

# **El manejo de la diabetes: Medicamentos**

## **Narrador**

Como muchas personas que tienen diabetes, es posible que tenga que tomar insulina u otro medicamento para ayudar a mantener nivelados sus niveles de azúcar (o glucosa). Pero, dependiendo de sus necesidades individuales, es posible que su profesional médico también le recete tomar aspirina, medicina para la presión o para bajar su nivel de colesterol, para reducir su riesgo de tener otras complicaciones y para ayudarlo a sentirse mejor.

## **Jasmine Gonzalvo, Farmacéutica, Educadora de la diabetes, La Universidad de Purdue**

Cada medicina viene con instrucciones, cuándo y cómo tomarlas, y es posible que le tome a tu cuerpo un tiempo para ajustarse a éstas. Debes de notar cualquier cambio que tengas después de haber empezado a tomar una medicina nueva, y avisarle a tu equipo médico de cualquier efecto secundario que tengas.

## **Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes**

Era un cambio bien grande para mí.

## **Narrador**

Rhonda Cruz perdió a su padre debido a la diabetes, cuando él solo tenía 32 años, y estaba segura que no le iba a pasar lo mismo a ella. Entonces al ser diagnosticada hace unos cuántos años, no lo podía creer, y no quería lidiar con todos los medicamentos que el doctor le había recetado, incluyendo la insulina.

## **Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes**

Se me hizo difícil también para los, um inyectarme para, tres veces al día y otra vez en la noche antes de dormirme porque se me hacía que era un, era una lata que no quería hacerlo.

## **Narrador**

Con la ayuda de una educadora de la diabetes, Rhonda aprendió la importancia de sus medicamentos para mantener sus niveles de azúcar dentro de los límites.

## **Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes**

Uno piensa que puede tomar los medicamentos a cualquier hora del día y hacer lo que quiera pero no es así porque los números no siempre están igual. Si no siguen las arreglas que te da el doctor, es que los números no te van a funcionar al, con el medicamento que tome uno.

## **Narrador**

Unos cuántos tips sobre los medicamentos:

- No se olvide: De tomar sus medicinas a la hora correcta todos los días. Podría ser de ayuda si relaciona sus actividades con la hora de tomar su medicamento; por ejemplo, al lavarse los dientes, o poner una alarma para recordarse.
- Déle rotación a las inyecciones: Si se administra la insulina inyectada, asegúrese de darle rotación al área donde se la inyecta todos los días, o su piel podría desarrollar bultos, haciendo que sea más difícil que su cuerpo absorba la insulina. Use las partes más grasas de su brazo, de los muslos, glúteos o abdomen.
- Pida que lo ayuden con el manejo de los medicamentos:
  - Pregúntele a su equipo de salud por qué son recomendadas las medicinas, si tienen efectos secundarios y lo que debe hacer si tiene alguno.
  - Anote en un cuaderno el nombre de cada medicina, para qué la toma y cuándo la toma.
  - Consulte a un educador de la diabetes para que le dé tips sobre cómo incluir sus medicamentos en su rutina diaria.

## **Jasmine Gonzalvo, Farmacéutica, Educadora de la diabetes, La Universidad de Purdue**

Asegúrate de darles a tu profesional médico y al farmacéutico una lista de todos los medicamentos que tomas, incluyendo medicinas sin receta médica, suplementos alimenticios, vitaminas y hierbas. Estas medicinas pueden afectar o cambiar el funcionamiento de tus medicinas recetadas.

**Rhonda Cruz, Paciente de la diabetes**

Veo que hoy que me está ayudando con mis números de azúcar y con mi diabetes so ya me acostumbre de hacerme las inyecciones y es por lo bien de mi salud y por mi familia.

**Narrador**

Medicamentos. Uno de 7 pasos para una vida más saludable.

© American Association of Diabetes Educators and The Wellness Network