

Directrices generales para "Días de Enfermedad"

¿Qué es un "día de enfermedad"?

Durante los días en que usted está enfermo, sus niveles de glucosa pueden elevarse incluso si usted está comiendo menos de lo que suele comer.

Tener cualquiera de estas afecciones que a continuación mencionamos puede causar "día de enfermedad" y podría elevar su glucosa.

- Resfrío común
- Influenza/gripe ("flu")
- Náuseas, vómitos, diarrea
- Infección
- Cirugía
- Problema con los dientes
- Estrés
- Lesiones, heridas, contusiones etc

Pasos a seguir durante los días de enfermedad:

Los niveles altos de glucosa no tratados pueden conducir a problemas médicos graves, por lo tanto es importante tener un plan.

Los siguientes son los pasos a seguir cuando usted se encuentra enfermo:

Pasos a seguir cuando se siente enfermo

- **Siempre tome su medicamento para la diabetes a menos que su doctor indique que no lo haga.** Incluso si no puede comer sus comidas habituales, debe tomar sus medicamentos para la diabetes e inyectarse su insulina. Si su glucosa es más de 250 mg/dl por dos veces consecutivas, llame a su doctor porque puede necesitar un cambio en su medicamento.
- **Controle su glucosa con más frecuencia.** Revise su glucosa 4 veces si tiene enfermedades leves (como un resfriado) o cada 3 a 4 horas si tiene algo severo como ser (gripe/flu). Es importante que Usted controle su glucosa más a menudo cuando está enfermo, porque el azúcar en su sangre puede subir rápidamente. No siempre podrá juzgar el nivel de su glucosa por la forma como se siente.
- Compruebe si **hay cetonas** cuando su glucosa es más de 250 mg/dl **si tiene diabetes tipo 1**
- **Tome mucho líquido.** Tome por lo menos de 6 a 8 onzas de líquidos cada hora durante el día para prevenir una deshidratación

- Si no puede comer alimentos sólidos, intercale tomando líquidos como ser: (soda dietética, agua seltzer, té) por una hora y líquidos que contengan azúcar (jugo, refresco regular) la otra hora.
- Descanso - No haga ejercicio. Tener el apoyo de una persona, sería beneficioso.

Cuándo llamar a su médico:

Puede haber ocasiones en las que se sienta muy enfermo o simplemente no está seguro de qué hacer. Lo mejor es estar seguro y llamar a médico, especialmente si usted:

- Tiene signos de deshidratación como sequedad de la boca, labios agrietados, ojos hundidos, piel enrojecida y seca o pérdida de peso
- Tiene fiebre de 101º F o mas
- Tiene náuseas o vómitos persistentes o no puede retener líquidos
- Tiene diarrea persistente
- Tiene dolor abdominal persistente
- Tiene una respiración rápida y superficial
- Tiene niveles de glucosa superiores a 250mg.dl por más de dos veces con o sin cetonas
- Si tiene cetonas moderadas o persistente glucosa baja

Si su médico le recomienda que vaya al hospital, recuerde llevar su reporte de insulina para evitar errores de dosificación. Esto es especialmente importante si se inyecta 500 unidades.

Mantenga a mano las siguientes cosas en caso de que se enferme (Día de enfermedad):

- Números de teléfono de: su doctor de la diabetes, farmacia y de su seguro de salud
- Lista de medicamentos y sus dosis (incluyendo vitaminas y suplementos)
- Asegúrese de tener surtida sus recetas para que no tenga que salir de la casa

- Tener en su despensa gelatina regular y de dieta (como gelatina-O®) o paletas
- Sopas (sin sal si usted está bajo régimen de estar en una dieta baja en sodio)
- Galletas saladas (sin sal si está en una dieta baja en sodio)
- Bebidas carbonatadas/ sodas (regulares o de dieta)
- Sustituto de alimentos como ser: jugo de fruta, compota de manzana, sorbete o una bebida de reemplazo como Boost® o Glucerna®.
- Termómetro
- Tiras para medir Cetonas (si es necesario) para orina o sangre
- Glucagón (si se inyecta insulina) en caso de tener una severa baja de azúcar en la sangre.
- Medicamentos para aliviar la fiebre, como ser: tylenol (acetaminophen)
- Medicamentos para el resfriado/tos/gripe recomendados por su doctor (ver folleto de medicamentos sin azúcar)
- Medicamentos antidiarreicos (Lomotil®, Kaopectate®, Pepto-Bismol®).