



CONDUCTAS PARA EL CUIDADO PERSONA DE AADE7™

TOMAR MEDICAMENTOS

Hay diversos tipos de medicamentos que generalmente se recomiendan para las personas con diabetes. La insulina, las píldoras para bajar tu nivel de azúcar en la sangre, la aspirina, los medicamentos para la presión arterial, los medicamentos para bajar el colesterol u otros medicamentos pueden actuar juntos para bajar tu nivel de azúcar en la sangre, reducir el riesgo de complicaciones y ayudarte a que te sientas mejor.

Tus medicamentos vienen con indicaciones específicas de uso y pueden afectar a tu cuerpo de manera diferente según cuándo y cómo los tomes. Necesitarás cierto tiempo para darte cuenta qué medicamentos funcionan mejor con tu cuerpo. Por eso es importante que prestes atención a cómo te sientes y cómo reacciona tu cuerpo a cada medicamento o tratamiento nuevo. Deberás comunicarle a tu farmacéutico, médico, profesional de enfermería o educador en diabetes si notas efectos secundarios.

Es importante que conozcas los nombres, las dosis y las indicaciones de los medicamentos que estás tomando, y también los motivos por los que están recomendados para ti.

RECUERDA:

- » Pregúntale a tu médico, profesional de enfermería o farmacéutico por qué este medicamento fue recomendado para ti.
- » Pídele a tu educador en diabetes que te ayude a incluir tu rutina de medicamentos en tu programa diario. Asegúrate de llevar todos los medicamentos o las etiquetas cuando vas a las citas médicas.
- » Pídele a un familiar que te acompañe a una cita y toma nota de las indicaciones de los medicamentos. O pídele a alguien que te recuerde tomar tus medicamentos si tienes dificultad para acordarte de tomarlos.

¿LO SABÍAS?

Algunos productos, suplementos o remedios naturales de venta libre pueden interferir en la eficacia de tus medicamentos recetados. Cuéntale a tu educador en diabetes sobre CUALQUIER suplemento que estés tomando para que él pueda darte las mejores recomendaciones para tu atención.

¿VERDADERO O FALSO?

Cuando te inyectas insulina, debes cambiar los lugares de inyección.

VERDADERO. Si te inyectas insulina siempre en el mismo lugar, tu tejido se puede dañar y no absorberá la insulina. Asegúrate de alternar el lugar donde te inyectas entre las partes con más grasa en la parte superior de tu brazo, la parte externa del muslo, las nalgas, o el abdomen.

Palabras útiles

INSULINA:

Una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la glucosa (azúcar) para generar energía

EFFECTO SECUNDARIO:

Un efecto que tiene un fármaco en tu cuerpo que no está previsto (por ej., diarrea, náuseas, dolor de cabeza).



CONSEJOS RÁPIDOS

Si a menudo te olvidas de tomar tu medicamento, trata de recordarlo relacionándolo con una actividad específica — como mirar las noticias todas las noches o cepillarte los dientes — o poniendo una alarma en tu reloj o en tu teléfono celular.

Lleva un papel y un bolígrafo a tu visita de atención médica y toma nota cuando tu proveedor de atención médica te dé información sobre tu medicamento.



ACTIVIDADES



¿Cómo te sientes acerca de tener que tomar insulina u otros medicamentos?

¿Cuál es la parte más difícil de tomar tus medicamentos?



Nombra uno de tus medicamentos.

¿Cuánto debes tomar?

¿Cuándo y con qué frecuencia debes tomarlo?

¿Por qué tienes que tomar este medicamento?

¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios posibles?

¿Qué debes hacer si experimentas efectos secundarios?

¿Hay algo más que debes saber?

¿Qué haces si te olvidas de tomar este medicamento?

**Repite este ejercicio para todos tus medicamentos. Asegúrate de preguntarle a tu farmacéutico o a tu educador en diabetes si no sabes las respuestas.*