intervalo, que mostrará cuán a menudo han subido o bajado sus niveles. Pregunte a su equipo de atención de la diabetes dónde están sus valores en comparación con su rango meta.



### 10 preguntas a formular sobre los nuevos medicamentos:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Para qué sirve y cómo funciona?
- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Cuándo debo tomarlo, y al hacerlo, tengo que tomarlo con comida?
- ¿Qué efectos secundarios o problemas debería informarle?
- ¿Afectará a mi peso?
- ¿El medicamento podría hacer que mi nivel de glucosa baje demasiado?
- ¿Qué debería hacer si omito una dosis?
- ¿Cómo guardo el medicamento en casa y cuando viajo?
- ¿Cómo sabré si es el medicamento adecuado para mí y si está funcionando?

## SIGA ESTOS 4 CONSEJOS

### 1 Lleve una lista actualizada de todos sus medicamentos actuales.

- Una lista de medicamentos proporciona información valiosa a su equipo de atención médica. Asegúrese de incluir el nombre, la dosis y la hora en la que toma cada uno.

### 2 Incluya todos los medicamentos, tanto recetados como de venta libre, inclusive los remedios herbales, los complementos y las vitaminas.

- Trabaje con su farmacéutico para buscar opciones de medicamentos accesibles, para que le envíe recordatorios de reposición de medicamentos y optimizar el momento de esas reposiciones.

### 3 Tome sus medicamentos a la hora correcta.

- Busque los mejores momentos para tomar sus medicamentos, para que sean los que más le sirvan a usted. Pregunte a su equipo de atención de la diabetes sobre la hora del día, el tiempo entre dosis, la coordinación de los horarios de los medicamentos con sus horarios diarios y la combinación de medicamentos que puedan tomarse juntos.

### 4 Comparta sus creencias y preocupaciones sobre los medicamentos con su especialista en atención y educación sobre diabetes u otro miembro de su equipo de atención.

- Tomar sus medicamentos tuvo un efecto positivo sobre su salud?
- ¿Su plan de medicamentos es demasiado complicado para su estilo de vida?

Los especialistas en atención y educación sobre diabetes, al igual que los farmacéuticos, enfermeros y dietistas pueden ser un excelente recurso en lo que refiere a la comprensión de su plan de medicamentos. Pueden ayudarlo a encontrar programas de asistencia si fuera necesario, además de trabajar junto a usted para abordar cualquier inquietud que pudiera tener. Pida una referencia a su proveedor de atención médica. ¡Usted lo merece!

**A1C:** Este es un análisis de sangre que muestra su promedio de glucosa en sangre durante los últimos 3 meses.

**Tiempo en intervalo:** Esta es una medida del porcentaje de tiempo durante el cual sus valores de glucosa están entre 70 mg/dl y 180 mg/dl y suele reportarse en un informe de monitoreo de glucosa continuo. Estos valores representan los niveles de glucosa superior e inferior que puede tener; niveles más altos o más bajos serían una preocupación.

**Hipoglucemia:** Este es el nombre del bajo nivel de glucosa en sangre. Ocurre cuando su glucosa en sangre cae por debajo de los 70 mg/dl. Entre los síntomas típicos se incluyen temblores, sudores, nerviosismo y debilidad.

Para informarse sobre cómo puede ayudarlo un especialista en atención y educación sobre diabetes, entre en [DiabetesEducator.org/Español](http://DiabetesEducator.org/Español).

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para una mejor gestión de la diabetes, entre en [DiabetesEducator.org/ADCES7](http://DiabetesEducator.org/ADCES7).