



¿Estoy listo para cambiar?

Listo (suma de las siguientes dos categorías)

Beneficios de tomar medicinas: _____

Risgos de **no** tomar medicinas: _____

Total: _____

No estoy listo (suma de las siguientes dos categorías)

Costos de tomar medicinas: _____

Beneficios de **no** tomar medicinas: _____

Total: _____

Compare los dos totales.

¿Cuál es mayor? _____



¿Cuál es mi próximo paso?

Estoy listo.

Haré lo siguiente: _____

Todavía no estoy listo.

Haré lo siguiente: _____

**Escoja lo que
más le convenga.
Escoja su 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-1D2-06-35

Pensando un poco más en tomar medicinas

Etapa de cambio **Contemplación**

2



Este folleto es para personas que desean pensar un poco más en tomar una medicina nueva o inyectarse insulina.



¿Cómo pueden ayudar las medicinas?

Quizás usted prefiera no tomar una pastilla nueva o insulina, aunque sepa que éstas pueden ayudarle. Estas son algunas razones por las cuales la gente con diabetes toma medicinas:

- 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



¿Cuáles son los beneficios y riesgos de no tomar medicinas?

Antes de tomar una medicina nueva, tomamos en cuenta los beneficios y riesgos de no hacerlo. ¿Cuales son los beneficios (y riesgos) para usted?

Beneficios de no tomar la medicina:

Riesgos de no tomar la medicina:

¿Cuántos beneficios (y riesgos) hay?

Beneficios de no tomar la medicina: _____

Riesgos de no tomar la medicina: _____



¿Cuáles son los beneficios y costos de tomar una medicina nueva?

También tomamos en cuenta los beneficios y costos de tomar una medicina nueva. ¿Cuales son los beneficios (y costos) para usted?

Beneficios de tomar una medicina nueva:

Costos de tomar una medicina nueva:

¿Cuántos beneficios (y costos) hay?

Beneficios de tomar la medicina: _____

Costos de tomar la medicina: _____