

Controlando la Diabetes: Viviendo Sin Limites®

VIVA BIEN

www.diabetes-shoppe.com

DIABETES: LO BÁSICO ACERCA DE LOS MEDICAMENTOS



Vivir con la diabetes puede ser controlable cuando usted elige un estilo de vida sano: realizar elecciones inteligentes de alimento, hacer ejercicio, mantener al día las visitas al doctor y verificar sus niveles de azúcar en la sangre a diario. Otra manera de estar sano(a) es al comprender y utilizar todos sus medicamentos correctamente.

Medicamentos Genéricos Contra los de Marca

Averigüe si sus medicamentos con receta son genéricos o de marca. Las recetas genéricas son generalmente menos caras y trabajan igual que los medicamentos de marca. Hable con su doctor y farmacólogo acerca de cambiar a recetas genéricas si el costo es un problema. Sin embargo, para algunos medicamentos una versión genérica podría no estar disponible.

Tomando su Medicamento

Es importante saber cuánto tomar de un medicamento, cuando tomarlo y con qué frecuencia. Usted puede tener mejores conversaciones con su doctor y farmacólogo cuando las tome exactamente como fueron recetadas. Si usted no comprende la etiqueta, pregunte a su doctor o farmacólogo.

Partir a la mitad las pastillas es a veces aceptable si la dosis es demasiado alta, pero nunca lo haga sin consejo. Determinar su dosis depende de su proveedor de cuidado médico.



Los Efectos de los Medicamentos

Usted debe saber exactamente para qué son sus medicamentos así como cualquier efecto secundario que puedan tener. Algunos medicamentos de la diabetes pueden causar náusea o vómito, dolores de cabeza, calambres o la hipoglucemia (si los toma con el estómago vacío). A veces si existen interacciones, su doctor le podría cambiar a otro medicamento que ofrecerá resultados más efectivos. Recuerde de informarle a su farmacéutico cualquier efecto secundario, por mínimo que sea.

Muchos medicamentos de la diabetes toman tiempo para funcionar, a veces, hasta seis semanas. Otros toman efecto en 24 horas. Tenga paciencia, y hable con su farmacólogo si usted está preocupado por los efectos de un medicamento.

Los Medicamentos y las Comidas

Es importante conocer su gama recomendada de glucosa en la sangre, y qué tan alta o baja puede estar antes de que necesite tomar medidas. Usted también debe saber con qué frecuencia verificar sus niveles de azúcar en la sangre. Es mejor tomar algunos medicamentos antes de las comidas, otros después, o a veces sin comida. También podría ser beneficioso tomar su medicamento a la misma hora cada día.

Elija Una Sola Farmacia

Ya que las personas con diabetes a menudo van a distintos doctores, es bueno tener una sola farmacia para mantener constancia de todos los distintos medicamentos que estos doctores sugieren. Algunos medicamentos no deben ser tomados al mismo tiempo. Además, las vitaminas y productos sin receta son medicamentos también. Ir a una sola farmacia permite que el farmacólogo verifique y detecte esto.



featuring **Diabetes Shoppe**

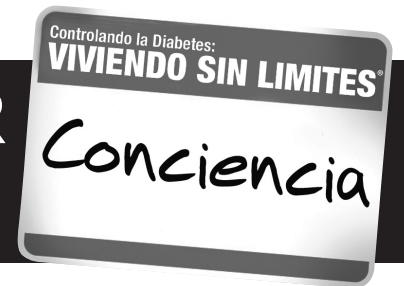
Recuerde, si usted tiene preguntas acerca la diabetes, hable con el farmacéutico en una farmacia de Diabetes Shoppe® participante. Como un centro para el cuidado de la diabetes, su Diabetes Shoppe ofrece una línea completa de productos e información para ayudarle a controlar mejor su diabetes para que así pueda vivir sin limites.

Controlando la Diabetes: Viviendo Sin Limites®

VIVA BIEN

www.diabetes-shoppe.com

ESTÁ USTED EN RIESGO DE SUFRIR UN INFARTO?



Las personas con diabetes corren un riesgo entre dos y cinco veces mayor de sufrir un infarto, y tener diabetes también le pone en riesgo mayor de morir de un infarto – especialmente para las mujeres y las personas que han tenido la diabetes durante mucho tiempo. Esta es la mala noticia. La buena noticia es que usted puede tomar pasos para reducir su probabilidad de la enfermedad cardíaca y un infarto, al conocer y controlar su A1c, su presión arterial y su colesterol.

