



¿Cuál es mi próximo paso?

- Voy a pensar si debo tomar medicinas.
- Voy a leer más sobre esto.
- Lo consultaré con mi familia o un amigo.
- Lo consultaré con mi equipo de salud.

Tomar medicinas puede ayudarlo a vivir una vida más saludable.

¿Por qué no escoger la salud?



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS.
8SOW-CA-1D2-06-34

Pensado en tomar medicinas

Etapa de cambio

Pre-contemplación

1



Este folleto es para usted si no desea tomar una nueva pastilla o no quiere inyectarse insulina.



Ya tomo demasiadas medicinas.

La gente con diabetes toma medicinas por diferentes razones:

- para bajar la glucosa (azúcar) en la sangre
- para bajar el colesterol
- para bajar la presión de la sangre y proteger los riñones
- para prevenir los coágulos sanguíneos
- para ayudar con la depresión



No estoy listo para tomar esta medicina porque ...

Es posible que usted tenga razones por las cuales no desea tomar píldoras o insulina. Marque las que correspondan, o añada las suyas propias.

Píldoras:

- Quiero hacer cambios yo mismo, en vez de tomar una píldora.
- No puedo permitirme el gasto.
- Me siento bien.
- _____

Insulina:

- No me gustan las agujas.
- Creo que la insulina empeora la diabetes.
- He oído que la gente sube de peso.
- Sólo tengo que poner más de mi parte.
- _____



¿Qué le gustaría cambiar?

Marque todas las que apliquen o agregue las suyas:

- Quisiera sentirme mejor.
- Quisiera tener mas energía.
- Quisiera tener mejor controlados mis niveles de glucosa (azúcar) o presión de la sangre o colesterol.
- _____