



Los Días de Enfermedad y la Diabetes

Los días de enfermedad pueden hacer controlar los azúcares en la sangre más difícil. A continuación, se presentan algunas sugerencias para acelerar su recuperación.

Antes de Enfermarse

Consulte con su equipo médico acerca de manejar los días de enfermedad antes de enfermarse. Además, enseñe a uno o dos miembros de su familia o amigos acerca de la vigilancia de glucosa en la sangre y otras maneras de ayudarle cuando está enfermo.

Prepare una cajita con medicinas y comidas fáciles de preparar. Si se espera hasta que se enferme, puede no tener la energía para juntar todas las cosas que necesite. Buenas selecciones son:

- Leche de magnesia
- Termómetro
- Analgésico
- Antiácidos
- Medicina para la diarrea
- Supositorios para los vómitos

Si no puede comer comidas normales, necesitará tomar como 50 gramos de carbohidratos cada cuatro horas. Las comidas que querrá tener a mano son:

- Bebidas short
- Galletas saladas
- Gelatina regular
- Cereales cocidos instantes
- Sodas regulares
- Salsa de manzana
- Pequeños recipientes de jugo
- Pudding instanténeo



Puede añadir otras comidas no conservadas como el pan tostado, yogur, helado o leche una vez que se enferme.

Durante su Enfermedad



Aun si no puede comer normalmente, necesitará tomar su medicina para la diabetes. De hecho, es posible que necesite aumentar o cambiar la medicina porque el azúcar en la sangre puede subir.

Cuando está enfermo, su equipo médico podría pedirle probar su sangre más a menudo. Mantenga buenos registros escritos de los niveles de azúcar en la sangre, medicinas, temperatura y peso. Podría ser necesario hacer una prueba de la orina para los cetones si el azúcar en la sangre esté muy alto.

Tome muchos líquidos para evitar la deshidratación. Tenga una jarra de agua u otra bebida sin calorías al lado de la cama para tomar 4 a 6 onzas de líquido cada 30 minutos. Podría necesitar tomar bebidas con azúcar si no está comiendo 50 gramos de carbohidratos de otras comidas. Las porciones de estas bebidas azucaradas se tienen que controlar para que no suba demasiado el azúcar en su sangre.

Cuándo Llamar al Médico

Llame a su proveedor de salud si ocurre lo siguiente:

- Encuentra cetones medianos a grandes en la orina.
- No ha comido normalmente por más de 24 horas.
- Tiene calentura más de 101 grados F por 24 horas.
- No puede mantener los líquidos en el estómago por más de 4 horas.
- Tiene vómitos y/o diarrea por más de 6 horas.
- Baja 5 libras o más durante su enfermedad.
- La glucosa en la sangre es menos de 60 o más de 300.
- Es difícil respirar.
- No puede quedarse despierto o pensar claramente.



Si no puede pensar claramente o tiene demasiado sueño, pida que otra persona llame a su proveedor de salud o que le lleve al salón de emergencia.

Preguntas

1. ¿Tengo un plan escrito de mi equipo médico para guiarme en los días de enfermedad?

2. ¿He preparado una cajita para los días de enfermedad con las medicinas y comidas necesarias?
3. ¿He entrenado a por los menos dos personas cómo me pueden ayudar si me enfermo?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista en la Nutrición y la Salud
Publicación No. FDNS-E -11-9a-SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.