

*“Mi Médico Dice Que Debo Tomar
Píldoras Para la Diabetes y Usar Insulina...”*

¿Y Ahora Qué Hago?



Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

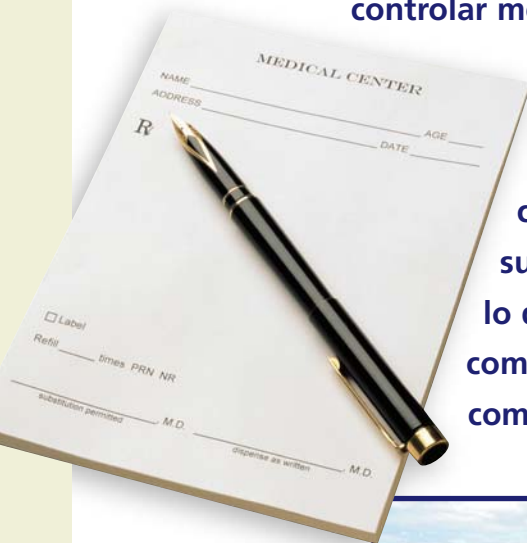
BD Empezando™

Terapia Combinada

¿Cómo Puede Ayudar a mi Diabetes del Tipo 2 una “Terapia Combinada”?

Cuando usted tiene diabetes del tipo 2, es posible que tenga que controlar más de una causa para la glucosa (azúcar) alta en su sangre. Su cuerpo no está produciendo suficiente insulina o no está utilizando eficientemente la insulina que produce. Su proveedor del cuidado de la salud, le podrá solicitar que para comenzar a manejar su diabetes, que usted haga algunos cambios en su estilo de vida, que comience un programa de ejercicios y que siga un plan de comidas saludable. Después de algún tiempo, usted notará que va a necesitar añadir medicamentos o insulina para poder controlar mejor sus niveles de glucosa en la

sangre. Hacer “lo que sea necesario” añadiendo insulina y medicamentos para controlar mejor su diabetes, es lo que se conoce como una “terapia combinada”.



¿Qué es Diabetes del Tipo 2?



Esta es la forma más común de la diabetes. Las personas pueden desarrollar la diabetes del tipo 2 a cualquier edad, incluso en la niñez. La diabetes del tipo 2 ocurre cuando la glucosa (azúcar) que proviene de los alimentos que usted consume no puede entrar a las células de su cuerpo. Como resultado, hay demasiada glucosa circulando por su sangre. Usualmente el tratamiento comienza con unos cambios de estilos de vida tales como un plan de comidas y de ejercicio frecuente, diseñado para usted. Con frecuencia, después de algún tiempo esto no es suficiente para controlar el azúcar en su sangre y el tratamiento se alterará para incluir medicamentos.

Causas Para la Glucosa Alta en la Sangre:

1. Resistencia a la Insulina

Esto ocurre cuando las células de la grasa, los músculos y el hígado no utilizan la insulina apropiadamente. Para bajar los niveles de glucosa en la sangre se requiere más insulina de la normal. Si usted tiene resistencia a la insulina, su páncreas responde produciendo más insulina. Aunque hay presencia de más insulina de lo necesario, su cuerpo no la utiliza correctamente. Después de un tiempo, el páncreas se cansa por tener que producir tanta insulina y no puede mantener la producción que su cuerpo le demanda. El estar inactivo y sobre peso, aumenta la resistencia a la insulina.

2. Liberar la Glucosa Almacenada

Su hígado también podrá liberar la glucosa almacenada que tiene guardada y su cuerpo no podrá producir suficiente insulina para igualarlo. Usualmente, esto sucede durante la noche. Esto explica el porqué las lecturas de su glucosa en la sangre de por la mañana, son con frecuencia, las más altas.

¿Cuál es el Tratamiento para la Diabetes del Tipo 2?

El tratamiento para la diabetes del tipo 2 se enfoca en mantener los niveles de la glucosa en la sangre bajo control. La diabetes del tipo 2 es una “*Enfermedad Progresiva*”. Cada año, las personas con diabetes del tipo 2 pierden alrededor del 10% de su habilidad para producir insulina.¹ Mientras esto sucede, es necesario hacer cambios en su plan de tratamiento para mantener la glucosa de su sangre en control. El tratamiento que estuvo funcionando antes, ya no será efectivo por la carencia de insulina.

