



Manejo de la diabetes cuando está enfermo

Planificar con anticipación para estar preparado a fin de manejarse con confianza cuando esté enfermo. Si se enferma, se pueden elevar o disminuir los niveles de azúcar en sangre, lo que puede dificultar el control de la diabetes y el mantenimiento dentro del rango objetivo de azúcar en sangre. Necesitará tener un cuidado especial de usted mismo si se enferma.

Durante los días que está enfermo



Asegúrese de: revisar su nivel de azúcar en sangre más frecuentemente, al menos cada tres o cuatro horas.



Intentar comer la misma cantidad de carbohidratos que normalmente consume.



Seguir tomando sus pastillas y medicamentos inyectables para la diabetes aunque no pueda comer, a menos que su médico le indique lo contrario.



Beber mucho líquido para evitar que el cuerpo se deshidrate.



Seguir con su plan de alimentación normal lo más parecido posible.



Registrar sus niveles de azúcar en sangre y síntomas, los medicamentos que tomó y los alimentos y líquidos que consumió.



Asegúrese de disponer de esta información cuando hable con su médico.

Cuando está enfermo



Cuando está enfermo, su cuerpo toma la enfermedad como un estrés.

Para aliviar el estrés, libera energía que hace que su nivel de azúcar en sangre aumente. Aún una enfermedad leve puede aumentar peligrosamente los niveles de azúcar en sangre y puede requerir la atención de emergencia inmediata.

Pérdida de apetito, náuseas y vómitos pueden dificultar aún más que usted siga con el plan de alimentación normal.

Si consume pocos alimentos, esto puede hacer que sus niveles de azúcar en sangre disminuyan demasiado.

Haz un plan para los días de enfermedad

Planifique con tiempo antes de enfermarse. Trabaje con su equipo de atención médica para ayudarle a desarrollar un plan de acción para los días que esté enfermo.

Su plan debe incluir:

- Debido a que su nivel de azúcar en sangre puede cambiar rápidamente cuando está enfermo, necesitará revisarlo con más frecuencia que lo normal, al menos cada tres o cuatro horas
- Asegúrese de saber su rango objetivo de azúcar en sangre y aprenda qué debe hacer si su nivel de azúcar en sangre es muy alto o muy bajo
- Todavía tendrá que seguir tomando pastillas para la diabetes y medicamentos inyectables
- Aunque no se sienta bien, nunca deje de tomar los medicamentos a menos que su médico se lo indique



El nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto



El nivel de azúcar en la sangre es demasiado bajo

Haz un plan para los días de enfermedad (continuación)

- Si su nivel de azúcar en sangre se eleva demasiado o si disminuye demasiado, puede aumentar o cambiar la dosis de medicamento para la diabetes que toma. Seguir las instrucciones de su médico sobre si debe ajustar su plan de medicación o cuándo debe hacerlo
- Consulte siempre a su médico o farmacéutico antes de comprar medicamentos sin receta para asegurarse de que sea seguro que los tome una persona que padece diabetes
- Si toma otros medicamentos recetados, continúe tomándolos según lo indicado
- No cambie ni deje de tomar estos medicamentos sin consultar antes con su médico
- Quizá no tenga ganas de comer o beber cuando esté enfermo; pero es importante que mantenga su plan de alimentación normal si puede
- Asegúrese de beber uno o dos vasos de agua y líquidos sin azúcar ni cafeína cada hora para evitar la deshidratación. Beber mucho líquido ayuda a quitar el azúcar adicional en su sangre y repone el líquido que perdió debido al vómito, fiebre o diarrea
- Si tiene problemas para comer alimentos sólidos, intente ingerir el número normal de calorías comiendo alimentos fáciles de digerir, como galletas saladas, sopa, yogur y puré de manzana, a menos que sea alérgico a ellos. Mantenga una reserva pequeña de estos alimentos a mano para preparar si se enferma. Si estos alimentos suaves le resultan demasiado difíciles de ingerir, beba líquidos que contengan carbohidratos cada tres o cuatro horas, como jugos, jugos congelados, caldos y refrescos regulares sin cafeína
- Intente beber suficiente líquido que contengan la misma cantidad de carbohidratos que normalmente consume
- Mantenga un registro escrito cuando esté enfermo. Escriba: sus niveles de azúcar en sangre y síntomas, los medicamentos que tomó y cuándo los tomó, y los alimentos y líquidos que consumió. Asegúrese de tener esta información a mano cuando hable con su médico
- Pida ayuda cuando la necesite. Puede ser difícil manejar la diabetes por su cuenta cuando está enfermo
- Infórmele a su familia y amigos cuando está enfermo, y pídeles que se mantengan en contacto con usted. Pueden darle el apoyo y la ayuda que necesita para mantenerse seguro



Llame inmediatamente a su médico si:

- No puede retener ningún líquido durante más de cuatro horas
- Ha estado vomitando o tiene diarrea que dura más de seis horas
- Tiene un nivel de azúcar en sangre por encima de trescientos o debajo de setenta
- No consumió alimentos normalmente durante más de veinticuatro horas
- Tiene problemas para respirar
- No puede mantenerse despierto o pensar claramente

Para saber más sobre cómo controlar la diabetes en los días que esté enfermo, hable con su médico.

Este folleto tiene el propósito de complementar la información que usted recibe de su proveedor de salud. Usted nunca debe considerar esta información como indicaciones médicas personales. Comuníquese siempre con su proveedor de atención médica para resolver sus preguntas o inquietudes.