

Cómo manejar la diabetes de forma segura durante los días de enfermedad

Piense en qué más puede hacer para lograr que su plan del cuidado de la diabetes tenga éxito.



Puede mantenerse seguro cuando esté enfermo

Las enfermedades pueden dificultar el manejo de la diabetes. Usted y su equipo del cuidado de la diabetes pueden trabajar juntos para desarrollar un plan para antes de que se enferme y así facilitar el cuidado de su diabetes cuando no se sienta bien.

Maneje su nivel de glucosa (azúcar) en la sangre

Incluso si el nivel de glucosa en la sangre suele ser su objetivo, este puede variar cuando esté enfermo. Por lo tanto, es importante que revise su nivel de glucosa en la sangre a menudo. Por ejemplo, para una enfermedad menor, revísela cada 6 horas y cada 2 a 3 horas en caso de una enfermedad grave. Si usa insulina, también realice pruebas de cetonas cada 4 a 6 horas o si el nivel de glucosa en la sangre es superior a 240 mg/dl.



Continúe usando los medicamentos para la diabetes

Incluso si se siente demasiado enfermo para comer, asegúrese de tomar las pastillas para la diabetes o inyectándose la insulina como se le indique, a menos que su equipo del cuidado de la diabetes le indique lo contrario.



Si utiliza insulina, su equipo del cuidado de la diabetes puede pedirle que se inyecte más insulina si su nivel de glucosa en la sangre es de 250 mg/dl o superior. Incluso si vomita o no puede comer, continúe usando su insulina de acción prolongada (basal). Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes cómo ajustar su dosis de insulina cuando esté enfermo.



Si toma pastillas para la diabetes, tome su dosis habitual. Si vomita las pastillas o no come, llame a su equipo del cuidado de la diabetes. Su equipo puede decirle que deje de usar algunos medicamentos para la diabetes. Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes cómo ajustar su dosis de insulina cuando esté enfermo.



Consulte a su equipo del cuidado de la diabetes o farmacéutico antes de usar cualquier medicamento de venta libre (OTC), como aspirina, jarabe para la tos o descongestivos. Los medicamentos OTC pueden aumentar o disminuir su nivel de glucosa en la sangre. Elija medicamentos sin azúcar si están disponibles.



Cómo manejar la diabetes de forma segura durante los días de enfermedad

Cómo comer cuando está enfermo

Comer bien es importante cuando está enfermo, así que intente seguir su plan de comidas habitual lo mejor que pueda. Si no puede seguir su plan de comidas pero puede comer algo, elija los alimentos de la siguiente lista. Cada artículo cuenta como 1 opción de carbohidratos o 15 gramos de hidratos de carbono. Intente comer o beber suficiente cantidad de los alimentos de la lista para que sea igual a 45 gramos de hidratos de carbono. Hágalo cada 3 a 4 horas.

- 1/2 taza de jugo de fruta (como naranja o manzana)
- 1/2 taza de refresco normal (no sin azúcar)
- 1/2 taza de postre regular de gelatina
- 1 paleta de helado doble
- 1 taza de sopa
- 1 taza de bebida deportiva
- 1 tostada seca
- 6 galletas saladas con refresco

Nivel bajo de glucosa en la sangre

El hecho de estar enfermo puede dificultar la alimentación, por lo que debe tener a mano los carbohidratos de acción rápida, como los comprimidos de glucosa, el jugo o los caramelos duros. Si el nivel de glucosa en la sangre baja (menos de 70 mg/dl), coma 15-20 gramos de carbohidratos de acción rápida y vuelva a revisar su nivel de glucosa en la sangre en 15 minutos. Si sigue siendo bajo, repita estos pasos.

Pregunte a su equipo del cuidado de la diabetes cualquier duda que tenga sobre cómo comer cuando esté enfermo.

Beber

Si se siente demasiado enfermo para comer alimentos sólidos, asegúrese de beber entre 1 y 2 ml (6 a 8 onzas) de líquido cada hora. Alterne entre bebidas que contengan azúcar y bebidas que no. Por ejemplo, durante una hora, beba jugo de fruta normal o refrescos. La siguiente hora, beba refrescos sin azúcar, té o café sin azúcar o agua.

Además, si no puede seguir su plan de comidas, beba líquidos que contengan sal, como caldo o sopa ligera.

Cuándo llamar a su equipo del cuidado de la diabetes

Puede llamar a su equipo del cuidado de la diabetes siempre que tenga preguntas o inquietudes. Pero, sin duda, debe llamar si:

- Su nivel de glucemia es inferior a 70 mg/dl
- Sus niveles de glucosa en la sangre están por encima de 240 mg/dl durante más de 2 controles seguidos
- No puede retener líquidos
- Tiene fiebre de más de 38° C (101 °F) durante 24 horas
- Tiene dolor de estómago grave, dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Ha estado vomitando o ha tenido diarrea más de 3 veces en 24 horas
- Tiene cantidades moderadas de cetonas después de más de una prueba
- No está seguro de qué hacer



Su plan para el día en que esté enfermo

Es una buena idea planificar un día de enfermedad con su equipo del cuidado de la diabetes antes de que llegue. De esa forma, sabrá qué hacer si se enferma. No realice ningún cambio en su plan del cuidado de la diabetes sin consultar primero con su equipo del cuidado de la diabetes.

Pida a su equipo del cuidado de la diabetes que le ayude a completar este formulario para saber cómo cuidar de sí mismo cuando esté enfermo.

Mi plan de medicamentos para el día de enfermedad				
Si usa...	Nombre del producto	Dosis actual	Ajuste de la dosis (si es necesario) cuando esté enfermo	Instrucciones adicionales
Pastillas para la diabetes				
Insulina (basal) de acción prolongada				
Insulina prandial				
Otros medicamentos inyectables no insulínicos para la diabetes				
Otros medicamentos				



Cómo manejar la diabetes de forma segura durante los días de enfermedad

Su equipo del cuidado de la diabetes

Escriba la información de contacto de los miembros de su equipo del cuidado de la diabetes para poder encontrarla rápidamente cuando esté enfermo.

Miembro del equipo	Nombre	Número de teléfono
Médico		
Endocrinólogo (especialista en diabetes)		
Personal de enfermería autorizado		
Especialista en cuidado y educación de la diabetes		
Personal de enfermería		
Dietista/nutricionista diplomado		
Cardiólogo (médico del corazón)		
Podólogo (médico de pies)		
Oftalmólogo u optometrista (médico de la visión)		
Nefrólogo (médico renal)		
Dentista		
Farmacia		
Profesional de salud mental		
Profesional del acondicionamiento físico		
Contacto de emergencia		
Otros contactos		

Visite espanol.diabetes.novocare.com para obtener recursos adicionales e información útil. Apunte la cámara de su teléfono inteligente al código QR para acceder rápidamente al sitio web en su teléfono.



Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este artículo con fines educativos y sin ánimo de lucro sólo con la condición de que el artículo se mantenga en su formato original y que se muestre el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

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

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

© 2023 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. US23PAT00041 noviembre de 2023

espanol.diabetes.novocare.com

