



Control de la diabetes: qué hacer cuando está enfermo o tiene una infección

Todos podemos tener un resfriado, gripe o infecciones en cualquier momento. Pero si tiene diabetes, estar enfermo puede elevar demasiado su nivel de azúcar en la sangre. Cuando no se siente bien, es posible que no pueda comer ni hacer ejercicio como lo hace siempre. Estos cambios en su rutina pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre. Una infección en cualquier parte del cuerpo, incluyendo los dientes o las encías, puede elevar el nivel de azúcar en la sangre. Dos cosas que puede hacer para evitar este tipo de infecciones es mantener una buena higiene dental y consultar regularmente al dentista.

¿Cuánta medicación debo tomar?

Siga tomando la dosis habitual de insulina o medicamento para la diabetes, a menos que su equipo de atención de la diabetes le indique que cambie algo cuando está enfermo. Si usa insulina, es posible que su equipo de atención de la diabetes le recomiende que aumente la dosis.

Una excepción a esta regla es si usa metformina (*Glucofage*). Deje de tomar este medicamento temporalmente si tiene náuseas, vómitos o diarrea. Llame al Centro de llamadas para citas y consejos para pedir instrucciones sobre cuándo puede volver a tomar metformina una vez que ya se siente bien.

Elija cuidadosamente los medicamentos de venta sin receta para el resfriado o la gripe para asegurarse de que pueda usarlos sin problemas y que no afectarán su nivel de azúcar en la sangre. Puede pedir recomendaciones a un farmacéutico enviando un mensaje de correo electrónico en kp.org/pharmacist, o consulte con uno en su farmacia local de Kaiser Permanente. Agregue estos puntos al paquete para día de enfermedad que aparece al reverso de esta página.

Escriba la siguiente información y téngala a mano cuando llame al Centro de llamadas para citas y consejos o a su equipo de atención de la diabetes:

1. Cuánto hace que está enfermo: _____
2. Su temperatura: _____
3. Sus niveles de azúcar en la sangre y los resultados de la prueba de cetonas en la orina: _____ / _____
4. Si tiene vómitos o diarrea: _____
5. La última vez que orinó: _____
6. Cuánta comida y líquido ha consumido: _____
7. Qué tipo y dosis de medicamento para la diabetes tomó y la hora en que lo hizo; otros medicamentos que haya tomado: _____
8. Cualquier otro síntoma, incluido el estado de ánimo: _____

¿Qué alimentos y bebidas puedo consumir cuando estoy enfermo?

Si no se siente bien, es posible que no tenga deseos de comer tres comidas al día. Si está tan enfermo que no retiene nada de lo que come y su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 240 mg/dl, está bien comer algún alimento que no sea “de dieta”, tal como un *Gatorade* o una gelatina común. Vea una lista de alimentos fáciles de tolerar al dorso de esta página. Todos contienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos. Si su nivel de azúcar en la sangre es de menos de 240 mg/dl, trate de comer o tomar alguno de estos alimentos o bebidas cada hora. Si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240 mg/dl, trate de consumirlos cada dos horas.

Consejos para el cuidado propio para controlar la diabetes en los días de enfermedad

Cuando no se siente bien, es posible que olvide alguno de los pasos de autocuidado diarios. No obstante, es muy importante que recuerde medir su nivel de azúcar en la sangre y estar atento a cualquier síntoma. Vea aquí algunas pautas simples:

- Mida su nivel de azúcar en la sangre de 2 a 4 veces al día. Si es de más de 300 mg/dl, hágase la prueba cada 3 ó 4 horas.
- Lleve un registro de la cantidad de líquido que toma. Evite deshidratarse; trate de tomar al menos ocho onzas (1 taza) de líquido por hora mientras está despierto.
- Revise su temperatura dos veces por día y anótelas.
- Si usa insulina y tiene un nivel de azúcar en la sangre de más de 300 mg/dl, mida el nivel de cetonas en la orina.* Registre el resultado, ya sea que tenga una cantidad pequeña, moderada o grande. Si obtiene una lectura de nivel de azúcar en la sangre de más de 240 mg/dl con su medidor de glucosa en la sangre, éste le indicará que se haga la prueba de cetonas en la orina.

* Las cetonas son un tipo de compuesto químico que se forma en la sangre cuando el cuerpo degrada grasa en lugar de glucosa para producir energía. Esto ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy alto y el organismo no tiene suficiente insulina. Cuando el nivel de cetonas en la sangre sube demasiado, los riñones ayudan a eliminarlo y es por esto que aparecen en la orina.

