

Diabetes: Cómo crear un plan para días de enfermedad - [Diabetes: How to Create a Sick-Day Plan]



Si usted tiene diabetes, muchas otras enfermedades o tensiones en su cuerpo pueden elevarle el nivel de azúcar en la sangre. Esto puede ser peligroso. Cuando usted está enfermo de gripe u otra enfermedad, su cuerpo libera hormonas para combatir la infección. Estas hormonas elevan los niveles de azúcar en la sangre y dificultan que la insulina u otros medicamentos actúen para bajar el nivel de azúcar en la sangre.

Colabore con su médico para establecer un plan de acción para los días en que esté enfermo. Aprenda cuál debe ser su nivel de azúcar en la sangre y cómo debe ajustar su insulina o sus pastillas en caso de ser necesario. Llame a su médico si tiene problemas para revisarse el nivel de azúcar en la sangre o para revisarse las cetonas en la orina.

Mantenga su plan a la mano, e incluya números de contacto en caso de que necesite localizar a su médico durante la noche o los fines de semana. Deje que su familia sepa dónde guarda el plan.

¿Qué debe hacer si se enferma?

Tome los medicamentos para la diabetes como de costumbre

- Si no puede comer o beber, o si tiene problemas para comer o beber, hable con su médico.
- El nivel de azúcar en la sangre podría subir debido a su enfermedad. Si vomita y no puede tomar sus medicamentos, llame a su médico. Podría necesitar ajustar la dosis de insulina.
- Anote los medicamentos que toma para la diabetes y si ha cambiado la dosis según su plan para cuando esté enfermo. Puede darle esta información a su médico si necesita llamarlo.

Comer y beber

- Coma los tipos y las cantidades habituales de alimentos. Beba líquidos adicionales, como agua, caldos y jugos de frutas, para prevenir la deshidratación.
 - Si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240, beba líquidos adicionales que no contengan azúcar, como agua o bebidas de cola sin azúcar.
 - Si no puede comer sus alimentos habituales, beba más líquidos, como sopas, bebidas deportivas o leche. También puede comer alimentos suaves para el estómago, como bananas (plátanos), arroz, galletas saladas, gelatina o puré de manzanas. Trate de comer o beber 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas. Por ejemplo, 6 galletas saladas, 1 taza (8 onzas) de leche y ½ taza (4 onzas) de jugo de naranja contienen, cada una, alrededor de 15 gramos de carbohidratos.

Revisión del azúcar en la sangre

- Revise su nivel de azúcar en la sangre cada 3 o 4 horas. Revíselo con mayor frecuencia, incluso en la noche, si se eleva rápidamente. Si el nivel de azúcar en la sangre sube por arriba de 300, aplíquese insulina si el médico le dijo que lo hiciera. Si usted y su médico no tienen un plan para la aplicación de insulina adicional en días de enfermedad, llámelo para pedirle consejo.

Prueba de cetonas

- Si usa insulina, hágase una prueba de cetonas en la orina cada 4 a 6 horas, sobre todo si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 300.

Medicamentos de venta libre

- No tome ningún medicamento de venta libre, como analgésicos (medicamentos para el dolor), descongestionantes, productos herbales u otros medicamentos naturales, sin hablar primero con su médico.

Cuándo llamar al médico

Llame al 911 en cualquier momento que crea que puede necesitar atención de emergencia. Por ejemplo, llame si:

- Tiene dolor intenso en el vientre.
- Tiene dificultades para respirar.
- Tiene sensación de opresión en el pecho.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240 después de haberse aplicado la insulina indicada en su plan para cuando esté enfermo.
- Toma medicamentos orales para la diabetes y su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240 antes de las comidas y permanece alto durante más de 24 horas.
- No está en condiciones de tomar medicamentos para la diabetes debido al vómito, y el azúcar en su sangre es mayor de 240.
- Su nivel de azúcar en la sangre cae por debajo de 70 y tiene síntomas de bajo azúcar en la sangre que no desaparecen después de comer alimentos que contienen azúcar.
- Tiene más de 2+ o cetonas moderadas en la orina.
- Sigue enfermo con fiebre y no mejora después de varios días.
- Vomita o tiene diarrea por más de 6 horas.
- Respira rápidamente.
- Su aliento huele a fruta.
- Tiene la boca seca.
- Su orina es de color muy oscuro.
- Cree que está teniendo problemas con su medicamento.