

Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o enfermero.

Lineamientos para un Día de Enfermedad por Diabetes

Estar enfermo con frecuencia puede causar que la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) esté alta. También puede afectar la manera en que come y la energía que tiene para manejar la diabetes. Cuando usted está enfermo, puede ser más difícil controlar la glucosa en la sangre. Los siguientes lineamientos pueden ayudar a cuidarse durante este tiempo. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico o enfermero.

Reglas para los días de enfermedad

Revise sus niveles de glucosa en sangre

Incluso si su glucosa en sangre está controlada, puede cambiar cuando se enferme.

- Revise el la glucosa en la sangre cada 3 o 4 horas. Escriba los números.
- Revise si hay cetonas si el la glucosa en la sangre está sobre 240 mg/dL.

Continúe tomando sus medicamentos contra la diabetes

Asegúrese de tomar sus medicamentos para la diabetes cuando se enferme a menos que su proveedor de atención médica le dé indicaciones diferentes.

- No omita sus medicamentos para la diabetes ni insulina **incluso si se siente tan enfermo que no tiene hambre.**
- Si toma píldoras para la diabetes, tome su dosis usual.
 - Si vomita las píldoras o tiene diarrea, llame a su proveedor de atención médica.
- Si toma medicamento inyectable para la diabetes, llame a su proveedor de atención médica si vomita o tiene diarrea.
- Continúe tomando su insulina de acción prolongada (basal) incluso si vomita o tiene diarrea.
 - Llame a su proveedor de atención médica y pregúntele cómo ajustar su otra insulina mientras esté enfermo.

Beba líquidos

Si se siente enfermo para ingerir alimentos sólidos, asegúrese de tomar de 6 a 8 onzas de líquidos **cada hora** mientras esté despierto.

- Alterne líquidos sin azúcar con líquidos que contengan 15 gramos de carbohidratos.

Líquidos sin azúcar	Líquidos con 15 gramos de carbohidratos
▪ Té, café sin endulzar	▪ 4 onzas de té dulce
▪ Bebidas deportivas libres de azúcar	▪ 8 onzas de Gatorade® o Powerade®
▪ Crystal Light®	▪ 4 onzas de jugo de manzana
▪ Gaseosas de dieta	▪ 4 onzas de soda regular
▪ Gelatina sin azúcar	▪ 4 onzas de gelatina regular
▪ Helados de paleta sin azúcar	▪ Paletas de helado doble (Popsicle®)

Comer mientras está enfermo

Trate de seguir su plan de alimentación usual lo mejor que pueda.

- Si no puede seguir su plan de alimentación pero no puede comer algunos alimentos, intente comer o beber al menos 45 gramos de carbohidratos cada 3 a 4 horas.

Alimentos con 15 gramos de carbohidratos:

- 1 rebanada de tostadas
- 6 galletas de soda
- 1 taza de sopa de pollo
- 1/2 taza de pudín sin azúcar
- 1 barra de jugo congelado
- 1/2 taza de puré de manzana sin endulzar

Cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica

- En cualquier momento en que tenga una inquietud.
- No pueda comer o beber por más de 4 horas.
- Vómitos o diarrea por más de 6 horas.
- Tenga fiebre (101.5 grados F) o una enfermedad que dure más de 24 horas.
- Tenga dolor de estómago, de pecho o dificultad para respirar.
- La glucosa en la sangre supere 300 mg/dL por más de 2 revisiones.
- No sepa qué hacer.

Plan para el día de enfermedad

Es buena idea hacer un plan para el día de enfermedad antes de enfermarse. De esta manera, tiene líquidos y alimentos en la casa y sabe qué hacer si se enferma.