

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

Pautas para días de enfermedad por diabetes

Estar enfermo a menudo puede causar que el nivel de su glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) esté alta. También puede afectar la manera en que come y reducir la energía que tiene para manejar la diabetes. Cuando está enfermo, puede ser más difícil controlar su nivel de glucosa en la sangre. Siga estas pautas para cuidarse cuando esté enfermo.

Reglas para los días de enfermedad

Revise sus niveles de glucosa en la sangre

Incluso si su nivel de glucosa en sangre está controlado, puede cambiar cuando este enfermo.

- Revise su nivel de glucosa en la sangre cada 3 o 4 horas. Anote sus números.
- Revise su orina para detectar cetonas si su nivel de glucosa en la sangre es mas de 240 miligramos (mg) por decilitro (dL).

Continúe tomando sus medicamentos para la diabetes

Asegúrese de tomar sus medicamentos para la diabetes cuando se enferme a menos que su médico o proveedor de practica avanzada (APP, por sus siglas en inglés) le dé indicaciones diferentes.

- No se salte sus medicamentos para la diabetes ni insulina **incluso si se siente demasiado enfermo para comer.**
- Si toma pastillas para la diabetes, tome su dosis usual.
 - Si vomita las pastillas o tiene diarrea, llame a su médico o APP.
- Si toma medicamento inyectable para la diabetes, llame a su médico o APP si vomita o tiene diarrea.
- Continúe tomando su insulina de acción prolongada (basal) incluso si vomita o tiene diarrea.
 - Llame a su médico o APP para preguntar cómo ajustar su otra insulina mientras esté enfermo.

Beba líquidos

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

- Cambie entre líquidos sin azúcar y líquidos que contengan 15 gramos de carbohidratos.

Líquidos sin azúcar	Líquidos con 15 gramos de carbohidratos
▪ Té, café sin azúcar	▪ 4 onzas de té dulce
▪ Bebidas deportivas sin azúcar	▪ 8 onzas de Gatorade® o Powerade®
▪ Crystal Light®	▪ 4 onzas de jugo de manzana
▪ Sodas 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 cuando estás enfermo

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

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

Alimentos con 15 gramos de carbohidratos:

- 1 rebanada de pan tostado
- 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 azúcar

Cuando debe llamar a su médico o APP

Llame a su médico o APP si tiene alguno de estos síntomas:

- No poder comer o beber durante más de 4 horas
- Vómitos o diarrea durante más de 6 horas
- Una temperatura de más de 101.5 grados F
- Una enfermedad que dura más de 24 horas
- Dolor de estómago, de pecho o dificultad para respirar
- Nivel de glucosa en la sangre más de 300 mg/dL durante más de 2 chequeos

Llame cada vez que tenga una inquietud o no esté seguro de qué hacer:

Plan para el día de enfermedad

Es buena idea hacer un plan para el día de enfermedad antes de enfermarse.

- Mantenga bebidas sin azúcar y líquidos con 15 gramos de carbohidratos en su hogar.
- Tenga tiras reactivas de cetona en la orina en su hogar que no estén vencidos.