Al tratamiento de la diabetes se le puede ver como una serie de pasos que llevan hacia el control de la diabetes. Cuando el primer paso ya no puede mantener la glucosa de su sangre dentro de los límites que se fijaron (estos son los límites dentro de los cuales la glucosa de su sangre se debe mantener la mayoría del tiempo), entonces usted se mueve al segundo paso.

Paso 1:

Planificación de las Comidas y el Ejercicio

Seguir un plan de comidas adecuado y hacer ejercicios regularmente, reducirán su resistencia a la insulina. La insulina que su cuerpo produce comenzara a funcionar mejor para bajar la glucosa en su sangre. Los niveles de la glucosa en su sangre podrán bajar hasta los límites meta que usted y su proveedor del cuidado de la salud acordaron.

Paso 2: Píldoras para la Diabetes

Cuando ya su plan de comidas y su rutina de ejercicios no pueden mantener la glucosa en su sangre dentro de sus límites meta, su proveedor del cuidado de la salud le podrá recomendar que



¹ United Kingdom Prospective Diabetes Study Group: *Overview of Six Years' Therapy of Type 2 Diabetes - A Progressive Disease*. *Diabetes* (1995) 44:1249-1258.

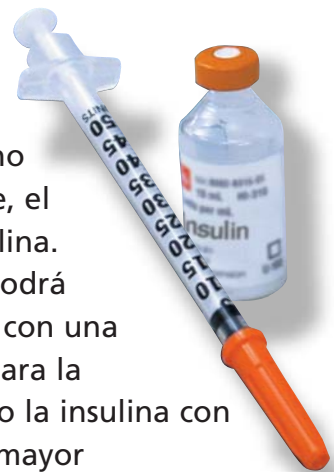
comience a tomar píldoras para la diabetes. Estas píldoras no son insulina. Éstas ayudan a que la insulina que usted produce funcione mejor o a que su cuerpo produzca más insulina. Estas píldoras junto a su plan de comidas y la rutina de ejercicios pueden ayudarle a alcanzar sus límites meta para la glucosa en su sangre. Al principio su médico le indicará que tome solamente un tipo de píldoras. Si después de un tiempo razonable su glucosa en la sangre todavía no llega a su meta, entonces es posible que le añadan otro tipo de píldora. Cuando al menos se están tomando dos tipos de píldoras para la diabetes, a esto se le llama terapia combinada.

Paso 3: Medicamentos para inyección: Incretin Mimetics

Exenatide (Byetta®) es una de la nueva clase de medicamentos utilizada como tratamiento para la diabetes tipo 2. Exenatide (Byetta®) se puede añadir a su terapia cuando su dieta, ejercicio, y otras medicinas para la diabetes no pueden mantener su nivel de glucosa en la gama adecuada. Esta medicina se administra dos veces al día por inyección. El uso de Exenatide en conjunto con otros tipos de medicamentos para la diabetes asido efectivo en disminuir el nivel de glucosa en sangre de personas con diabetes tipo 2.

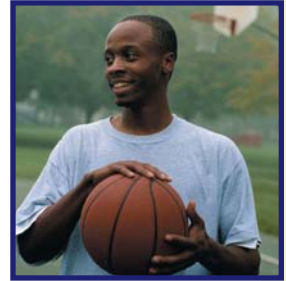
Paso 4: Insulina

Cuando el páncreas está agotado a causa de producir tanta insulina, y su plan de comidas, la rutina de ejercicios y las medicamentos as para la diabetes ya no están controlando la glucosa en su sangre, el próximo paso es añadir la terapia de insulina. Su proveedor del cuidado de la salud le podrá recomendar que se administre la insulina con una inyección y además se tome las píldoras para la diabetes. Es muy posible que combinando la insulina con las píldoras para la diabetes usted tenga mayor probabilidad de controlar la glucosa en su sangre.



Toma mas de un tipo de pildoras o medicamentos para la diabetes y administrarse insulina para controlar la glucosa en su sangre puede que le parezca mucho trabajo, pero vale la pena el esfuerzo para prevenir las complicaciones de la diabetes.

¡El Controlar su Diabetes Puede Hacer Una Gran Diferencia en su Vida!



