



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

Reunión 2

¡Bienvenidos!



**¡Ayuda a
mantener el
azúcar en
sangre
equilibrado!**



¡Estamos muy contentos de verlos de nuevo! El tema de hoy serán los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre. Hablaremos acerca de:

1. Distintos medicamentos para la diabetes,
2. Como ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre en equilibrio, y
3. La importancia de tomar sus medicamentos recetados según las indicaciones de su médico.

Nuestro planeta tiene mucho que ofrecer para mejorar la diabetes. Existen varias medicinas (medicamentos) que provienen de las plantas y los animales, que son como un regalo para vivir un vida larga y saludable.

Primero, tomemos unos minutos para repasar nuestra última reunión. En la primera reunión, mencionamos que, para mantener el equilibrio del azúcar en sangre, es importante:

- ✓ Saber cuáles son tus números del azúcar en sangre,
- ✓ Saber qué causa que suban y bajen,
- ✓ Auto examínense a menudo, con la meta de estar entre 80 y 130 antes de comer y menos de 180 después de 2 horas,
- ✓ Conseguir que tu A1C baje a menos de 7,
- ✓ Trabajar con su médico y equipo para controlar la diabetes, y
- ✓ **¡No sé de por vencido!** ¡La meta es ir progresando, no la perfección!

Antes de empezar la reunión hoy, vamos a visitar a Carlos y el tío Luis de nuevo.

Hoy el tío Luis tiene muchas cosas planeadas. Tiene que empezar temprano con los quehaceres de su casa para llegar a su cita en la clínica, y después le ha prometido a Carlos que irá a verlo jugar en su partido de fútbol.



Con todo lo que hay que hacer, el tío Luis se levantó temprano, se vistió y salió de su casa. Mientras observaba el amanecer, pensó, “Soy un hombre muy afortunado de poder ver la belleza del amanecer.”

A unas cuantas cuadras, Carlos se preparaba para la escuela, pensando en el partido. Él sabía que su tío estaría en el partido para verlo. El tío Luis nunca se pierde ningún partido. Carlos no puede esperar a enseñarle a su tío sus nuevos movimientos del fútbol.



“¿Mamá, puedo ir a desayunar con mi tío antes de irme a la escuela?” Le pregunta Carlos a su mamá. “Por supuesto,” le responde, “pero no llegues tarde a la escuela.” “Muchas gracias Mamá,” le dijo Carlos mientras agarraba su mochila y corría hacia la casa del tío Luis.

“Hola tío,” dice Carlos mientras le daba un gran abrazo. “Le quería recordar que no se le olvide mi partido de hoy.” Tío Luis sonrió, regresándole el abrazo y dijo, “No te preocupes. Estaré ahí. Tengo mucho que hacer hoy, pero me levanté temprano para acabarlo todo antes del partido.”

“¿Te gustaría desayunar?” preguntó la tía Lily.

El tío Luis asintió con la cabeza y se sentó en la mesa de la cocina. Carlos observaba como su tío revisaba su nivel de azúcar y se tomaba sus medicamentos. “¿Tío, porqué tomas esos medicamentos? ¿Estas enfermo?” le preguntó. Tío Luis sonrió y respondió, “Los tomo porque tengo diabetes Carlos. Tomo estos medicamentos para mantenerme saludable.”



“¿Recuerdas cuando te dije que me cuido la diabetes para que pueda disfrutar de las cosas que tanto nos gusta hacer a los dos?” “Si, tío,” dijo Carlos, mientras sonreía y se acordaba de lo que su tío le había dicho cuando fueron a pescar.



El tío Luis continuo, “Bueno, el doctor me ha dicho que, aunque estoy haciendo todo lo posible para cuidar mi diabetes, a veces mi cuerpo necesita ayuda. Estos medicamentos ayudan a que mis niveles de azúcar estén en equilibrio. Me he acostumbrado a tomar mis medicamentos cada mañana antes de comer y antes de ir a dormir.”

“Sabes Carlos, esta medicina es como la medicina que recolectamos en nuestro país. Tiene una forma diferente, pero me ayuda a estar mejor.” Carlos se veía un poco desconcertado y preguntó, “¿entonces dices que las pastillas que tus tomas se hacen con plantas?”

“Exactamente,” dijo el tío Luis. “Muchas cosas vienen de la tierra o la naturaleza, y la gente que crea medicamentos, ponen nuestras plantas en una pastilla o un líquido para una inyección, y así los podemos tomar. Tu aprenderás mucho más a lo largo de tus estudios, así que apresúrate y vete yendo a la escuela. Nos vemos en el partido.”



