



Nunca me gustaron los medicamentos. ¡Ni siquiera tomo una aspirina cuando me duele la cabeza! Así que cuando mi médico me recetó pastillas para la diabetes, ni siquiera fui a la farmacia con la receta.

¿Bueno, adivine qué? Mejorar mis hábitos alimenticios y hacer más ejercicios mejoró mi diabetes, pero no lo suficiente. La glucemia aumentaba casi todos los días y nunca pude disminuir el HbA1c por debajo del 10%. Finalmente, tuve que

admitir que en realidad necesitaba medicamentos y comencé a tomarlos como me recomendó el médico.

Ahora mi glucemia está muy bien controlada y me siento genial. Todavía no me gusta tomar medicamentos, pero sé por experiencia lo importante que es para mí. Ya que quiero vivir siempre teniendo una buena calidad de vida, continuaré haciendo lo que tenga que hacer.

*—Jill S., a quien recientemente se le diagnosticó diabetes tipo 2*

# la toma de



# medicamentos

medicamentos • medicamentos • medicamentos • medicamentos

Los medicamentos para la diabetes se dividen en dos grandes categorías, los medicamentos por vía oral (pastillas) y las inyecciones de insulina. Quizás necesite uno o los dos tipos de medicamentos, como también medicamentos para tratar otros riesgos para la salud como la presión sanguínea alta y el colesterol elevado.

*En esta sección...*

<b>50</b>	<b>Medicamentos orales para la diabetes (pastillas)</b>	
	¿Cómo funcionan los medicamentos por vía oral? . . . . .	50
	¿Cuántas pastillas tendré que tomar?. . . . .	51
<b>52</b>	<b>La insulina</b>	
	¿Cómo funciona la insulina? . . . . .	52
	¿Cómo se aplica la insulina? . . . . .	52
	¿Por qué no puedo tomar directamente una pastilla de insulina? . . . . .	53
<b>54</b>	<b>Medicamentos para tratar otros riesgos para la salud</b>	

## Medicamentos orales para la diabetes (pastillas)

### EN OTRAS PALABRAS...

Las pastillas que toma para controlar la diabetes tipo 2 también se llaman agentes hipoglucemiantes orales (OHA, por las siglas en inglés):

- **Oral** se refiere a que los puede tomar por la boca
- **Hipo** se refiere a bajo
- **Glucémico** se refiere a la glucosa en sangre

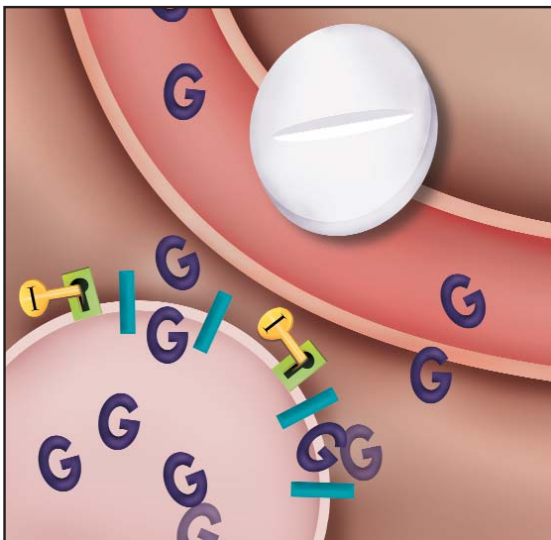
Junto con la vigilancia, el plan de alimentación y los ejercicios habituales, los medicamentos para la diabetes pueden ser muy útiles para mantenerlo saludable.

Las personas que tienen diabetes tipo 2 por lo general toman medicamentos por vía oral. Estos no incluyen insulina, ya que no se puede tomar por vía oral.

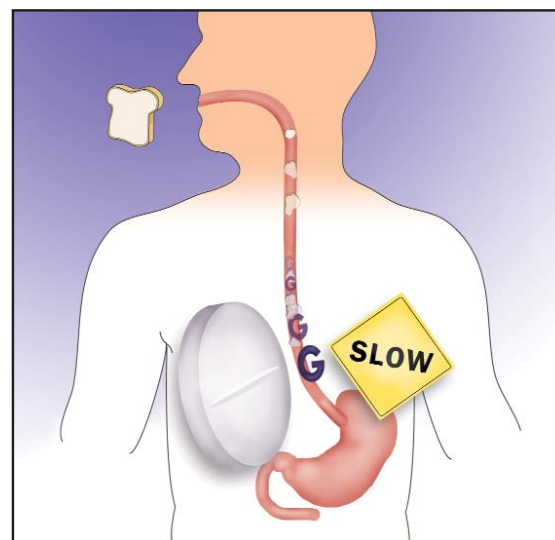
### ¿Cómo funcionan los medicamentos por vía oral?