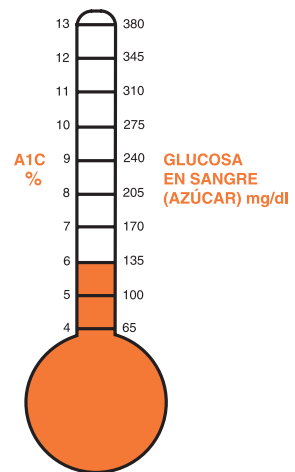
Grandes estudios de investigación^{2,3} con personas como usted, han encontrado que el mantener la glucosa en la sangre dentro de sus límites meta, puede ayudar a prevenir complicaciones tales como la ceguera, y enfermedades del corazón y los riñones.

² The Diabetes Control and Complications Trial Research group: *The effect of intensive treatment of diabetes on the progression of long-term complications in insulin-dependent diabetes mellitus.* *New England Journal of Medicine* 329:977-986,1993.

³ United Kingdom Prospective Diabetes Study Group: *Intensive Blood Glucose Control with Sulphonylureas or Insulin Compared with Conventional Treatment and Risk of Complications in Patients with type 2 diabetes.* *Lancet* (1998); 352: 837-853

¿Cómo Puede Usted Saber si sus Medicamentos Para la Diabetes Están Funcionando?

Si los resultados de la glucosa en su sangre están consistentemente fuera de sus límites meta, esto indica que su diabetes no está bajo control. Es posible que necesite un ajuste en sus medicamentos, plan de comidas, rutina de ejercicios y su rutina en general. Necesitará consultar con su proveedor del cuidado de la salud para ver cuales cambios hay que hacer.



Pruebas que le Indican si la Glucosa en su Sangre se Encuentra en sus Límites Meta

Prueba de sangre A1C: Esta prueba se hace en la oficina de su proveedor del cuidado de la salud y mide el promedio de la

glucosa en su sangre por los últimos tres meses. Mantener el A1C por abajo del 7 por ciento puede ayudarle a prevenir las complicaciones de la diabetes. (Para conocer más sobre la prueba del A1C, lea el folleto de BD, *A1C ¿Cuál es su Número?*)

Auto monitoreo de la glucosa en la sangre:

Si mide diariamente en su hogar los niveles de la glucosa en su sangre utilizando su medidor de glucosa, se mantendrá informado de los cambios diarios de su glucosa en la sangre. (Para conocer más sobre el

auto monitoreo de la glucosa en la sangre, lea el folleto de BD, *Mi Médico Dice que Debo Monitorear mi Nivel de Azúcar en la Sangre... ¿Qué Significa Esto?*)



¿Cuál Debe ser mi Nivel de Glucosa en la Sangre?

La glucosa en la sangre sube y baja durante el transcurso del día. En las personas que no tienen diabetes, los límites normales para la glucosa en la sangre en ayuna, es entre 70 y 100 mg/dl (ayuna: No haber comido en por lo menos 8 horas). La glucosa en la sangre sube después de comer y debe regresar a menos de 140 mg/dl 2 horas después.

METAS RECOMENDADAS DE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE

METAS RECOMENDADAS POR LA ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES PARA EL CONTROL DE LA GLUCOSA (AZÚCAR) EN LA SANGRE⁴

	Normal	Meta	Tomar Acción
Glucosa en plasma			
Antes de comer	Menos de 100	90 a 130	Si menor de 90 ó mayor de 150
2 horas después de comer	Menos de 140	Menos de 180	Si menor de 80 ó mayor de 200
A la hora de dormir	Menos de 120	110 a 150	Si menor de 110 ó mayor de 180

⁴ American Diabetes Association: *Clinical Practice Recommendations 2007*. Diabetes Care-Supplement 1. pp. S12, S15, January 2007.

Su proveedor del cuidado de la salud trabajará junto a usted para decidir cual será su meta personal para los niveles de su glucosa en la sangre. La Asociación Americana de Diabetes recomienda los siguientes límites meta para la glucosa en la sangre:

Conociendo si la glucosa en su sangre se encuentra cada día “dentro de su meta” o “afuera de su meta”, le brinda la información que usted necesitará para hacer cambios en la manera que usted maneja su diabetes.

Por ejemplo: El revisar la glucosa en la sangre antes de comer y dos horas después de comer, le brinda información a usted sobre las comidas y las cantidades de comida que hacen aumentar la glucosa en su sangre.



