



CONSEJOS PARA MEJORAR LA FORMA EN LA QUE TOMA SU MEDICACIÓN




Hay muchos tipos de medicamentos que a menudo se recomiendan para personas con diabetes: insulina, pastillas para bajar su nivel de azúcar en la sangre, aspirina, medicamentos para la presión arterial, medicamentos para bajar el nivel de colesterol, o muchos otros. Muchos funcionan de forma conjunta para bajar sus niveles de azúcar en sangre, reducir el riesgo de complicaciones y ayudarlo a sentirse mejor.

Sus medicamentos vienen con instrucciones específicas para su uso, y pueden afectar su cuerpo de forma diferente dependiendo del momento y la forma en la que los tome. Podría requerir algo de tiempo averiguar qué medicamentos funcionan mejor con su cuerpo, por lo tanto, es importante tomar sus medicamentos del modo prescrito por su médico y luego prestar atención a cómo se siente y cómo reacciona su cuerpo al nuevo medicamento o tratamiento.

Es importante conocer los nombres, dosis e instrucciones para los medicamentos que está tomando, así como los motivos por los que se los recomendaron.

Su equipo de atención de diabetes puede ayudarlo a comprender y llevar un registro de sus medicamentos.

- * **Pregúntele a su médico, enfermero especializado, médico asistente o farmacéuta** por qué se le recomendó este medicamento.
- * **Pídale a su especialista en atención y educación sobre diabetes** que lo ayude a incorporar su rutina de medicamentos en sus actividades diarias. Asegúrese de llevar consigo todos los medicamentos, etiquetas o fotos de etiquetas cuando concurra a las citas médicas.
- * **Pídale a un familiar** que lo acompañe a la cita y tome notas sobre cualquier instrucción referente a la medicación. Si necesita ayuda para recordar tomar sus medicamentos, pregúntele a un familiar o configure un recordatorio en su teléfono móvil.



Consejos para
mejorar la forma
en la que
TOMA SU
MEDICACIÓN

SEA SU PROPIO DEFENSOR

Cuanto más sepa sobre como tomar sus medicamentos y cómo tomar todas las dosis del modo prescrito, mejor funcionarán para usted, y más sano se mantendrá. Aquí le damos algunos indicadores para obtener el mejor resultado de sus medicamentos:

- * Conozca el nombre de sus medicamentos, qué es lo que hacen y cómo y cuándo tomarlos.
- * Lleve consigo una lista actualizada de todos sus medicamentos en todo momento, que incluya el nombre, concentración e instrucciones. Un ejemplo podría ser “Aspirina, 325 mg, tomar una por día”.
- * Siempre pida que le aclaren cualquier duda que tenga sobre sus medicamentos.
- * Lleve una lista de las preguntas que tenga sobre sus medicamentos a cada visita con su equipo de atención de diabetes.
- * Si tiene problemas para incluir sus medicamentos en su vida cotidiana (horarios de trabajo, comidas, actividades) pida ayuda o sugerencias para que su rutina de medicamentos sea más sencilla de cumplir.

ESTRATEGIAS PARA RECORDAR TOMAR SU MEDICAMENTO EN HORA

- * Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. Fije una rutina diaria.
- * Vincule sus medicamentos con una actividad actual. Por ejemplo:
 - Coloque sus medicamentos (o un recordatorio) al lado de su cepillo de dientes.
 - Tenga un vaso con agua al lado de sus medicamentos para tener todo listo para su dosis matutina
 - Coloque los envases del medicamento en el mostrador al lado de su tostadora o plato de desayuno.
- * Programe recordatorios en su teléfono o haga que familiares o amigos le recuerden. (¡Usted puede hacer lo mismo por ellos!)
- * Coloque notas adhesivas en el refrigerador o en otros lugares estratégicos.