Los medicamentos orales no curarán la diabetes. Su propósito es ayudar a disminuir la glucemia, y funcionan de diferentes formas para lograr esto. En las ilustraciones que aparecen a continuación se resumen las diferentes formas en que actúan los medicamentos por vía oral.

## Medicamentos orales para la diabetes



▲ **Hacen que las células sean más receptivas a la insulina creada por el páncreas.** Al reducir la resistencia del organismo a la insulina, las células pueden tomar más glucosa del flujo sanguíneo.



▲ **Disminuyen la velocidad de la digestión y la absorción de carbohidratos complejos.** Hay menos probabilidades de que el flujo sanguíneo se sobrecargue de glucosa después de que coma. (Observe que este tipo de medicamentos no afecta la absorción de los azúcares simples, como los que hay en los jugos de frutas.)

### Cuántas pastillas tendré que tomar?

Hay muchas estrategias posibles para tratar la diabetes con medicamentos. Por ejemplo, puede tomar sólo un tipo de medicamento por vía oral. O si no, puede tomar diferentes tipos de pastillas, o una sola que combine la acción de dos fármacos diferentes. Algunas personas deberán tomar pastillas para la diabetes y también insulina.

**MITO**

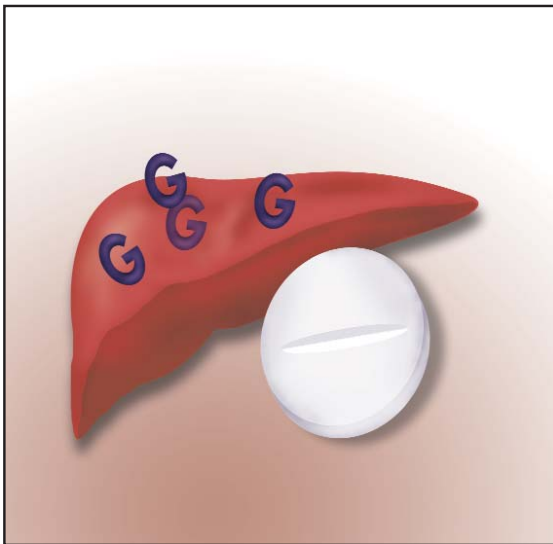
"Si tiene que comenzar a tomar insulina, significa que no tiene un buen autocontrol."

**REALIDAD**

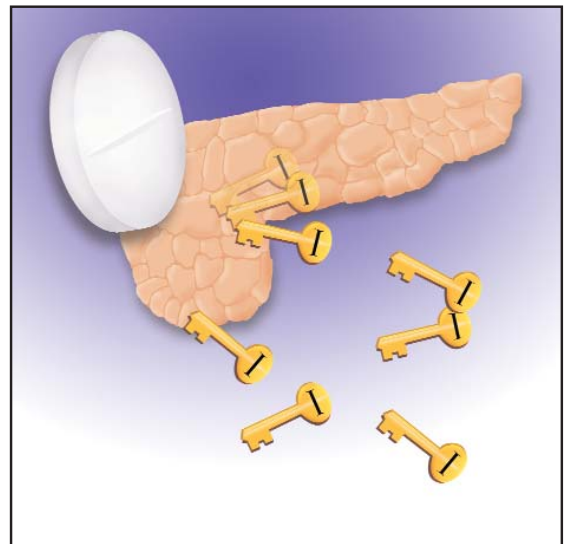
¿Alguna vez oyó el dicho: "lo único constante es el cambio"? Si usted es como la mayoría de las personas que tienen diabetes, su enfermedad VA a cambiar con el transcurso del tiempo. Y el cambio quizás no tenga nada que ver con lo bien que siga su plan de auto control. Puede sólo formar parte del proceso de la enfermedad.

Si su afección llega a cambiar, lo que antes le hacía efecto puede que ahora no le funcione tan bien. No se aflija por eso. Hable con su proveedor de cuidados de la salud. Un ajuste a su plan (una dosis diferente de medicamentos, un arreglo en su plan de alimentación y sí, quizás hasta un nuevo medicamento como la insulina) lo pueden regresar a la normalidad.

## Ayuda a disminuir la glucemia....



▲ **Reduciendo la cantidad de glucosa que libera el hígado.** Esto ayuda a asegurarse de que no tiene más glucosa en el flujo sanguíneo que la que el cuerpo puede manejar a la vez.



