

Cómo controlar la diabetes cuando está enfermo

Cornerstones4Care™

Puede protegerse cuando está enfermo

La enfermedad puede dificultar el control de su diabetes. Es posible que le resulte difícil tomar sus dosis habituales de medicinas para la diabetes o comer como lo hace normalmente. Pero con planificación y comunicación estrecha con su equipo para el cuidado de la diabetes puede mantener las cosas bajo control.

Controle su nivel de azúcar en sangre

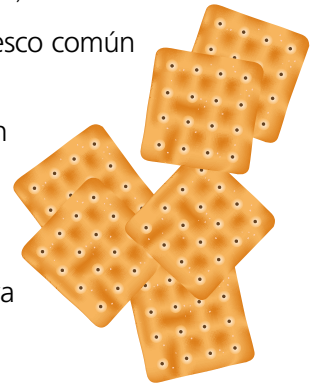
Incluso si su nivel de azúcar en sangre generalmente está bajo control, puede variar cuando está enfermo. Por eso es importante controlar su nivel de azúcar en sangre con frecuencia. Hágase la prueba cada 2 a 4 horas como mínimo. Llame a su equipo para el cuidado de la diabetes si sus niveles de azúcar en sangre son elevados (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas.



Ingiera carbohidratos

Puede tener vómitos o diarrea. O su nivel de azúcar en sangre puede estar elevado. Aún así, debe continuar ingiriendo carbohidratos. Para evitar un nivel bajo de azúcar en sangre, intente comer o beber aproximadamente 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas. Puede obtener 15 gramos de carbohidratos con estos alimentos:

- ½ vaso de jugo de frutas (por ejemplo de naranja, manzana o uva)
- ½ vaso de gaseosa o refresco común (no dietético)
- ½ vaso de gelatina común
- 1 paleta helada doble
- 1 taza de sopa
- 1 vaso de bebida deportiva
- 1 tostada
- 6 galletas de soda



Continúe tomando sus medicinas para la diabetes

- Si toma insulina u otra medicina inyectable, hable con su equipo para el cuidado de la diabetes. Es posible que le recomienden continuar tomándola, incluso si tiene vómitos o no puede comer
- Si toma pastillas para la diabetes, tome su dosis habitual. Si vomita las pastillas, llame a su equipo para el cuidado de la diabetes

Consulte a su equipo para el cuidado de la diabetes antes de tomar cualquier medicina de venta libre, como aspirinas, jarabe para la tos o descongestivos, para saber si pueden aumentar o reducir su nivel de azúcar en sangre.

Cómo controlar la diabetes cuando está enfermo

Hidrátese

Para asegurarse de que está tomando la cantidad suficiente de líquido, beba al menos 8 onzas (1 vaso) de líquido sin cafeína por hora. Si la bebida le provoca vómitos, intente comer una paleta helada. O intente beber 1 o 2 cucharadas de líquido cada 20 minutos. (Entre las buenas opciones de bebidas se incluyen jugo de frutas, caldo o bebidas deportivas.)



Cuándo debe llamar a su equipo para el cuidado de la diabetes

Puede llamar a su equipo para el cuidado de la diabetes cuando tenga preguntas o preocupaciones. Pero debe llamarlo sin falta si:

- Su nivel de azúcar en sangre es menor a 70 mg/dL
- Tiene un nivel elevado de azúcar en sangre (240 mg/dL o superior) por más de 6 horas
- No puede comer o beber por 4 horas
- Tiene fiebre (101.5°F o más)
- Su enfermedad dura más de 24 horas
- Tiene fuerte dolor de estómago, tiene dolor de pecho o le cuesta respirar
- Ha estado con vómitos o diarrea por más de 6 horas
- Tiene una cantidad moderada a alta de cetonas en su orina por más de 6 horas



Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto 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 comercial de Novo Nordisk A/S.