

Controle la diabetes durante toda su vida:

Circular 569 F
(Español)

Medicamentos para la diabetes

- Las personas con diabetes tipo 1 no son capaces de producir su propia insulina.
- Las personas con diabetes tipo 2 pudieran necesitar tomar pastillas para la diabetes, o inyecciones de insulina.
- Las pastillas para la diabetes no son una forma de insulina.
- La insulina no se puede tomar oralmente.
- Todas las medicinas para la diabetes funcionan mejor si se acompañan con una dieta saludable y ejercicio diario.
- Las causas de niveles bajos de glucosa en la sangre son demasiada medicina, la falta de suficiente alimentación, o más ejercicio de lo normal sin modificar la dosis de medicina.

Mucha gente puede controlar con éxito la diabetes sin el uso de medicamentos. Si usted necesita de medicamentos para la diabetes, infórmese acerca de cómo y cuándo funcionan para mejorar el control de la glucosa de la sangre. Hoy en día, hay muchas medicinas nuevas disponibles para gente con diabetes. Por lo general, caben en dos categorías: **insulina** y **medicamentos orales** (pastillas).

La insulina es una hormona que fabrica el páncreas. La insulina funciona como una llave para permitir que la glucosa entre a las células, donde se utiliza como energía. Si la glucosa no puede entrar a las células, permanece en la sangre y causa que el nivel de glucosa en la sangre suba. Cuando la glucosa entra a las células, se sale de la sangre, bajando el nivel de la glucosa en la sangre.

Los medicamentos orales para la diabetes vienen en forma de pastillas. (No son insulina. La insulina es una proteína que el cuerpo digiere si se toma oralmente.) Los medicamentos orales trabajan para bajar el nivel de glucosa de la sangre en distintas formas. Fomentan la producción de insulina en el cuerpo, ayudan a que el cuerpo utilice la insulina mejor, previenen que el hígado fabrique glucosa, o retardan la asimilación de la glucosa de los alimentos en la sangre. Pídale a su farmacéutico que le explique cómo su medicina para la diabetes funciona.

La gente que tiene **diabetes tipo 1** no fabrica insulina en su cuerpo y requiere inyecciones para seguir viviendo. La gente que tiene **diabetes tipo 2** puede controlar su diabetes en distintas formas. Si se detecta a tiempo y el cuerpo aún produce insulina, la diabetes tipo 2 puede controlarse tan solo por medio de la dieta y el ejercicio. Cambios de estilo de vida, tales como comer una dieta saludable, practicar alguna actividad física diariamente, y cuidar el peso, a menudo hacen que el



Facultad de Agricultura y
Economía Doméstica
Universidad Estatal de Nuevo México

Raylene McCalman, Coordinadora de
Diabetes de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, Especialista en
Alimentos y Nutrición de la Oficina
de Extensión

cuerpo use su propia insulina. Con tiempo, el cuerpo puede perder su capacidad para producir insulina. Su proveedor de servicios de salud puede recetar medicinas orales para controlar la glucosa de la sangre. La medicina oral sola puede funcionarle bien a alguna gente, pero otras personas pudieran requerir inyecciones de insulina también.

Hay varios tipos de insulina, cada uno con características (efectos) diferentes. Los tipos de insulina difieren dependiendo de cuándo empiezan a funcionar, cuándo funcionan al máximo, y qué tanto tiempo permanecen activos.

Pídale a su proveedor o farmacéutico que le explique cómo actúa la insulina que usted usa. Necesita esta información para planificar sus comidas (cuándo y qué come) y para decidir cuándo administrar sus inyecciones.

Tomar medicamentos para la diabetes

Asegúrese de que entienda cuánta medicina debe tomar (la dosis), y cuándo y qué tan seguido debe tomarla. Llévase todas sus medicinas cuando vaya a sus consultas en la clínica, para que su proveedor de servicios de salud pueda asegurarse de que no hay ningún problema con la combinación de medicinas que toma. Procure surtir todas sus medicinas en la misma farmacia. Así su farmacéutico puede notificarle acerca de cualquier problema con sus medicinas. Para obtener los mejores resultados:

- Tómese sus medicamentos siguiendo las indicaciones de su receta.
- Tómese sus medicinas a la misma hora todos los días como parte de su rutina (cuando se lave los dientes, por ejemplo).
- Mantenga las medicinas donde las pueda ver para que se acuerde de tomarlas.
- Use recordatorios para acordarse de tomar sus medicinas—déjese una nota en el espejo del baño, o en su lonchera.
- Coma una dieta saludable.
- Procure hacer sus comidas a la misma hora y comer la misma cantidad de comida todos los días.
- Planee tiempo entre comidas—tres comidas pequeñas son mejor que una comida grande.
- Practique alguna actividad física todos los días—una o dos horas después de comer es mejor.

A dónde recurrir para más información:

■ Su proveedor de servicios de salud

■ La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**

■ El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383** ó consulte la página de la red en **ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**

■ La Oficina de Extensión de su condado (*County Extension office*) **www.cahe.nmsu.edu/county/**

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

**Imprimido
junio 2003**

**Las Cruces, NM
5C**

Distribución electrónica junio 2003.

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada 12/05.