

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Pautas a Utilizar en los Días de Enfermedad

Estar enfermo(a) puede hacer que sus niveles de azúcar en la sangre suban mucho. Esto puede conllevar a problemas serios. Usted puede prevenir estos problemas si tiene un plan de acción para los días en que esté enfermo(a).

Esté preparado(a) y guarde suministros para los días de enfermedad en un lugar que se encuentre rápidamente a su alcance:

- Mantenga una lista de los números de teléfono de las personas que podría necesitar llamar (incluya cómo comunicarse con ellas durante las noches, fines de semana y días feriados):
 - Proveedor de cuidados médicos.
 - Educador de la diabetes.
 - Amistad o miembro de la familia que pueda ayudarle.
- Mantenga suministros adicionales:
 - Medicamentos (e inyectadoras si usted toma insulina).
 - Materiales para realizarse los exámenes de azúcar en la sangre.
 - Tiras de examen de cetona de orina (si usted tiene diabetes del tipo 1).
- Siempre mantenga a su alcance:
 - Caramelos salvavidas o tabletas de glucosa.
 - Refresco regular (no de dieta).
 - Jugo de frutas.
 - Consomé instantáneo.
 - Gelatina sin azúcar y gelatina regular.

Cuidando de usted mismo(a) cuando está enfermo(a):

- Revise su azúcar en la sangre con mayor frecuencia. Mantenga un registro de sus resultados.
- No deje de tomar sus medicamentos sin antes llamar a su proveedor de cuidados médicos. Usted podría requerir un ajuste de sus medicamentos.
- Beba gran cantidad de agua.
- Asegúrese de comer porciones pequeñas y frecuentes de alimentos.
- Si no puede comer, beba líquidos que no le produzcan malestar estomacal.
 - Si su nivel de azúcar en la sangre es menor a 80:
 - Beba bebidas regulares (no bebidas sin azúcar).
 - Coma gelatina regular (no gelatina sin azúcar), helado regular y pudín regular.
- Si le han indicado que revise el contenido de cetona en su orina cuando se sienta enfermo(a), revísela cuando su nivel de azúcar en la sangre sea más alto que 250.

Usted debe llamar a su proveedor de cuidados médicos si usted:

- No puede mantener en el estómago alimentos o bebidas durante más de 4 horas.
- Vomita más de una vez.
- Tiene diarrea más de 4 veces.
- Tiene cetonas moderadas o altas (las personas con diabetes del tipo 1).
- Se siente enfermo(a) durante más de 24 horas.
- Tiene fiebre alta durante más de 24 horas.
- Considera que necesita un cambio en su dosis de medicamento.

Pasos para una Mejor Salud

- Beba gran cantidad de líquidos cuando se sienta enfermo(a).
- Mantenga sus suministros para los días de enfermedad en un lugar que se encuentre rápidamente a su alcance.
- ¡Tenga un plan!