NIVELES DE LA GLUCOSA EN LA SANGRE ANTES Y DESPUÉS DE COMER

Glucosa en la sangre antes de cenar	Glucosa en la sangre 2 horas después de cenar	Comida consumida en la cena
120	240 - *mayor que la meta de < 180	Pollo, papas majadas, pan, brécol y jugo

En este ejemplo, la glucosa en la sangre estaba “dentro de la meta” antes de la comida y está “afuera de la meta” después de la comida. Esto puede suceder porque:

1. Se hizo una pobre selección de la comida consumida; se deben hacer cambios en el plan de comidas.
2. La porción de comida era muy grande; se debe seleccionar una porción menor la próxima vez.
3. No había suficiente medicamento para cubrir el contenido de carbohidratos de la comida.

Tres de los alimentos que se consumieron tienen un alto contenido de carbohidratos (las papas, el pan y el jugo). Estos pueden haber sido la causa de que los niveles de glucosa en la sangre aumentaran

más de lo esperado. La próxima vez se deberán reducir la cantidad de carbohidratos. Si esta cantidad de carbohidratos era parte del plan de comidas, entonces el proveedor del cuidado de la salud deberá considerar un ajuste en el medicamento para que después de la comida, la glucosa en la sangre se mantenga adentro de la meta.

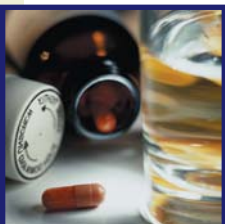
Debido a que los niveles de la glucosa en la sangre son influenciados por la acción de su páncreas y su hígado, hace sentido el combinar medicamentos que funcionen en esas áreas y así poder llevar los niveles altos de glucosa en la sangre adentro de los límites meta.

¿Cómo Funcionan las Píldoras para la Diabetes?

Cada grupo de píldoras funciona de una manera diferente para bajar la glucosa en la sangre. Algunas hacen que su cuerpo utilice mejor la glucosa y otras ayudan a que su páncreas produzca más insulina. Es posible que su proveedor del cuidado de la salud decida que usted necesitará tomar píldoras de diferentes grupos para así atacar su diabetes por diferentes áreas. Abajo encontrará los diferentes grupos de píldoras para la diabetes que están disponibles y cómo éstas funcionan. **Solicite a su proveedor del cuidado de la salud que le anote el nombre y la dosis del medicamento que usted está tomando, al lado del grupo a que pertenece en la lista que aparece a continuación.**

LO QUE HACEN LAS PÍLDORAS PARA LA DIABETES

(Medicinas por su Funcionamiento)



Grupo 1: Guanidinas

- Reduce el ritmo de producción de glucosa en el hígado; ayuda a las células a usar la glucosa
- Puede también reducir la grasa y el colesterol en la sangre
- No provoca hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre)

Nombre: _____

Instrucciones: _____



Grupo 2: Tiazolidinas o "TZD's"

- Ayuda a que los músculos utilicen mejor la glucosa, reduce la resistencia a la insulina
- No provoca hipoglucemia

Nombre: _____

Instrucciones: _____



Grupo 3: Inhibidores de Alfa-glucosidasa

- No permite que las comidas a base de almidón se conviertan en glucosa. Ocasiona que la subida de la glucosa en la sangre durante el día sea menor y más lenta.
- No provoca hipoglucemia

Nombre: _____

Instrucciones: _____

Grupo 4: Sulfonilureas

- Ayuda a que el páncreas produzca más insulina
- Puede provocar hipoglucemia

Nombre: _____

Instrucciones: _____

Grupo 5: Meglitidines

- Ayuda a que el páncreas produzca más insulina inmediatamente antes de las comidas
- Reduce la glucosa en la sangre al máximo, 1 hora después de la comida
- Puede provocar hipoglucemia

Nombre: _____

Instrucciones: _____

Grupo 6: Combinación de Medicamentos

- La combinación en una sola pildora de dos medicamentos que trabajan de manera diferente, juntos para ayudar al cuerpo a utilizar mejor la glucosa y al páncreas para que produzca más insulina

Nombre: _____

Instrucciones: _____

Grupo 7: DPP-4 Inhibitors

- Disminuye el nivel de glucosa en sangre solamente cuando esta muy alto, especialmente después de comer.
- Reduce la cantidad de glucosa almacenada que puede ser liberada del hígado.
- No causa hipoglucemia.