“Está bien tío. ¡El partido empieza a las 4:30, no llegues tarde! Estoy seguro de que ganaremos.” Dijo Carlos mientras corría hacia la puerta. El tío Luis miraba mientras Carlos se iba de la casa, le sonrió a su esposa and pensó, “estoy muy agradecido de que existan los medicamentos que me ayudan a sentirme mejor.”

“Amo a Carlos y no quisiera perderme verlo crecer. Me recuerda a mí mismo cuando era un niño. Bueno creo que tengo que empezar a trabajar si quiero llegar al partido a tiempo,” dijo el tío Luis mientras caminaba hacia el jardín para empezar a trabajar.

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre



El tío Luis ha aprendido a cuidar su diabetes y como los medicamentos le pueden ayudar. Usted aprenderá lo mismo hoy, para seguir disfrutando de sus hijos, sobrinos y nietos durante muchos años. ¡Vamos a empezar!

¿Sabía que la diabetes en las comunidades Latinas es en su mayoría diabetes de tipo 2? Muy pocas personas tienen diabetes de tipo 1.

Para la gente con diabetes de tipo 2, dijimos que:

- El cuerpo no es capaz de usar la insulina que produce, o
- El cuerpo no es capaz de producir suficiente insulina para mantener el nivel de azúcar en sangre equilibrado.

Como la diabetes de tipo 2 es diferente para cada persona, los tratamientos también serán diferentes.



Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

¿Por qué tomar los medicamentos?



La diabetes cambia con el tiempo



Los medicamentos son una parte importante para el plan de tratamiento, pero la diabetes no desaparece al tomar medicamentos. No es como un antibiótico que se toma para curar una infección.

Los medicamentos para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que el cuerpo produce, o ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina para usar lo que comemos como energía y estar en equilibrio. Mantener el equilibrio del azúcar en la sangre es la clave para prevenir complicaciones derivadas de la diabetes.

Algunas personas han podido estar en equilibrio por tan solo comer saludable y al estar activo físicamente. Otras personas tienen que tomar pastillas para la diabetes o insulina, comer saludable y hacer ejercicio para estar en equilibrio.

¡A lo mejor se esté preguntando porque es así! Bueno, mientras pasa el tiempo, tu cuerpo cambia. Aquellos que no toman medicamentos para la diabetes al principio, necesitarán tomarlos en el futuro para seguir equilibrados. Al igual que nuestros cuerpos cambian con el tiempo, también cambia la diabetes. Esto significa que el cuidado para la diabetes y los tratamientos también cambian con el tiempo.

Es la naturaleza de la diabetes lo que requiere que las personas tomen medicamentos.

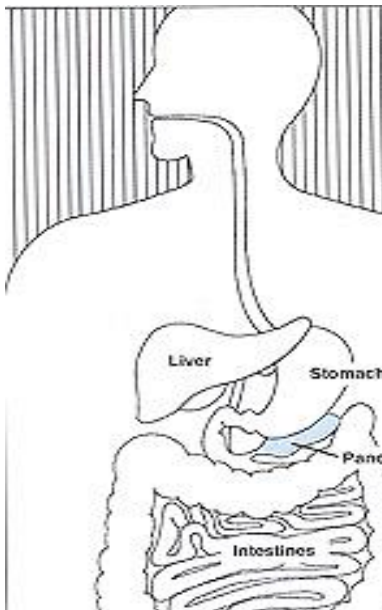
Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre



Medicamento para la diabetes



Algunas veces tu doctor puede añadir o cambiar tus medicamentos. Tu doctor puede hacer eso sí:

- El azúcar en sangre no está en el nivel adecuado.
- No hay ningún cambio en su dieta, la actividad física, peso o estrés.
- Hay problemas de salud nuevos, u
- Otros medicamentos están causando que el azúcar en sangre esté muy alto o muy bajo.

Hay una variedad de medicamentos para la diabetes. Todos sirven en diferentes maneras, pero todos ayudan a bajar el nivel de azúcar en sangre. Su doctor es el que decide cuales medicamentos son mejores para usted, en base a su edad, estilo de vida, salud y A1C.

Puede recibir medicamentos para la diabetes en forma de pastilla o inyectándose insulina. Las pastillas para la diabetes están agrupadas en base a cómo funcionan. Las pastillas funcionan en diferentes órganos del cuerpo, como el hígado, el páncreas, los músculos y los intestinos.

