

98 150
85 132
118

Revisando mi compromiso (Mantenimiento)

¿Recuerda cuando comenzó a usar
medicinas? Usted comenzó por una
razón. Marque cualquiera que se
aplique a su caso, o añada las suyas.

- Quería mejorar mis niveles de
glucosa.
- Quería mejorar mi presión san-
guínea o proteger los riñones.
- Quería mejorar el colesterol.
- Quería prevenir los coágulos.
- Quería ayudar con la depresión.

¿Hay alguna otra cosa que lo
motive ahora? _____



¿Cómo celebraré mi éxito? (Acción)

Tener éxito significa lograr su meta.
¿Cómo va a celebrar? _____

¡Felicitaciones,
lo logró!
Continúe el
buen trabajo.

**La Clínica.**
Preventive Medicine
1515 Fruitvale Avenue
Oakland, CA 94601
www.laclinica.org

**Lumetra**
Brighter insights. Better healthcare.
One Sansome Street
San Francisco, CA 94104
www.lumetra.com

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-1D2-06-37

Tomando **correctamente** sus medicinas

Etapa de cambio **Acción y Mantenimiento**



Este folleto es para
usted si ha estado
tomando medicinas
por lo menos durante
un mes (acción), o
durante seis meses
(mantenimiento).



**¿Cuáles
medicinas
tomo yo?
(Acción/
Mantenimiento)**

Haga una lista aquí o solicite a alguien en su equipo de salud que lo haga por usted.

Para la glucosa (azúcar):

- _____
- _____
- _____

Para la presión y los riñones:

- _____
- _____
- _____

Para la depresión:

- _____

Para reducir los coágulos:

- _____

M	T	W	T	F
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20

**¿Estoy
logrando
mi meta?
(Acción)**

¿Cuál es el nombre de la medicina que usted comenzó a tomar recientemente?

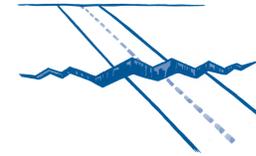
¿Con qué frecuencia debe tomarla?

¿Cómo le fue la última semana?

Marque con una "X" los días de la semana en los cuáles usted se acordó de tomar sus medicinas.

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do

¿Hubo un día en que se le olvidó tomar sus medicinas? _____



**Examinando
las recaídas
(Acción/
Mantenimiento)**

Piense en la última vez en que usted no tomó sus medicinas. Es bueno considerar las recaídas como una oportunidad para aprender. A continuación le damos algunas preguntas para que se las haga usted mismo.

¿Dónde estaba yo? _____

¿Qué me dificultó tomar mi medicina?

¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?

¿Quién puede ayudarme?

¿Cómo puede ayudarme esa persona?
