

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 tipo 1).
- Siempre mantenga al 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 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!

Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

Alto Contenido de Azúcar en la Sangre (Hiperglicemia)

El alto contenido de azúcar en la sangre es cuando usted tiene un exceso de azúcar en la sangre. El contenido excesivamente alto de azúcar en la sangre (más alto que 250) puede causar problemas inmediatos.

El azúcar en la sangre generalmente sube después de comer. El contenido de azúcar en la sangre que esté sobre 130 antes de las comidas ó 180 después de las comidas es generalmente demasiado alto. **Hable con su proveedor de cuidados médicos para establecer sus metas de contenido de azúcar en la sangre y llene los números en la tabla de abajo.**

Metas de Contenido de Azúcar en la Sangre		
	Recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes	Mis Metas (Escríbalas aquí)
Antes de las comidas	90 – 130	
2 horas después de las comidas	< 180	

Situaciones que hacen que su contenido de azúcar en la sangre suba

- Comer demasiada comida
- No tomarse su medicamento para la diabetes o insulina
- Enfermedad
- Falta de ejercicio
- Comer o beber alimentos dulces (como soda/cola regular)
- Infecciones
- Estrés
- Algunos medicamentos (como la predisona)

Lo que usted puede sentir /lo que usted puede experimentar

- Sed
- Cansancio
- Mucha hambre
- Malestar estomacal
- Picazón (o piel muy seca)
- Aumento en la micción (la cantidad de orina que produce y la frecuencia)
- Visión borrosa
- Infecciones frecuentes

Qué hacer si usted tiene un alto contenido de azúcar en la sangre

- Llame a su proveedor de cuidados médicos si usted tiene 2 conteos de azúcar en la sangre superiores a 250 en el mismo día
- Ajuste la dosis de su medicamento si su proveedor de cuidados médicos se lo indica
- Verifique su contenido de azúcar en la sangre al menos cada 4 horas si se siente mal
- Beba gran cantidad de agua (al menos 1 vaso cada hora) para prevenir la deshidratación

La consistencia en los contenidos altos de azúcar en la sangre a lo largo de un período extendido de tiempo significa que su diabetes está fuera de control. Esto puede causar problemas a largo plazo, tales como daño a su corazón, riñones, ojos y pies. Si su contenido de azúcar en la sangre es consistentemente alto, hable con su proveedor de cuidados médicos. Usted podría requerir ciertos cambios en su plan de diabetes.

Pasos para una Mejor Salud

- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos que le entregue un plan si usted dejó de tomarse una dosis de su medicamento de diabetes.
- Verifique su contenido de azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando éste se encuentre elevado.
- Coma comidas regulares, haga ejercicios, y tómese sus medicamentos para mantener su contenido de azúcar en la sangre dentro del rango de sus metas.