Nombre: _____

Instrucciones: _____

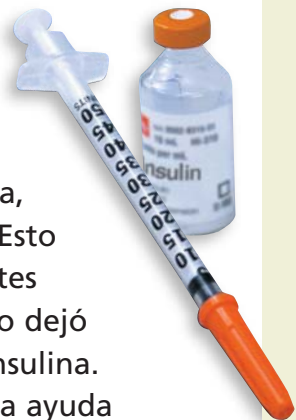
Posiblemente llegara el momento en que aun combinando pildoras para la diabetes, no va a poder mantener su glucosa en la sangre dentro de los limites meta que se fijó. Su médico puede pedir que usted considere agregar un incretin mimetic (Byetta®) ó insulina a su tratamiento.

¿Como es que trabaja el Exenatide (Byetta®)

- Aumenta la cantidad de insulina liberada por el páncreas.
- Reduce el nivel de glucagon.
- Modera la velocidad con cual el estomago se vacía.
- Le hace sentir el estomago lleno.
- Le disminuye el nivel de glucosa en sangre sin el riesgo de hipoglucemia.
- Le puede ayudar a algunas personas a perder peso.
- Es inyectado con un lapicero para insulina.

Insulina – Un Paso más Cercano al Control

La insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células de su cuerpo y así proveer energía. Si su cuerpo no está produciendo suficiente insulina, Entonces es posible que se la debe administrar. Esto no significa que usted ha fallado o que su diabetes está empeorando. No hay nada que usted hizo o dejó de hacer que haya causado que usted necesite insulina. Es simplemente que su cuerpo necesita de alguna ayuda para funcionar mejor. La insulina no se puede tragar como



una píldora debido a que es una proteína y la destruirían los ácidos en su estómago. Actualmente la insulina se administra con jeringas para insulina, lapiceras o “pens” con insulina y bombas de insulina. Un pequeño porcentaje de personas pueden utilizar insulina inhalada.

Inquietudes con la Insulina

Si usted está preocupado(a) por tener que usar insulina, créalo que no está solo. Muchas personas con diabetes se sienten igual y se preocupan por:



1. Llenar la jeringa con insulina e inyectársela;
2. Temor a las agujas;
3. Hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre);
4. Aumentar de peso;
5. Cómo esto afecta a su estilo de vida.

Las Buenas Noticias

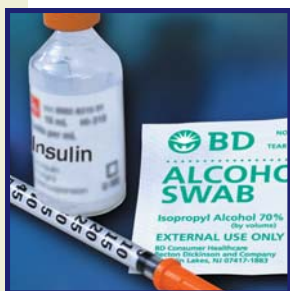
Muchas personas descubren que después de comenzar a utilizar insulina, se sienten mejor y tienen más energía. Es entonces cuando descubren lo mal que se estaban sintiendo antes de comenzar con la insulina.

Usted también debe saber que las agujas para insulina son muy pequeñas y delgadas. Si usted se ha estado auto monitorizando su glucosa en la sangre, puede descubrir que administrarse la insulina con una jeringa o una lapicera para insulina es menos doloroso que tomarse una muestra de sangre de su dedo.

Extracción e Inyección de Insulina

Un educador(a) en diabetes certificado es un profesional de la salud con destrezas en como





enseñar a las personas a vivir con diabetes. Este profesional es especialmente bueno en enseñar a las personas con diabetes a administrarse la insulina con una jeringa o una lapicera para insulina. Éste le va a enseñar lo fácil que es extraer la insulina e inyectársela. Es posible que su proveedor del cuidado de la salud le refiera a un educador en diabetes certificado(a) en su oficina o en algún centro de diabetes cercano.