Qué debe comer		Qué debe beber
1/2 taza de gelatina/Jell-O*	6 galletas saladas	1/2 taza de jugo
1/2 taza de puré de manzana	1/2 taza de cereal cocido	1/2 taza de gaseosa normal* o sin cafeína
6 onzas de yogurt natural o con edulcorante artificial	6 vainilla wafers	1 taza de <i>Gatorade</i> *
1/2 plátano	1/2 taza de natilla	agua
1 rebanada de pan o pan tostado	1 paleta	té a base de hierbas
3 galletas graham	1/4 taza de helado de fruta	caldo
1/2 taza de pudín*	1/2 taza de helado	sopa (ligera, sin crema o leche)
	1/2 taza de puré de papas	

* Use productos que no contengan calorías ni azúcar si el nivel de azúcar en la sangre está por encima de 240 mg/dl.

Si siente algún síntoma de un nivel bajo de azúcar en la sangre, mida su nivel de azúcar. Si tiene 70 mg/dl o menos, coma alguna fuente de azúcar de acción rápida con unos 15 gramos de carbohidratos, como 3 ó 4 tabletas de glucosa o un tubo de gel de glucosa. Vuelva a medir su nivel de azúcar en la sangre para asegurarse de que suba y se acerque a un valor normal. Después vuelva a comer algo para mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro del rango normal.

Llame a la enfermera consejera o a su equipo de atención de la diabetes si:

- Su nivel de azúcar en la sangre es de menos de 60 mg/dl dos veces en un día.
- Su nivel de azúcar en la sangre es de más de 300 mg/dl durante 2 días o es mucho mayor a lo habitual.
- Tiene más de 100 °F de temperatura durante 2 días.
- Tiene diarrea durante más de 6 horas.
- Vomita más de una vez.
- Tiene una cantidad de baja a moderada de cetonas en la orina.
- Tiene dificultad para respirar; la boca o la lengua secas o los labios agrietados; o su aliento tiene un olor a frutas.
- Ha estado enfermo durante dos días y no se recupera.
- No está seguro de cómo cuidar de usted mismo.

Busque atención de emergencia inmediatamente si tiene:

- Un nivel de azúcar en la sangre de más de 500 mg/dl.

- Una cantidad de moderada a alta de cetonas en la orina.
- Asegúrese de hablar con su familia, amigos o cuidadores sobre qué hacer ante una emergencia de diabetes. Enséñeles:
- Cómo reconocer y ayudarlo a controlar los síntomas del bajo nivel de azúcar en la sangre. Si usted usa insulina y corre gran riesgo de tener un nivel muy bajo de azúcar en la sangre, es posible que su profesional de atención de la salud le recete un paquete de glucagón.
 - Asegúrese de que las personas a su alrededor sepan qué hacer si usted pierde la conciencia o queda inconciente.

Prepare un paquete para los días de enfermedad

Hable con su equipo de atención de la diabetes o farmacéutico sobre qué medicamentos puede necesitar para los días de enfermedad y asegurarse de que sean adecuados para usted. Revise con frecuencia las fechas de vencimiento de los productos y reemplácelos si es necesario.

Vea aquí algunas sugerencias sobre qué tener a mano antes de que se enferme:

- Una lista con los alimentos y bebidas para un día de enfermedad (por si alguien debe comprárselos)
- Medicamento para la tos y pastillas para la garganta sin azúcar
- Termómetro
- Aspirina o *Tylenol* (acetaminofén)
- Para la diarrea: *Imodium* (para adultos) o *Kaopectate* (para niños)
- Descongestionante nasal: *Neo-synephrine* o *Afrin*

- Supositorios para casos de náuseas graves (disponible con receta médica)
- *Ketostix* (sin abrir, envueltas en papel de aluminio)
- Un frasco extra de insulina de acción rápida, según las indicaciones del médico
- Número de teléfono del Centro de llamadas para citas y consejos o del equipo de atención de la salud del centro médico local
- Números de teléfono de amigos o familiares que pueden ayudarlo

Otros recursos

- Si es miembro en la región Norte de California, visite el sitio kp.org/mydoctor (en inglés). Pruebe uno de nuestros programas en línea de información en video del consejero de salud disponibles en la página principal de su médico. Comience hoy mismo a mejorar sus hábitos alimenticios y a mantenerse más activo.
- Visite nuestro sitio web en kp.org/diabetes/espanol. Allí encontrará información sobre la diabetes y otros temas.
- Use nuestros programas personalizados en línea en kp.org/vidasana para ayudarlo a bajar de peso y hacer actividad física.
- Comuníquese con su Centro o Departamento local de Educación para la Salud para tener acceso a libros, videos, clases y recursos adicionales.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.