

Diabetes: Plan para cuando esté enfermo

Las infecciones, como la gripe, e incluso un resfriado, pueden hacer que su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre aumente. Y, comer menos, las náuseas y el vómito pueden hacer que su glucosa en sangre baje (hipoglucemia). Pídale a su proveedor de atención médica que le ayude a preparar un plan para cuando esté enfermo. La siguiente información puede serle de ayuda.



Lo que no debe hacer

Entre lo que no debe hacer está lo siguiente:

- Medicamentos para la diabetes. No deje de tomar sus medicamentos para la diabetes sin antes consultar con su proveedor de atención médica.
- Otros medicamentos. No tome otros medicamentos, como los medicamentos para los resfriados o la gripe, sin consultar primero con su proveedor de atención médica.

Lo que sí debe hacer

Entre lo que sí debe hacer está lo siguiente:

- Comida. Siga su plan de comidas. Si no puede comer, intente tomar jugos de fruta, gelatina normal o barras de jugo congelado según le indique su proveedor de atención médica.
- Bebida. Beba como mínimo 1 vaso de agua cada hora. Si está comiendo, estos líquidos no deben contener azúcar.
- Glucosa en sangre. Mídase el nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le indique su proveedor de atención médica. Puede que necesite medírsela con más frecuencia de lo usual.
- Cetonas. Compruebe si su sangre o su orina presentan cetonas. Las cetonas son un desecho que se produce cuando el cuerpo usa la grasa en lugar de la glucosa para obtener energía. Las cetonas son un signo de advertencia de cetoacidosis. La cetoacidosis es una emergencia médica. La cetoacidosis se puede presentar en cualquier persona que tenga diabetes, pero es muy rara en la diabetes tipo 2. Por lo general solo es un problema cuando se tiene diabetes tipo 1.
- Medicamentos para la diabetes.
 - Ajuste su insulina de acuerdo a su plan para cuando esté enfermo. No omita dosis de insulina. Usted necesita la insulina aun cuando no pueda tomar sus comidas normales.
 - Si toma pastillas para la diabetes (**medicamentos orales**), tome la dosis normal a no ser que su médico le indique algo diferente.
- **Medicamentos sin azúcar.** Busque pastillas y otros medicamentos para la tos que sean sin azúcar. Pregúntele a su proveedor de atención médica si puede tomarlos.
- **Obtenga ayuda.** Si está solo, pida que alguien verifique varias veces al día cómo se encuentra usted.

Trate de obtener todos estos suministros **antes** de que los necesite.

Llame a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica si tiene algo de lo siguiente:

- Tiene vómito o diarrea durante más de 6 horas.
- Su nivel de glucosa en sangre es más alto que lo habitual o está por encima de 250 mg/dL después de haber tomado insulina extra (si se la recomiendan en su plan para cuando esté enfermo).

- Toma medicamentos por vía oral para la diabetes y su nivel de azúcar es más alto que lo habitual o está por encima de 250 mg/dL antes de una comida y permanece por encima de ese nivel durante más de 24 horas.
- Su nivel de glucosa en sangre es más bajo que lo habitual o es inferior a 70 mg/dL.
- Tiene un nivel moderado a alto de cetonas en su sangre o su orina.
- No se encuentra mejor después de 2 días.

© 2000-2017 The StayWell Company, LLC. 800 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.