



# ADCES7 Conductas para el Cuidado Personal™ TOMA DE MEDICAMENTOS

La toma de medicamentos implica seguir el tratamiento recetado día a día a la hora, en la dosis y con la frecuencia indicadas durante el tiempo necesario. Tomar los medicamentos tal como se hayan recetado también significa que está siguiendo el plan de tratamiento que se hizo para ayudarlo a evitar complicaciones y mantenerse sano.

## CONOZCA 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 valores deseados. Pregúntele a su equipo de atención médica y a su especialista en educación y cuidado de la diabetes si usted todavía está tomando los mejores medicamentos según las investigaciones más recientes. Los nuevos medicamentos suelen tener varios beneficios, como prevenir problemas en el corazón, además de mejorar su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre.

## 3 TEMAS SOBRE SUS MEDICAMENTOS QUE LE DEBE DECIR A SU EQUIPO 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 un registro de valores de glucosa en la sangre. Si usa un monitor continuo de glucosa, usted y su especialista en educación y cuidado de la diabetes tienen acceso a una medición llamada "tiempo dentro de los valores" o "tiempo en rango," que muestra con qué frecuencia han subido o bajado sus niveles. Pregunte a su equipo de atención de la diabetes dónde están sus valores en comparación con los valores deseados para usted.



## 10 preguntas para hacer sobre los nuevos medicamentos:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Para qué sirve y cómo funciona?
- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Cuándo debo tomarlo y si tengo que tomarlo junto con las comidas?
- ¿Qué efectos secundarios o problemas debería informarle?
- ¿Afectará mi peso?
- ¿El medicamento podría hacer que mi nivel de glucosa baje demasiado?
- ¿Qué debería hacer si me salto una dosis?
- ¿Cómo debo guardar el medicamento en casa y cuando viaje?
- ¿Cómo sabré si es el medicamento adecuado para mí y si está funcionando?

## SIGA ESTOS 4 CONSEJOS

### 1 Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos.

- 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 sin receta, incluso los remedios de hierbas, los suplementos y las vitaminas.

- Trabaje con su farmacéutico para encontrar opciones de medicamentos que pueda comprar, 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 educación y cuidado de la diabetes u otro miembro de su equipo de atención.

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

Los especialistas en educación y cuidado de la diabetes, al igual que los farmacéuticos, enfermeros y dietistas o nutricionistas pueden ser un excelente recurso para comprender 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. Pídale a su equipo de atención médica una remisión. ¡Usted lo merece!

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

**Tiempo en rango:** 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 continuo de glucosa. Estos valores representan los niveles de glucosa más altos y más bajos que puede tener; los valores fuera de esos niveles serían una preocupación.

**Hipoglucemia:** Este es el nombre del bajo nivel de glucosa en la sangre. Ocurre cuando su glucosa en la 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 educación y cuidado de la diabetes, consulte [DiabetesEducator.org/Español](https://DiabetesEducator.org/Español).

Para obtener más información sobre esta y otras conductas para una mejor manejo de la diabetes, consulte [DiabetesEducator.org/ADCES7](https://DiabetesEducator.org/ADCES7).