



LA DIABETES Y USTED:

¡Todos los medicamentos son importantes!

¿Sabía que su farmacéutico y su médico pueden ayudarlo a aprender cómo tomar sus medicamentos o cómo usar la insulina?

Si usted toma **pastillas** para la diabetes o usa **insulina** para controlar la diabetes, debe pedirle a su farmacéutico o a su médico que le explique cómo funcionan sus medicamentos para la diabetes. Es importante saber cuánto, cuándo y cómo tomar los medicamentos o cómo usar su insulina. El nivel de azúcar en la sangre puede bajar mucho al tomar algunas pastillas para la diabetes o si usa insulina. Los siguientes consejos lo ayudarán a empezar.

Consejos para administrar sus medicamentos

- 1. Tome sus medicamentos como le hayan indicado. Hable con su farmacéutico y su médico de cabecera si:**
 - Tiene una reacción alérgica a uno de sus medicamentos.
 - Tiene cualquier problema con sus medicamentos. Por ejemplo, olvida tomarlos o tiene dificultad para tragarlos, problemas para leer las etiquetas o para pagar por ellos.
 - Hay algún cambio en su dieta o salud.
 - Está embarazada o amamantando.
- 2. Mantenga una lista de todos los medicamentos que toma. Deles una copia a su farmacéutico y a todos sus proveedores de atención médica. Asegúrese de que la lista incluya:**
 - Los medicamentos que su médico le haya recetado.
 - Vitaminas, remedios caseros y suplementos herbarios.
 - Productos que se venden con o sin receta médica. Por ejemplo la aspirina, otros medicamentos para el dolor (analgésicos) o para el resfriado.
- 3. Dígale a su farmacéutico la información que reciba en las visitas a sus especialistas. Estas pueden ser la visita a su dentista, especialista de los ojos, podólogo o cualquier otro miembro de su equipo de atención médica.**
 - Dígale a su farmacéutico si tiene cualquier problema nuevo de salud.
 - Comparta los resultados de sus análisis nuevos con su farmacéutico.



¿Cómo los medicamentos pueden ayudarlo con su diabetes?

- Los medicamentos pueden ayudarlo a controlar su diabetes y su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Un nivel muy alto o muy bajo de azúcar en la sangre puede causar problemas de salud. Por ejemplo, puede causar problemas con los dientes, ojos y pies. También puede ocasionar otros problemas graves de salud.
- Muchas personas con enfermedades crónicas (que duran toda la vida), como la diabetes, no toman sus medicamentos como deben. Esto las pone en riesgo de tener problemas más graves de salud.
- Hay diferentes tipos de medicamentos para la diabetes. Estos pueden ser pastillas o insulina que se coloca mediante inyecciones, una pluma o lapicero de insulina, o mediante una bomba de insulina.
- Es posible que las personas con diabetes tengan que tomar muchos medicamentos al mismo tiempo. Los médicos eligen los medicamentos de acuerdo con las necesidades de las personas con diabetes.

¿Cómo pueden ayudar los farmacéuticos?

- ¿Sabía que los pacientes ven a sus farmacéuticos hasta siete veces más a menudo que a sus médicos?
- Por lo general, los farmacéuticos están disponibles todo el día, por la noche y los fines de semana.



NDEP Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



LA DIABETES Y USTED: ¡Todos los medicamentos son importantes!



Preguntas que puede hacerle a su farmacéutico

- ¿Cuáles son las marcas y nombres genéricos (sin marca) de mis medicamentos?
- ¿Cuál es la función de cada uno de mis medicamentos?
- ¿Cuándo debo tomar cada medicamento?
- ¿Cuánto debería tomar de cada medicamento?
- ¿Hasta cuándo debería tomar este medicamento? ¿Puedo dejar de tomarlo si me siento mejor?
- ¿Qué debo hacer si me salto una dosis o si tomo de más?
- ¿Cuándo empezará a funcionar el medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios?
- Los medicamentos que compre sin receta, ¿Podrían causar una reacción con mis medicamentos recetados? ¿Podrían afectar mis niveles de azúcar en la sangre?
- ¿Este medicamento reemplazará a algún medicamento que ya esté tomando?
- ¿Hay algún medicamento, alimento, bebida o actividad que deba evitar?
- ¿Hay programas que ayudan si no puedo pagar mis medicamentos?

- ¿La farmacia tiene algún programa que me pueda ayudar a controlar mi diabetes?
- ¿Cómo debo usar mi medidor de glucosa en la sangre y otros suministros?



¿Qué debe hacer para administrar sus medicamentos?

- Haga una lista de todos los medicamentos con o sin receta, suplementos y vitaminas que tome. Dele una copia de esta lista a su farmacéutico y a su médico de cabecera.
- Haga junto con su farmacéutico un plan que lo ayude a administrar sus medicamentos.
- Pregúntele a su compañía de seguro de salud o farmacia si puede ahorrar dinero al comprar sus medicamentos recetados en Internet o por correo. Si tiene preguntas, llame al número telefónico que le den. Cuando llame pida hablar con un farmacéutico.

¡Conozca los factores clave de la diabetes para mantener su diabetes bajo control!

Pídale a su equipo de atención médica que lo ayude a establecer y alcanzar metas para controlar sus factores clave de la diabetes. Estos son el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Hable con su familia sobre su diabetes y dígalos cómo debe controlarla para que lo puedan ayudar.

- **Prueba A1c:** La meta para muchas personas es obtener un valor de menos de 7% en esta prueba de sangre. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Presión arterial:** Tener la presión arterial alta causa enfermedades del corazón. Para la mayoría de las personas, la meta es tener menos de 140/90 mm de Hg. Aun así, su médico podría fijar una meta diferente para usted.
- **Colesterol:** El colesterol malo se conoce como lipoproteína de baja densidad o LBD. Este colesterol se acumula en los vasos sanguíneos y los tapa. El colesterol bueno se conoce como lipoproteína de alta densidad o LAD. Este colesterol ayuda a sacar el colesterol malo de los vasos sanguíneos. Pregunte en cuánto debería tener sus niveles de colesterol.
- **No fume:** Llame al 1-855-DÉJELO YA (1-855-335-3569). Pida apoyo para dejar de fumar.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) o a la línea TTY 1-888-232-6348. También puede visitar www.cdc.gov/info.

Para ordenar recursos educativos sobre la diabetes, visite

www.cdc.gov/diabetes/ndep.



NDEP-133S
Junio de 2016