▲ **Aumentando la cantidad de insulina que crea el páncreas.** Más insulina ayuda a extraer la glucosa del flujo sanguíneo y a depositarla en las células.

## La insulina

Cada persona que padece diabetes tipo 1 necesita recibir insulina para mantener la glucemia bien controlada. También ocurre esto con muchas personas que padecen el tipo 2.

### ¿Cómo funciona la insulina?

En general, el medicamento de insulina actúa exactamente de la misma manera que la insulina que produce un páncreas normal: ayuda a extraer la glucosa del flujo sanguíneo y a depositarla en las células. Existen varios tipos de insulina diferentes. Algunos actúan rápido y otros son un poco más lentos. Algunos permanecerán mucho tiempo en su sistema y otros sólo un período corto. Su médico le recetará un tipo de insulina en función de su condición y le ayudará a entender cómo funciona.

### ¿Cómo se aplica la insulina?

Si necesita tomar insulina, lo hará de una de las siguientes formas:

- **Inyecciones.** La mayoría de la gente se aplica insulina por medio inyectará insulina en la parte adiposa de su abdomen, muslo, brazo o cadera. Deberá aplicarse una inyección dos o más veces al día, depende de su condición, estilo de vida, tipo de complexión y otros factores.
- **Bomba de insulina.** Suministra insulina directamente al cuerpo por medio de un tubo fino (catéter) que se inserta debajo de la piel. Usted lleva puesta la bomba todo el tiempo, llevándola en el bolsillo o a la cintura, donde le parezca más cómodo. Está programada como una computadora para enviar un poco de insulina a lo largo del día. Entonces, a la hora de las comidas (o cuando su glucemia está elevada), la puede regular para que envíe más insulina. La bomba suministra de forma automática la cantidad correcta de insulina al cuerpo de manera controlada.



### ¿Por qué no puedo tomar directamente una pastilla de insulina?

Hasta el momento, la insulina en pastillas no ha funcionado bien. Como la insulina es una proteína, los ácidos del estómago suelen digerirla (como sucede con las proteínas de los alimentos). Esto la destruye antes de que tenga la oportunidad de hacer efecto.

Los investigadores trabajan continuamente para descubrir terapias de insulina que NO necesiten inyecciones. Han visto buenos resultados con opciones como un parche para la piel, un aerosol bucal y varias versiones de insulina inhalada. Hasta han tenido éxito con el desarrollo de una pastilla que puede soportar el proceso digestivo y se puede absorber de manera efectiva en el flujo sanguíneo. No obstante, todos estos productos están por lo menos a muchos años de la aprobación del gobierno y la comercialización. En este momento, tomar insulina todavía requiere de inyecciones diarias o de una bomba de insulina.

#### LO QUE NECESITA SABER ACERCA DE LA INSULINA

A continuación le mostramos lo que su equipo de salud le puede enseñar acerca de la aplicación de insulina:

- Qué tipo está tomando y cómo funciona
- Con qué frecuencia tomarla y cuándo aumentar o disminuir la dosis
- Cómo aplicarse una inyección
- Cómo manejar y almacenar la insulina



### ¿De qué se trata el "control intensivo"? ¿Realmente es apropiado para usted?

Toda persona diabética aspira a tener un buen control de la glucemia. Pero si usted pone la mira en un control muy estricto, es decir, que aspira a tener la glucemia lo más cerca posible de los valores normales, todo el tiempo, debe aumentar sus esfuerzos para alcanzar esta meta. A esto se le llama **control intensivo** (o **terapia intensiva**). Tiene los mismos elementos básicos que todos los buenos planes de autocontrol de la diabetes, quizás con algunas de las siguientes peculiaridades:

- Autoanálisis más frecuentes de la glucemia
- Uso de insulina, o uso más frecuente de la misma
- Un plan de alimentación más estricto que puede incluir la medición de carbohidratos
- Ajustes frecuentes de los medicamentos, la ingesta de alimentos o los ejercicios como respuesta al cambio de la glucemia
- Visitas o comunicaciones telefónicas más frecuentes con su equipo de salud

¿Por qué tendría que adoptar un método intensivo? Muchos estudios han demostrado que cuanto más cerca de lo normal pueda mantener su glucemia, es menos probable que desarrolle complicaciones. Pero este método puede ser bastante exigente y no es para todo el mundo. Los buenos candidatos por lo general son los adultos saludables que padecen diabetes tipo 1 o tipo 2, que están dispuestos a aprender nuevas técnicas, están muy motivados y tienen mucho apoyo por parte de su familia, sus amigos y su equipo de salud. Las mujeres que sufren de diabetes tipo 1 o tipo 2, que están embarazadas o planean un embarazo, también son buenas candidatas. Un control estricto es de particular importancia durante el embarazo.