Hablaremos sobre los grupos de pastillas para la diabetes en la próxima página.

Grupos de Pastillas para la Diabetes

Grupo	Órgano	Lo que hace o como ayuda	Nombre Genérico (Nombre de marca)
Grupo 1 Sulfonilureas	Páncreas	Ayuda a que el páncreas haga o libere más insulina.	Gliburida (Micronase, DiaBeta, Glynase) Glipizida (Glucotrol) Glipizida-Metformina (Metaglip) Glimepirida (Amaryl)
Grupo 2 Biguanidas	Hígado	Disminuye los niveles de azúcar en la sangre al evitar que el hígado produzca demasiada glucosa.	Metformina (Glucophage)
Grupo 3 Inhibidores del Alpha-glucosidase	Intestinos	Ayuda a disminuir la absorción de almidón en la comida que comemos.	Acarbosa (Precose) Miglitol (Glyset)
Grupo 4 Meglitinidas	Páncreas	Ayuda a que el páncreas saque rápidamente la insulina.	Repaglinida (Prandin) Nateglinida (Starlix)
Grupo 5 Tiazolidinedionas	Células musculares	Ayuda a las células musculares del cuerpo a usar tu propia insulina más efectivamente	Rosiglitazona (Avandia) Pioglitazona (ACTOS)
Grupo 6 Combinaciones	Páncreas y el Hígado	Ayuda al páncreas a producir más insulina Y evita que el hígado produzca demasiada glucosa.	Glyburida + Metformina (Glucovance) Metformina + Rosiglitazona (Avandamet) Metformina + Glipizida (Metaglip)

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

¿En cuál grupo están sus medicamentos



Ahora, vamos a ver a cuál grupo pertenecen sus medicamentos.

Tenemos un folleto para cada uno de ustedes que les dará información sobre los medicamentos que toman para la diabetes.

Las pastillas para diabetes que Usted toma pueden ser de uno o más grupos. Tal vez reconozca los nombres. Ahora ya sabe a cual/cuáles grupo(s) pertenecen sus medicamentos y como ayudan a mantener los niveles de azúcar equilibrados.

Tomemos un minuto para leer el folleto acerca de tus medicamentos.

Si tienen preguntas acerca de sus medicamentos, PREGUNTE A SU MÉDICO O FARMACÉUTICO.

¿Y si la pastilla no está bajando mi nivel de azúcar?



Su médico podría comenzar a prescribirle algunos de estas pastillas para ayudar a bajar los niveles de la glucosa. Si las pastillas no son efectivas en bajar los niveles de azúcar, su médico puede:

- Pedirle que tome más cantidad de la misma pastilla, o
- Añadir una nueva pastilla, o
- Pedirle que introduzca otra pastilla nueva, o
- Sugerir el uso de insulina.

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

¡La insulina ayuda a reducir los niveles de azúcar!



INSULIN INJECTIONS

Para algunas personas, la insulina puede ser necesaria inmediatamente para bajar los niveles de azúcar. Para otros, las pastillas para la diabetes por sí solos no mantienen los niveles de azúcar en equilibrio. Si así es, una o más de una inyección de insulina podrían ser añadidas a su plan de tratamiento para mantener los niveles de azúcar en equilibrio.

Si alguna persona tiene que hacer el cambio a las inyecciones de insulina, esto no significa que hayan hecho algo incorrecto o fallado, y también no significa que su diabetes haya empeorado. **La insulina se da para satisfacer lo que su cuerpo está necesitando.**

Recuerde, el objetivo es mantener los niveles de azúcar en sangre equilibrados:

- 80-130
- Menos de 180 dos horas después de haber comido
- El A1C debajo de 7

La insulina es otra manera de alcanzar sus metas. Asegúrese de preguntarle a su médico o farmacéutico si necesita ayuda inyectándose insulina.

El cuidado para la diabetes ha mejorado

Ha habido muchos descubrimientos nuevos y emocionantes en medicina a lo largo de los años. La insulina y las inyecciones de insulina han mejorado la calidad y duración de vida para muchas personas con diabetes. También hay una variedad de insulina que se ajustan a las necesidades de su cuerpo, y las agujas son tan delgadas que las personas ni sienten la inyección.

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

¡Obtengan los mayores resultados de sus medicamentos!