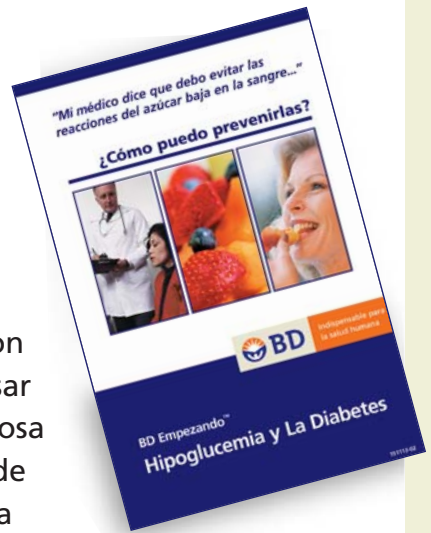
La mayoría de las personas se sorprenden de lo fácil que es inyectarse, después de hacerlo por primera vez. Para aprender más sobre la extracción e inyección de insulina, lea el folleto de BD, *Mi Médico Dice que Debo de Aprender a Usar Insulina... ¿Y Ahora qué Hago?*

Temor por Tener Bajos los Niveles del Azúcar en la Sangre

Recibiendo la educación adecuada, usted aprenderá a tomar simples medidas para prevenir el desarrollo de la hipoglucemia. Estas medidas incluyen el hacer sus comidas a tiempo, tomar sus medicamentos diariamente a la misma hora, tal como se los recetaron y conocer a cuál hora del día, su insulina reduce al máximo la glucosa en su sangre. Es posible que su doctor le sugiera auto monitorizar su propio nivel de glucosa en sangre cuando empiece a tomar insulina. Para obtener mas información sobre como uno puede auto monitorizar su nivel de glucosa en sangre, lea el folleto de BD, *Mi Medico Dice que Debo Auto monitorizar mi nivel de Glucosa en Sangre...¿Qué significa eso?* Poder reconocer los síntomas iniciales de una reacción de la glucosa baja en su sangre, le permitirán a usted atenderlos antes de que se conviertan en un problema. Deberá informar a su médico todos los incidentes de hipoglucemia, para que se puedan hacer los ajustes necesarios a su plan de comidas y sus medicamentos. Para obtener más información sobre la Hipoglucemia, lea el folleto de BD, *Mi Médico Dice que Debo Evitar las Reacciones del Azúcar Baja en la Sangre... ¿Cómo Puedo Prevenir las?*

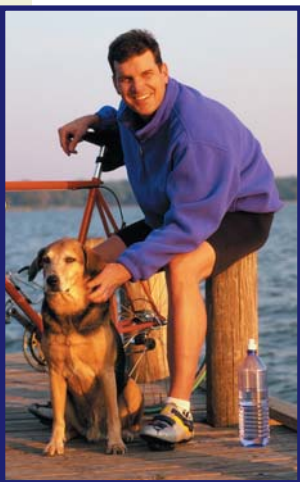
Aumento de Peso

Cuando esté listo(a) para comenzar con la insulina, sería prudente visitar a un(a) nutricionista registrado(a) para revisar su plan de comidas. Esto puede prevenir el aumento de peso que usualmente ocurre al comenzar con la insulina.⁵ Tan pronto comience a usar insulina, mejorarán sus niveles de glucosa en la sangre porque ahora las células de su cuerpo están absorbiendo la glucosa que antes se estaba perdiendo a través de la orina. A menos que cambie sus hábitos de comida, va a aumentar de peso. Además, si estaba comiendo grandes cantidades de alimentos para prevenir las reacciones de azúcar baja en la sangre y continua comiendo de esta manera, va a aumentar de peso. Un(a) nutricionista o dietista registrado(a) le ayudará a hacer los cambios en el contenido y los tamaños de las porciones en su plan de comidas para evitar el aumento de peso que puede ocurrir cuando comienza a usar insulina.



Calidad de Vida

Estudios tales como el UKPDS (United Kingdom Prospective Diabetes Study) han demostrado que añadir terapia de insulina, no afecta negativamente la calidad de vida de las personas con diabetes.⁶ En la actualidad, hay nuevos dispositivos para la administración de insulina, que hacen que éste proceso sea más fácil y conveniente. La mayor parte de las personas se sorprenden de lo fácil que les ha resultado incluir la terapia con insulina en sus rutinas diarias.



⁵ United Kingdom Prospective Diabetes Study Group: *Conventional (Diet) Treatment Group Data (UKPDS 16)*. *Diabetes* 1995.

⁶ United Kingdom Prospective Diabetes Study Group: *Quality of Life in Type 2 Diabetic Patients is Affected by Complications, But Not by Intensive Policies to Improve Blood Glucose or Blood Pressure Control*. *Diabetes Care* (1999) 42:120-121.

¿Por qué Combinar la Insulina con las Píldoras Para la Diabetes?