Pasos Saludables

Otros cuantos pasos que pueden ser tomados para tener un corazón sano incluyen:

- Mantener un plan alimenticio saludable e incluir más alimentos ricos en fibra para reducir la glucosa y la presión arterial.
- Hacer ejercicio de manera regular para mejorar la salud cardiovascular.
- Dejar de fumar y evitar el uso de drogas.
- Usar el alcohol en moderación.
- Tomar los medicamentos, cuando sea necesario, para ayudar a reducir la glucosa en la sangre, la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Conocer los signos de un infarto y actuar inmediatamente si se sospecha de uno.

Prueba	Frecuencia	Meta
A1c	2-4 veces/año	Menos del 7%
Presión Art.	Cada visita al doctor	Menos de 130/80 mm Hg
Colesterol	Cada año	Colesterol LDL Menos de 100mg/dL Colesterol HDL Para las mujeres: Más de 55mg/dL Para los hombres: Más de 45mg/dL Triglicéridos: Menos de 150mg/dL

Señales de Alerta de un Infarto

De acuerdo con la Asociación Americana del Infarto, usted debe buscar tratamiento de emergencia si de pronto experimenta:

- Debilidad o entumecimiento en la cara, brazos o piernas, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión o problemas para hablar
- Pérdida de la vista que afecta uno o ambos ojos
- Mareo, pérdida de balance o coordinación o problemas para caminar
- Dolor de cabeza severo



featuring **Diabetes Shoppe**

Recuerde, si usted tiene preguntas acerca la diabetes, hable con el farmacéutico en una farmacia de Diabetes Shoppe® participante. Como un centro para el cuidado de la diabetes, su Diabetes Shoppe ofrece una línea completa de productos e información para ayudarle a controlar mejor su diabetes para que así pueda vivir sin límites.

Controlando la Diabetes: Viviendo Sin Limites®

VIVA BIEN

www.diabetes-shoppe.com

ANIMANDO A LOS NIÑOS A HACER EJERCICIO



Los beneficios del ejercicio para todas las personas, incluyendo los niños, son evidentes. El ejercicio fortalece los huesos, ayuda a prevenir la obesidad, disminuye la presión arterial, ayuda a prevenir el desarrollo de la diabetes, mejora el humor, reduce los niveles de estrés y mantiene los niveles de azúcar en la sangre en buen estado. Aprender a integrar el ejercicio en la vida cotidiana es muy importante, especialmente para los niños influenciados. Pero, demasiados niños hoy en día pasan horas en frente de las computadoras o televisiones.

Los expertos recomiendan que los niños obtengan 60 minutos de ejercicio total al día. Los padres juegan un papel importante al animar a sus hijos a inspirarse en su ejercicio. Poner el buen ejemplo temprano puede impactar la salud de un niño más adelante en la vida, y evitar el comienzo de enfermedades crónicas, como la diabetes, o mejorar las vidas de aquellos con diabetes.

Consejos rápidos

- Sea el modelo. Como padre de familia, lo mejor que puede hacer es poner un buen ejemplo. Permita que sus niños lo(a) vean realizando actividades físicas, como andar en bicicleta, caminar, jugar pelota, o hacer yoga.
- Limite el tiempo viendo TV y la computadora.
- Inscriba a los niños en deportes de equipo, como el béisbol, el fútbol, el voleibol o el baloncesto.
- Inscribase a una piscina local y lleve a los niños a que naden varias veces a la semana.
- Realice caminatas familiares antes de o después de la cena, o salga y tire la pelota con sus niños.
- Inscribase en una clase de yoga de padres/hijos.
- Cuando haga mal tiempo, intente actividades bajo

techo como el baile, saltar la cuerda, o ejercicios de un DVD (existen muchos para los niños).

- Para los niños obsesionados con los juegos de video, considere invertir en el Nintendo Wii, un sistema de juegos de video que requiere actividad física para jugar. Wii Fit es un juego para el sistema que incluye una tabla de equilibrio que los niños (o los padres) utilizan para hacer yoga, entrenamiento de fuerza, juegos de equilibrio y entrenamientos aeróbicos. Otro juego, Dance Dance Revolution, puede ser jugado en la mayoría de los otros sistemas de juegos de video y es otro juego de baile muy activo y muy divertido.

Recuerde, la mejor actividad es la que un niño desea hacer. Si su niño quiere correr de aquí para allá en el patio en lugar de jugar deportes organizados, está bien. Encuentre una actividad que sus hijos disfruten y hágala parte de su día regular.



featuring **Diabetes Shoppe**

Recuerde, si usted tiene preguntas acerca la diabetes, hable con el farmacéutico en una farmacia de Diabetes Shoppe® participante. Como un centro para el cuidado de la diabetes, su Diabetes Shoppe ofrece una línea completa de productos e información para ayudarle a controlar mejor su diabetes para que así pueda vivir sin límites.