

Manejando su diabetes sin riesgos en días de enfermedad

Usted no tiene por qué correr riesgos cuando está enfermo

Estar enfermo puede hacer más difícil el cuidado de su diabetes. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes pueden trabajar juntos para desarrollar un plan de días de enfermedad, por adelantado, para que le sea más fácil cuidar su diabetes cuando no se sienta bien. Su equipo también puede informarle cuándo contactarlos.



Lleve un registro de su azúcar en la sangre

Aunque su nivel de azúcar en la sangre esté generalmente bajo control, eso puede variar si está enfermo. Por eso es importante revisar su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia. Por ejemplo, revíselo cada 6 horas si tiene una enfermedad leve y cada 3 o 4 horas si tiene una enfermedad más seria. Si usa insulina, también revise si hay cetonas. Llame a su equipo de cuidado si sus niveles de azúcar en la sangre son de 250 mg/dl o más para hacer 2 pruebas, o como le indique su equipo de atención para la diabetes, independientemente de su nivel de cetonas.

Siga usando sus medicamentos para la diabetes

- Asegúrese de usar sus medicamentos para la diabetes cuando esté enfermo, a menos que su equipo de cuidado le indique que no lo haga. No se salte sus pastillas para la diabetes ni la insulina incluso si se siente demasiado enfermo para comer.
- Si usa insulina, su equipo de cuidado para la diabetes puede indicarle que use inyecciones adicionales de insulina si su nivel de azúcar en la sangre es de 250 mg/dl o más. Incluso si tiene vómitos o no puede comer, continúe usando su insulina (basal) de acción prolongada.
- Si usa pastillas para la diabetes, use su dosis habitual. Si vomita las pastillas o no está comiendo, llame a su equipo de cuidado. Es posible que su equipo le indique que suspenda su medicamento de sulfonilureas (glicipizide, gliburide, glimeperide). Pregúntele a su equipo de cuidado sobre cómo ajustar sus pastillas para la diabetes cuando está enfermo.



Consulte con su equipo del cuidado de la diabetes o farmacéutico antes de tomar medicamentos de venta libre, como aspirinas, jarabe para la tos o descongestionantes, para ver si estos pueden aumentar o disminuir su nivel de azúcar en la sangre. Elija medicamentos sin azúcar en lo posible.



Manejo de la diabetes sin riesgos en días de enfermedad

Qué comer cuando está enfermo

Alimentarse bien es importante cuando se está enfermo, así que trate de seguir su plan de comidas habitual lo mejor que pueda.

Si no puede seguir su plan de comidas, pero puede comer algo, elija alimentos de la lista a continuación. Cada uno cuenta como 1 opción de carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos. Trate de comer o beber al menos 45 gramos de carbohidratos cada 3 a 4 horas.

- ½ taza de jugo de fruta (como naranja o manzana)
- ½ taza de refresco (no dietético)
- ½ taza de postre de gelatina regular
- 1 granizado doble
- 1 taza de sopa
- 1 taza de una bebida deportiva
- 1 tostada de pan
- 6 galletas de soda



Consulte a su equipo de cuidado sobre cualquier duda o pregunta acerca de sus comidas cuando está enfermo.

Manténgase hidratado

Si se siente demasiado enfermo para ingerir alimentos sólidos, asegúrese de tomar entre 6 y 8 onzas de líquidos por hora. Alterne entre las bebidas que contienen azúcar y las que no. Por ejemplo, durante una hora, tome jugo de fruta y refrescos regulares. A la hora siguiente, tome refrescos sin azúcar, té o agua.



Si no puede seguir su plan de comidas, tome líquidos que contengan sal, como consomé o sopa clara.

Cuándo llamar a su equipo del cuidado de la diabetes



Puede llamar a su equipo de cuidado en cualquier momento que tenga preguntas o inquietudes. Pero definitivamente debería llamar si:

- Su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 70 mg/dl
- Sus niveles de azúcar en la sangre superan los 250 mg/dl durante más de 2 revisiones
- Tiene vómitos o no puede retener líquidos
- Tiene fiebre (101.5 °F) o una enfermedad que dura más de 24 horas
- Tiene dolor severo en el estómago, dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Ha estado vomitando o tiene diarrea por más de 6 horas
- Tiene cantidades moderadas o altas de cetonas en la orina durante más de 6 horas
- No sabe qué hacer

Mi plan para días de enfermedad

Es una buena idea acordar, con anticipación, un plan de acción con su equipo de cuidado para días de enfermedad. De esa manera sabrá qué hacer si se enferma.

No haga ningún cambio a su plan del cuidado de la diabetes sin consultar primero con su equipo de cuidado. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre qué hacer cuando está enfermo, asegúrese de comunicarse con su equipo.

Mi plan para días de enfermedad

Pídale a su equipo de cuidado que le ayude a completar este formulario para que sepa qué hacer para cuidarse bien si se enferma.

	Nombre del producto	Dosis actual	Ajuste de la dosis cuando está enfermo (si es necesario)	Instrucciones adicionales
Si toma pastillas para la diabetes...				
Si toma insulina de acción prolongada (basal)...				
Si toma insulina a la hora de las comidas...				
Si toma un agonista del receptor GLP-1...				
Si toma otras medicinas inyectables diferentes de la insulina para la diabetes...				
Si toma otras medicinas...				

Manejo de la diabetes sin riesgos en días de enfermedad

Su equipo de cuidado de la diabetes

Anote la información de contacto de su equipo de atención para la diabetes para que pueda encontrarla rápidamente si se enferma.

Miembro del equipo	Nombre	Número de teléfono
Proveedor de atención médica principal		
Endocrinólogo		
Educador en diabetes		
Enfermero		
Dietista registrado		
Cardiólogo		
Podólogo		
Oftalmólogo		
Nefrólogo		
Dentista		
Farmacia		
Contacto de emergencia		
Otros contactos		

Para más información sobre la diabetes, visite espanol.Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga la publicación en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US19PAT00111 Febrero de 2020 espanol.Cornerstones4Care.com