Es posible que su proveedor del cuidado de la salud le solicite que incluya insulina en adición a las píldoras para la diabetes que usted toma actualmente. La insulina que se va a administrar, va a sustituir a la insulina que su páncreas no puede suplir y la píldora posiblemente lo hará más sensitivo(a) a esta insulina. En general, el efecto deseado es que sus niveles de glucosa en la sangre se mantengan adentro de sus límites meta. Por ejemplo, es posible que le indiquen a que se administre una inyección de insulina de larga duración en la noche, para ayudar a su cuerpo durante el día, y una píldora para ayudar a que su páncreas produzca insulina inmediatamente antes de comer, para ayudarle con el aumento en azúcar que puede confrontar después de la comida. La decisión de combinar medicamentos se tomará entre usted y su proveedor del cuidado de la salud, basándose en sus necesidades individuales.

Funcionamiento de la Insulina:

Algunos tipos de insulinas funcionan bien rápido y usualmente se administran antes de las comidas. A otras les toma más tiempo funcionar y se pueden administrar en la mañana o antes de dormir. *Nunca substituya un tipo de insulina por otro, a menos que se lo indique su proveedor del cuidado de la salud.* Usted debe conocer cuál es el tipo de insulina que está usando y a qué hora tiene el mayor efecto en bajar el azúcar en su sangre. Esta es la hora del día que usted posiblemente pueda tener una reacción de hipoglucemia.



Abajo encontrará los 5 grupos diferentes de insulina que están disponibles. **Solicite a su proveedor del cuidado de la salud que le anote los medicamento que usted está tomando y la información de cuando está trabajando, en el grupo correcto de la lista que aparece a continuación.**

FUNCIONAMIENTO DE LA INSULINA: (Agrupado por rapidez de acción)

INSULINA DE DURACIÓN CORTA: Ésta incluye insulinas de acción corta y acción rápida. Este tipo de insulina se mantiene en su cuerpo por un corto periodo de tiempo y usualmente se administra antes de una comida. La insulina de acción rápida, se puede administrar después de una comida cuando su proveedor del cuidado de la salud así lo indique.

Nombre	Comienzo <i>En cuanto tiempo comienza a trabajar</i>	Pico <i>Cuando baja al máximo la glucosa en la sangre</i>	Duración <i>Por cuanto tiempo trabaja</i>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Instrucciones: _____

INSULINA DE DURACIÓN INTERMEDIA: Se mantiene por más tiempo en su cuerpo. Usualmente se administra en la noche y/o en la mañana.

Nombre	Comienzo	Pico	Duración
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Instrucciones: _____

INSULINA DE LARGA DURACIÓN: Se mantiene por más tiempo en su cuerpo. Usualmente se administra en la noche y/o en la mañana.

Nombre	Comienzo	Pico	Duración
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Instrucciones: _____

INSULINA COMBINADA: Mezcla de insulina de larga duración y de insulina de acción corta. Usualmente administrada antes de una comida.

Nombre	Comienzo	Pico	Duración
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Instrucciones: _____

Algunos Consejos Útiles

El tomarse los medicamentos a tiempo todos los días, puede ser un trabajo muy difícil. Sin embargo, es sumamente importante tomar los medicamentos a tiempo y de la misma manera como fueron recetados. A continuación encontrará algunas sugerencias diseñadas para ayudarle a ser consistente al tomarse sus medicamentos.



Haga que los Medicamentos sea Parte de su Rutina Diaria:

- Tome el medicamento de la mañana tan pronto se cepille los dientes;
- Deje el medicamento de por la noche al lado de la lámpara que usted apaga antes de irse a dormir;
- Ajuste la alarma de su reloj para acordarse de cuando tiene que tomar sus medicamentos;
- Deje los medicamentos que debe tomar a la hora de las comidas en la mesa en la que va a comer;
- Solicite que sus familiares le den recordatorios, tales como, "¿Te tomaste los medicamentos?" (La responsabilidad es suya, ellos solamente son ayudantes);
- Pregunte a su proveedor del cuidado de la salud lo que debe hacer si se le olvida tomarse los medicamentos (obtenga instrucciones por separado para cada medicamento que usted toma).

