

Pautas para un Día de Enfermedad



Usted sabe que es importante para usted mantener su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de su límite objetivo. Sin embargo, cuando usted se enferma, sus niveles de glucosa en la sangre pueden subir. Estar enfermo también puede dificultarle el:

- ceñirse a su plan de comidas
- hacer ejercicio
- tomar sus medicamentos como debe hacerlo

Su meta mientras esté enfermo(a) es la de continuar con su plan de manejo de la diabetes de la mejor manera posible. Usted quiere evitar más problemas con su diabetes.

A continuación encontrará un plan para un día de enfermedad a fin de ayudarle a lograr su meta.

Llame a su doctor si usted:

- ha estado enfermo(a) o ha tenido fiebre (más de 101.5° F – 38.6° C) durante unos pocos días y no mejora
- tiene una diarrea que dura más de 6 horas
- ha vomitado más de una vez
- tiene niveles de cetonas en su orina de moderados a altos
- tiene los niveles de glucosa en la sangre, en 2 exámenes consecutivos, por encima de 240 mg/dl o por debajo de 70 mg/dl (con exámenes realizados cada 4 horas)
- tiene dolor de pecho, dificultad para respirar, aliento con olor a fruta, boca reseca
- tiene síntomas que usted no puede explicar



Plan para un Día de Enfermedad



Use este plan para un día de enfermedad con el fin de ayudarlo a mantener sus niveles de glucosa en la sangre lo más cerca de lo normal como sea posible.

- **Descanse.**

- **Tome líquidos** (8 onzas cada hora) mientras esté despierto(a), a no ser que se le instruya no hacerlo. No se atragante. (Elija líquidos que no contengan cafeína).

- Si su nivel de glucosa en la sangre está por encima de 240 mg/dl, tome líquidos sin azúcar tales como caldo, té o agua.

- Si su nivel de glucosa en la sangre está por debajo de 240 mg/dl, tome líquidos que contengan de 10 a 15 gramos de carbohidratos.

- Lo mejor que pueda, **trate de ceñirse a su plan de comidas normal**. Si no puede hacerlo, trate de comer de 45 a 50 gramos de carbohidratos cada 3 a 4 horas. Esta es una corta lista corta de alimentos que contienen de 10 a 15 gramos de carbohidratos:

- 6 galletas wafer de vainilla
 - 6 galletas saltinas
 - 1/2 taza de cereal cocido
 - 3 galletas integrales
 - 1/2 taza de salsa de manzana
 - 1 rebanada de tostada o pan

- **Si no puede comer nada sólido**, trate de **ingerir líquidos** o de **consumir alimentos** tales como:

- 1/2 taza de gaseosa no dietética
 - 1 taza de Gatorade®
 - 1/2 taza de jugo de frutas (regular)
 - 1 Popsicle® (regular)
 - 1/2 taza de gelatina (regular)
 - 1 taza de sopa de pollo con fideos

- **Hágase pruebas de su nivel de glucosa en su sangre cada 2 a 4 horas.**

- **Hágase la prueba de cetonas si la glucosa en la sangre está por encima de 240 mg/dl.**

- **Tómese sus medicamentos** incluso si no puede comer. (Pregúntele a su doctor o enfermera si necesita reducir los medicamentos si no está comiendo).