Preguntas sobre sus medicamentos

Modos para lograr el máximo beneficio de sus medicamentos:

1. Tome sus medicamentos como se lo hayan recetado.
2. Tome sus medicamentos incluso cuando se sienta bien.
3. Tome sus medicamentos incluso cuando esté enfermo/a.
4. Hable con su médico sobre hacer cambios a sus medicamentos si sus niveles de azúcar en sangre no mejoran.
5. Conozca los efectos secundarios de los medicamentos que está tomando. Si usted experimenta algunos efectos secundarios, hable con su médico. Si sus niveles de azúcar bajan demasiado más de una vez en pocos días, llame a su médico.
6. Coméntele a su médico acerca de cualquier tipo de medicamentos de venta libre que esté tomando, como las vitaminas, medicinas herbales o tés o cualquier otra cosa.
7. Si siente la necesidad de dejar de tomar sus medicamentos por cualquier razón, hable con su médico primero.

Si Usted o su familia tiene dudas o preguntas sobre sus medicamentos, **pregunte a su médico o farmacéutico.**

Recuerde, los medicamentos para la diabetes trabajan en conjunto con una alimentación saludable y ejercicio para bajar los niveles de azúcar en sangre.

La mejor manera de determinar si sus medicamentos están funcionando es midiendo su A1C. Mida sus niveles de A1C cada 3-6 meses.

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

Vamos a hacer un juego para preguntar a un médico acerca de los medicamentos para la diabetes. Maria ha tenido diabetes por los últimos 3 años. Ella come saludable, hace ejercicio regularmente y toma sus medicamentos para la diabetes. Ha logrado bajar su nivel de azúcar en sangre de 240 a 180, pero no ha habido ningún cambio en un tiempo. Maria sabe que hay mucho que hacer para bajar su nivel por debajo de 130, pero ha hecho un gran progreso y se siente mucho mejor. Tiene una cita con su médico hoy y ella quiere hablar sobre sus medicamentos. Maria quiere preguntar si los medicamentos que toma están funcionando como deben. Ella agarra su lista de preguntas y la coloca en su bolsillo.

En la clínica, su médico parece apresurado, pero Maria sabe que, si no pregunta hoy, no lo va a hacer nunca. Saca su lista de preguntas.

Maria: Dr. Smith, necesito que mire mi cuaderno de registros y me diga si mi Metformina, está funcionando para bajar mis niveles de azúcar.

Dr. Smith: Sabes, Maria, tus niveles de azúcar se ven muy bien hoy.

Maria: ¿Cuáles son mis números hoy? Me he medido el azúcar en casa, pero mis niveles no han cambiado desde hace rato.

Dr. Smith: déjame ver tu cuaderno. Hmm... veo que estás trabajando duro para bajar tus niveles de azúcar. ¡Estás haciendo 30 minutos de ejercicio 3 veces a la semana – que bien! Tus niveles de azúcar en la glucosa están cerca de lo que esperaba, considerando lo que comes y el ejercicio que haces y las dosis de tus medicamentos.

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

Maria: ¿Cuál es mi nivel de a1C hoy? Habíamos puesto un meta para que alcanzara la última vez que estuve aquí, y quiero saber si ya la he alcanzado.

Dr. Smith: Tu nivel de A1C es de 8 hoy. Es un promedio de aproximadamente 180 en los últimos 3 meses y ha bajo de 10. Creo que si lograras alcanzar tu meta pronto y estaré muy orgulloso de ti.

Maria: Me alegra saber que puedo hacer preguntas ahora. Antes, no sabía que podía. Muchas gracias Dr. Smith, por haberse tomado el tiempo para responder a mis preguntas. ¿Cuándo lo vuelvo a ver?

Dr. Smith: Siempre me alegro al verte, estas haciendo todo bien, así que no necesito verte hasta dentro de 3 meses. Si tienes dudas antes de 3 meses, puedes pedir cita para verme, ¿está bien? Maria sigue con el plan que hemos trabajado, pero intenta aumentar tu ejercicio por lo menos 10 minutos. Además, recuerda seguir con el plan de comida que trabajaste con tu dietista. Te veo en 3 meses. ¡Adiós!

Mary: Muchas gracias Doctor Smith.



¿Como cree que le fue a Maria en su cita?

¿Le resuelven todas tus preguntas cuando va a al médico?

¿Si no es así, por qué?

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

Platique con su familia sobre sus medicamentos



Su familia también es importante en el cuidado de su diabetes.

Al igual como le pregunta a su familia que le ayude a preparar comida, plantar un jardín y hacer los quehaceres de la casa, Usted puede pedir a su familia que también le ayude con su diabetes.



