



## Cumplimiento del uso de medicamentos: ¿cuál es el mejor método?

Una de las medidas más importantes que puede adoptar para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre es tomar los medicamentos para la diabetes de acuerdo con las indicaciones del proveedor de atención médica.



### El no tomar el medicamento para la diabetes de acuerdo con las indicaciones del proveedor puede ocasionar que:

- El medicamento puede no actuar de la manera que debería hacerlo.
- El nivel de azúcar en la sangre puede aumentar.
- Puede correr el riesgo de sufrir graves complicaciones de salud.

### “No tengo tiempo de tomar el medicamento todos los días”.

Tomar más de un medicamento diariamente en diferentes horarios puede resultar difícil. La clave es crear una rutina que se adapte a su vida:

- Los alimentos y el horario en que se ingieren influyen en la forma en que actúan los medicamentos. Consulte a su proveedor sobre la posibilidad de establecer una rutina para tomarlos.
- Es posible que la rutina para tomar los medicamentos deba sincronizarse de acuerdo con las comidas, los refrigerios y la actividad física.
- Consulte al proveedor si existe algún medicamento que pueda tomar con menos frecuencia. Un cronograma de medicamentos más simple puede ser útil.

### Si frecuentemente olvida tomar su medicamento:

- Utilice un pastillero con los días de la semana. Llévelo consigo cuando salga de su casa.
- Use un reloj. Programe una alarma. Deje una nota recordatoria en el espejo del baño.
- Deje el medicamento en un lugar donde lo vea todos los días.

### Si olvida renovar su medicamento a tiempo:

- Escriba “renovar medicamento” en su calendario una semana antes de que se acabe.
- Asegúrese de tener las recetas suficientes hasta la próxima visita al proveedor.
- Solicítele al farmacéutico que le envíe recordatorios para renovar las recetas.

### “Me siento bien. ¿Por qué necesito tomar todos estos medicamentos?”

Es posible que se sienta bien un día porque el alto nivel de azúcar en la sangre no siempre provoca síntomas. Sin embargo, debe tomar los medicamentos todos los días para tratar de evitar graves problemas de salud en el futuro.

**Trabaje con su proveedor de atención médica para encontrar formas de tomar su medicamento para la diabetes todos los días según las indicaciones.**

