

Vida Saludable: Cuidando la Diabetes Durante Días de Enfermedad¹

Jennifer Hillan²



Estar enfermo causa el aumento de los niveles de glucosa en la sangre y puede conducir a condiciones peligrosas y severas como un coma diabético. Es importante estar preparado y tener un plan para manejar las enfermedades con anticipación. ¡Sigue leyendo para aprender como!

Tome su Medicamento para Diabetes

Es importante tomar su insulina o pastillas diabéticas aunque usted no esté comiendo las cantidades habituales. La glucosa en la sangre aumenta cuando usted esta enfermo, por lo tanto, usted puede en realidad necesitar más medicamento que lo normal.



como sugiera su médico o proveedor de salud.

Escoge el Medicamento Correcto para la Gripe

Algunos de los medicamentos para la gripe que usted puede encontrar disponibles en los supermercados pueden afectar los niveles de glucosa en la sangre. Pregunte a su farmacéutico o proveedor de salud acerca de los mejores medicamentos.

Examina la Glucosa en la Sangre y Cetonas en la Orina

En los tiempos de enfermedad examine los niveles de glucosa en la sangre con más frecuencia que lo habitual. Si usted sufre de la diabetes tipo 1, mida los niveles de glucosa en la sangre y cetonas en la orina cada cuatro horas.

Mantenga a la mano los medicamentos correctos, para que esté preparado en los tiempos de enfermedad.

Come y Bebe

Si es posible, intente mantener su dieta normal. Si no, trate de consumir la cantidad normal de calorías, comiendo los alimentos que no molesten su estomago, por ejemplo la gelatina (no dietética), galletas de soda, caldo y puré de manzanas.

Si usted sufre de la diabetes tipo 2, mida por lo menos cuatro veces al día los niveles de glucosa en la sangre. Si su glucosa es más alta de 300, mida las cetonas en la orina, o

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Living: Diabetes Care During Sick Days* (FCS8819). Este documento, FCS8819-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: diciembre 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, ENAFS educadora/entrenadora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611. Traducción por Jessica R. A. Caicedo, Universidad de la Florida.

Es muy importante beber líquidos (sin alcohol y sin cafeína) cuando usted está enfermo.



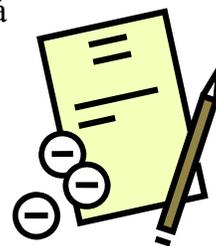
Alimentos para los Días de Enfermedad

Esté preparado para los días de enfermedad teniendo algunos de los siguientes alimentos en casa. Cada uno de ellos tiene entre diez y quince gramos de carbohidratos.

- Un heladito de dos palitos
- Una taza de bebidas energizantes
- Una taza de leche
- Una taza de caldo
- ½ taza de jugo de fruta o refresco (no dietético)
- ½ taza de limonada
- 6 galletas saladas
- 5 galletas vainillas
- 3 galletas de *graham*
- Un pedazo de tostada
- ½ taza de cereales (para el desayuno) calientes
- ⅓ taza yogur congelado
- ½ taza de helado (no dietético)
- ½ taza de pudín sin azúcar
- ½ taza de gelatina (no dietético)
- ½ taza de papas en puré
- ¼ taza de sorbete
- ¼ taza de pudín regular

Cuándo es el Tiempo de Llamar su Equipo del Cuidado de Diabetes

- ✓ Si usted ha estado enfermo o ha tenido fiebre por unos días y no sea mejorado.
- ✓ Si usted ha estado vomitando o ha tenido diarrea por más de seis horas.
- ✓ Si usted tiene moderadas o grandes cantidades de cetonas en su orina.
- ✓ Si su niveles de glucosa está más altos que 240 incluso si usted ha tomado la insulina extra acuerdo con la dosis en su plan para los días de enfermedad.
- ✓ Si usted toma pastillas diabéticas y su nivel de glucosa está más alto que 240 antes de comidas y se queda allí por más de 24 horas.
- ✓ Si su pecho le duele, tiene problemas al respirar, su aliento tiene olor a frutas, o sus labios y lengua están secos y partidos.
- ✓ Si usted no sabe que hacer en como tener cuidado de usted mismo.



Haga un Plan

Consulte con su equipo del cuidado de diabetes para hacer un plan para los días de enfermedad. Utilice la tabla en la página siguiente para escribir información importante sobre los días de enfermedad.

Medicina para diabetes durante los días de enfermedad:

A que menudo debe medir los niveles de glucosa en sangre:

A que menudo debe medir los niveles de cetonas en orina:

Que tipo de medicina para la gripe debe tomar:

Que debe comer:

Números telefónicos importantes:
