

Diabetes: Pautas para los días de enfermedad

Estar enfermo/a puede hacer que sus niveles de azúcar en la sangre sean difíciles de regular. Usted puede manejar este problema estando preparado/a y teniendo un plan de qué hacer cuando se enferme.

Almacene suministros para los días de enfermedad donde pueda encontrarlos rápidamente

- Mantenga una lista telefónica de personas a las que pueda llamar (incluya cómo comunicarse con ellas en las noches, fines de semana y días festivos):
 - Proveedor de atención médica
 - Educador en diabetes
 - Un amigo o familiar que pueda ayudarle
 - Farmacia
- Mantenga suministros adicionales de:
 - Medicamentos (y jeringas o agujas, si toma insulina)
 - Suministros para pruebas de azúcar en la sangre
 - Tiras de prueba de cetonas en orina (si usted tiene diabetes tipo 1)
- Siempre tenga estos alimentos a mano:
 - Lifesavers o tabletas de glucosa
 - Soda o jugo de fruta regulares
 - Caldo instantáneo
 - Gelatina sin azúcar y regular
 - Glucagón, si se le ha recetado y se le ha enseñado a un familiar o amigo cómo usarlo (recuerde verificar la fecha de vencimiento dos veces al año)

Cuídese cuando esté enfermo

- Controle su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia y lleve un registro de sus resultados.
- No deje de tomar sus medicamentos sin llamar a su médico.
- Si toma insulina de acción prolongada, no deje de hacerlo. Si le preocupa que la dosis sea demasiado alta, puede reducirla en un 25%.
- Beba mucha agua y coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Si no puede comer, beba líquidos que no le causen malestar estomacal, como caldo caliente o gaseosas.
- Si le han dicho que busque cetonas en la orina cuando esté enfermo, compruebe si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 250 mg/dl.

Coma o beba si su nivel de azúcar en la sangre es inferior a 80 mg/dl

- Beba bebidas regulares (no sin azúcar)

- Coma gelatina regular (no sin azúcar), helado, pudín

Comuníquese con su proveedor de atención médica si

- No puede retener la comida o la bebida por más de 4 horas
- Vomita más de una vez
- Tiene diarrea más de 4 veces
- Tiene azúcares en la sangre superiores a 250 mg/dl durante más de 8 horas
- Tiene cetonas moderadas o altas (personas con diabetes tipo 1)
- Está enfermo o tiene fiebre por más de 24 horas
- Piensa que es necesario un cambio en la dosis de su medicamento.

Cuídese mucho

- ¡Tenga un plan!
- Guarde sus suministros para los días de enfermedad donde pueda encontrarlos rápidamente
- Beba mucho líquido cuando esté enfermo
- Controle su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia
- No omita su medicamento

Los documentos de **Patient Care Advice (PCOI)** están disponibles en **Recursos** en la página principal de su Portal del Paciente.

Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su equipo de atención médica y no se debe depender de él en el tratamiento de condiciones médicas específicas.

© 2021 The General Hospital Corporation. Primary Care Office InSite