Sus familiares deben saber:

- Sobre sus medicamentos,
- En donde guarda sus medicamentos,
- Cuando debe tomar sus medicamentos,
- La dosis de los medicamentos que toma,
- Los efectos secundarios posibles,
- Con que frecuencia deben de ser rellenados los medicamentos en la farmacia o clínica y,
- Los síntomas de un azúcar bajo (hipoglucemia) y que hacer cuando tenga hipoglucemia (Mire el folleto en la carpeta).

Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre



¡A que repasar!

En la reunión de hoy, aprendimos que:

- ✓ La diabetes cambia a lo largo del tiempo.
- ✓ Los medicamentos para la diabetes son importantes para su plan de tratamiento.
- ✓ Para que funcionen bien, los medicamentos para la Diabetes trabajan en conjunto con una alimentación saludable y con actividad física para bajar y mantener los niveles del azúcar bajos.
- ✓ Los medicamentos para la diabetes ayudan a que el cuerpo use la insulina que produce O ayuda a que el cuerpo produzca suficiente insulina.
- ✓ Trabajar con su médico y con otros asociados en su tratamiento para la diabetes.
- ✓ Usted tiene que hacer preguntas si tiene dudas acerca su cuidado de la diabetes.

Hoy hemos hablado sobre los medicamentos para la diabetes. Saber sobre los medicamentos para la diabetes le ayudara a alcanzar tus metas para tener un equilibrio del azúcar en sangre.

Tómese unos minutos para escribir una meta que quisiera cumplir esta semana para estar en equilibrio con sus medicamentos. Acuérdesse de todo lo que hemos hablado hoy.

¡Establezca una meta!



Reunión 2



Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre

El Tío Luis sabe la importancia de cuidar su diabetes y asegurarse de que este tomando sus medicamentos. Él tiene que mucho que compartir con Carlos.



¡Información adicional para!

En las próximas paginas encontraras una lista de preguntas que le puede hacer a su médico sobre sus medicamentos, un diccionario con términos, información sobre niveles bajos de azúcar (hipoglucemia) y un folleto sobre el alcohol y la diabetes.

¡Muchas Gracias!

Muchas Gracias y nos vemos en la próxima reunión, donde hablaremos sobre la comida y el equilibrio del azúcar en sangre.



Reunión 2
Preguntas y Diccionario

Los medicamentos y el equilibrio del azúcar en sangre



Al hacerle preguntas a su médico, obtendrá el mayor beneficio para que sus medicamentos mejoren su diabetes, y le ayudará a conseguir sus metas. Aquí están algunas preguntas posibles:

- ◆ ¿Cuál es el nombre de mi medicamento(s)?
- ◆ ¿A qué hora debo tomar cada medicamento – antes de comer, con comida, después de comer?
- ◆ ¿Cuándo y con qué frecuencia debo de examinar los niveles de azúcar?
- ◆ ¿Cuáles son los beneficios que debo esperar al tomar este medicamento?
- ◆ ¿Cuánto tardan mis medicamentos en bajar el nivel de azúcar?
- ◆ ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar mis medicamentos?
- ◆ ¿Hay efectos secundarios al tomar este medicamento?
- ◆ ¿Qué debo de hacer si experimento alguno de los efectos secundarios?
- ◆ ¿A quién debo llamar si tengo algunos de estos efectos secundarios?

Si usted tiene preguntas, escríbalas y llévelas consigo cuando vaya a ver a su médico. Recuerde, su médico estará encantado de responderlas.

Diccionario
Los medicamentos y
el equilibrio del azúcar en sangre
Reunión 2

Termino	Definición del Termino
A1C (Hemoglobina A1C)	Un examen de sangre que mide el nivel medio de glucosa en la sangre durante los últimos 3 meses.
Hiperglucemia	Alto nivel de azúcar en sangre.
Hipoglucemia	Bajo nivel de azúcar en sangre.
Insulina	Una hormona que ayuda al cuerpo a usar glucosa (azúcar) para energía.
Autodiagnóstico (monitoreo)	Estrategia para medir el nivel de azúcar en sangre.
Diabetes Tipo 1	Una condición cuando el páncreas produce muy poca o ninguna insulina. La persona debe inyectarse insulina para que el cuerpo pueda usar la glucosa para energía.
Diabetes Tipo 2	La forma de Diabetes más común. Gente con Diabetes Tipo 2 produce un poco de insulina, pero sus cuerpos no producen suficiente, o sus cuerpos no lo pueden procesar como se debe. Hacer ejercicio, bajar peso y tomar medicamentos puede ayudar a alguien con Diabetes tipo 2 a estar en equilibrio.