Si desea aprender más acerca de lo que el control intensivo podría significar para usted, consulte a su equipo de salud.

## Medicamentos para tratar otros riesgos para la salud

Las personas que tienen diabetes por lo general necesitan medicamentos para otras cuestiones aparte de la glucemia alta, como la presión sanguínea y el colesterol altos. A continuación le presentamos los medicamentos que se recetan con más frecuencia para las personas que padecen diabetes:



### **PARA CONTROLAR LA PRESIÓN SANGUÍNEA...**

La mayoría de la gente que tiene diabetes necesita más de un medicamento para controlar la presión sanguínea.

### **PARA CONTROLAR EL COLESTEROL...**







Un buen control de la glucemia puede ser útil para controlar el colesterol también, en especial los niveles de los triglicéridos. Las estatinas pueden ayudar a disminuir el colesterol LDL.

<p><b>Inhibidores ECA (IECA)</b> (inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina)</p>	<p>Los IECA se utilizan para tratar la presión sanguínea alta y la insuficiencia cardíaca. Bloquean las enzimas que hacen que los vasos sanguíneos se tensen. Esto relaja los vasos sanguíneos, lo que disminuye la presión sanguínea y aumenta la cantidad de sangre que el corazón puede bombear.</p>
<p><b>ARA</b> (antagonistas de los receptores de la angiotensina II)</p>	<p>Los ARA se utilizan para tratar la presión sanguínea alta y la insuficiencia cardíaca. Por lo general se recetan cuando el paciente no puede tolerar los IECA.</p>
<p><b>aspirina</b></p>	<p>La aspirina puede aumentar el tiempo que le toma a la sangre coagularse. Esto reduce el riesgo de embolias cerebrales y ataques cardíacos que pueden ocurrir cuando los coágulos de sangre se atascan y obstruyen los vasos sanguíneos pequeños.</p>
<p><b>betabloqueadores</b></p>	<p>Los betabloqueadores se utilizan para tratar la presión sanguínea alta, la angina (de pecho) y las arritmias cardíacas. Funcionan bloqueando las sustancias químicas que hacen que el corazón bombee más rápido y con más fuerza. Esto disminuye la presión sanguínea y reduce el ritmo cardíaco.</p>
<p><b>diuréticos</b> ("pastillas contra la retención de líquidos")</p>	<p>Los diuréticos ayudan a disminuir la presión sanguínea liberando al cuerpo del exceso de líquido. Esto reduce el volumen de sangre que hay dentro de los vasos sanguíneos y disminuye la presión de las paredes de las arterias.</p>
<p><b>estatinas</b></p>	<p>Las estatinas ayudan a disminuir el colesterol LDL ("malo"). Bloquean la sustancia que el hígado necesita para fabricar este tipo de colesterol.</p>

○ ● ○ ○      c ó m o      ○ ● ○ ○

## administrar sus medicamentos

You'll get the most benefit from your diabetes medications if you follow a few basic rules:

- 
**Siga TODAS las partes del plan.** Los medicamentos funcionan mejor cuando se les combina con una vigilancia, un plan de alimentación y ejercicio.
- 
**Siempre tome los medicamentos tal como lo indica su médico.** No deje de tomar los medicamentos porque se sienta bien y no los mezcle con otros a menos que su médico le diga que es lo correcto. Esto incluye hierbas, remedios para el resfrío, vitaminas, etc.
- 
**Preste atención a cómo le afectan los medicamentos y comuníquese con su médico.** Las lecturas de la glucemia y cualquier síntoma y efectos secundarios son buenos indicios de cómo funcionan los medicamentos en el organismo.
- 
**Siga una rutina habitual para tomar los medicamentos.** Programe un reloj despertador para acordarse de cuándo debe tomar los medicamentos. O si no, tómelos a la misma hora que realiza otras actividades habituales, como lavarse los dientes, mirar las noticias de la noche, etc.
- 
**Organícese.** Con los medicamentos por vía oral, utilice un pastillero para diferentes momentos del día o para distintos días de la semana. De la misma manera puede poner en fila las dosis de insulina en la mesa. Tener un sistema le puede ayudar a ver rápidamente si ha tomado todas las dosis.
- 
**Pida más medicamentos cuando ya sólo le queden suministros para 2 semanas.** Las farmacias a veces se demoran en entregar los pedidos y es importante no quedarse sin su prescripción.