Conozca Todo lo Relacionado con su Nuevo Medicamento al Momento en el que se lo Estén Recetando:

- ¿Se va a tomar éste con sus medicamentos actuales o va a sustituir los que está tomando actualmente?
- ¿Cómo y cuándo se debe tomar?
- ¿Por qué es importante tomarlo?
- ¿Cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios?
- ¿A quién debe llamar para aclarar dudas?
- ¿No entiende la instrucciones? ¡HAGA PREGUNTAS!

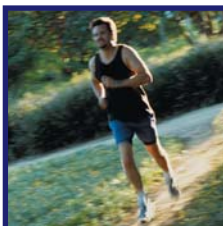
Si Experimenta Algún Efecto Secundario:

- Antes de discontinuar el uso del medicamento, comuníquese con su proveedor del cuidado de la salud para recibir instrucciones o para una substitución.
- Asegúrese de tomar sus medicamentos tal como le fueron recetados. (Por ejemplo; ¿se tomó usted el medicamento antes de la comida, en vez de con la comida como le fue recetado? Tal vez por eso es que su estómago está resentido).

Adopte una actitud de que va a hacer lo que tenga que hacer, tomando la decisión de que quiere controlar su diabetes y prevenir las complicaciones, no importa cuantos medicamentos le sean recetados...

Manejando Bien su Diabetes con una Terapia Combinada

Algunas personas tienen dudas antes de comenzar a utilizar insulina junto con sus píldoras para la diabetes. Sin embargo, es muy importante adoptar la actitud de que va a hacer lo que tenga que hacer para manejar su diabetes de la mejor manera posible. Habrá momentos en que usted se encuentre enfermo(a) o con estrés o no siguiendo su plan de comidas y necesite insulina además de sus píldoras para la diabetes para sentirse mejor. A veces, sin embargo, usted puede reducir o hasta eliminar el uso de insulina por periodos de tiempo, mediante la perdida de peso, el ejercicio y el buen manejo. ¡El punto importante es que la Terapia Combinada – ajustar según sea necesario, su plan de comidas, el ejercicio, las píldoras de la diabetes y la insulina, con la ayuda de su proveedor del cuidado de la salud – le ayudará a usted a hacer todo lo necesario para obtener un buen control y vivir al máximo su vida aunque tenga diabetes!



Las metas para la Glucosa (Azúcar) en la Sangre: _____

Por favor consulte con su médico, si:

La glucosa en su sangre es mayor de: _____ por _____

Experimenta _____ reacciones de hipoglucemia que no tengan explicación, durante una semana (un azúcar baja en la sangre que sea menor de _____).

Itinerario para revisar la glucosa en la sangre y los medicamentos:

Prueba de sangre en el desayuno

- Antes del desayuno
- Después del desayuno
- 1 hora 2 horas

Medicamento/Insulina

Nombre	Dosis	Hora
--------	-------	------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Prueba de sangre en el almuerzo

- Antes del almuerzo
- Después del almuerzo
- 1 hora 2 horas

Medicamento/Insulina

Nombre	Dosis	Hora
--------	-------	------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Prueba de sangre en la cena

- Antes de la cena
- Después de la cena
- 1 hora 2 horas

Medicamento/Insulina

Nombre	Dosis	Hora
--------	-------	------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Prueba de sangre a la hora de dormir

- A la hora de dormir
- 3 AM

Medicamento/Insulina

Nombre	Dosis	Hora
--------	-------	------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

BD le provee este folleto con el único propósito de brindarle información. El mismo no pretende ser una sustitución de la consulta médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Procure siempre solicitar el consejo de su médico u otro proveedor cualificado de la salud, para cualquier pregunta que tenga con relación a una condición médica. Nunca pase por alto o retrase el solicitar un consejo médico profesional por algo que leyó en este folleto.

Escrito por:
Andrea Zaldivar, RN, MS, ANP, CDE
New York, NY

Deseamos reconocer a los siguientes profesionales de la salud, por revisar esta publicación y proveer valiosa información:

Debbie Hinnen, RN, MN, BC-ADM, CDE
Wichita, KS

Jean Betschart Roemer, RN, CPNP, MSN, MN, CDE
Pittsburgh, PA

Terri Ryan-Turek, RD, CDE
Evergreen, CO

BD

1 Becton Drive
Franklin Lakes, NJ 07417-1883
1.888.BDCARES (232.2737)
www.bddiabetes.com/us