

DIABETES: CONTROL DE GLUCOSA EN LA SANGRE EN LOS “DÍAS DE ENFERMEDAD”

HOJA DE INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA

¿Qué significa “días de enfermedad”?

Un “día de enfermedad” es cualquier momento en que una infección u otro estrés físico esté presente en el cuerpo. Esto podría incluir un resfriado común, infección de las encías, un virus estomacal, una infección urinaria o una infección en el pie. El estrés de una cirugía o una fractura de los huesos también se puede considerar como “días de enfermedad”. **Antes de enfermarse**, debe analizar su plan para manejar los “días de enfermedad” con su médico.

¿Cómo los “días de enfermedad” afectan el control de la glucosa en la sangre?

Por lo general, los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre aumentan durante una enfermedad. Por consiguiente, puede que necesite aumentar los medicamentos para la diabetes que toma habitualmente. Esto es cierto, incluso si come menos alimentos que lo normal. Controlar de manera regular y cuidadosa su nivel de glucosa le ayudará a usted y a su médico a determinar la cantidad de medicamentos que necesita.

¿Cómo sé si mi glucosa es alta cuando estoy enfermo?

Es necesario usar un glucómetro para medir el nivel de glucosa. Su médico le recomendará controlar dicho nivel con más frecuencia que lo habitual, por lo que es normal controlarse cada 4 a 6 horas. Si se somete a una terapia de insulina intensiva (es decir, varias inyecciones de insulina al día o el uso de una bomba de insulina), puede necesitar controlarse la glucosa cada 2 a 4 horas.

¿Qué debo hacer si las lecturas de la glucosa son altas?

Generalmente, si la lectura del nivel de glucosa es superior a 250 mg/dl en dos controles seguidos debe llamar a su médico. Si tiene diabetes tipo 1 y el nivel de cetonas en la orina es bajo o alto, debe llamar a su médico. Su médico hará recomendaciones para controlar su glucosa durante su enfermedad.

¿Debo tomar mi medicamento si no puedo comer?

Nunca deje de tomar los medicamentos para la diabetes a menos que su médico se lo indique. Dejar de tomar los medicamentos para la diabetes cuando está enfermo puede provocar un aumento rápido de los niveles de glucosa lo que podría requerir una hospitalización.

¿Qué debo hacer si no puedo comer mis comidas regulares?

- Manténgase bien hidratado. Beba al menos 8 onzas de agua u otras bebidas sin calorías ni cafeínas cada hora.
- Intente comer alimentos livianos para proporcionar calorías y carbohidratos similares a su plan de alimentación habitual.
- Si no puede retener alimentos sólidos, beba líquidos que proporcionen aproximadamente 50 gramos de carbohidratos cada 3 a 4 horas.

Alimentos livianos para días de enfermedad:

Alimento	Porción	Gramos de carbohidratos
Galletas de soda	4 – 6	15
Cereal cocido	½ taza	15
Sopas	1 taza	15 – 20
Jugo de frutas	½ taza	15
Gaseosa regular	¾ de taza	15
Gelatina regular	½ taza	20
Paletas de helado	1	24
Budín regular	½ taza	30
Sorbete	½ taza	30
Helados	½ taza	15
Caldo	1 taza	-
Leche	1 taza	12
Budín sin azúcar	½ taza	15
Yogurt sin sabor y endulzado artificialmente	1 taza	17
Yogurt con sabor a frutas	1 taza	40 – 60

Adaptado de: Type 2 Diabetes. A Curriculum for Patients and Health Professionals. Asociación Americana de Diabetes, 2002.

¿Cuándo necesito llamar a mi médico?

En el desarrollo de su enfermedad, llame a su médico si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- se siente demasiado enfermo para comer normalmente y no puede retener alimentos durante más de 6 horas;
- tiene diarrea aguda por más de 6 horas;
- pierde 5 libras o más de peso;
- su temperatura es superior a 101.5° F o es alta por más de 24 horas;
- su nivel de glucosa es inferior a 60 mg/dl o permanece sobre los 250 mg/dl;
- tiene un nivel bajo o alto de cetonas en su orina;
- tiene problemas para respirar;
- **si se siente somnoliento o no puede pensar con claridad, pídale a alguien que llame a su médico o al 911.**

Para obtener más Hojas de Información Educativa para Pacientes, visite el sitio Web de Greenwich Hospital en www.greenhosp.org. Haga clic en Patients & Visitors (Pacientes y visitas), y luego en Educativa para Pacientes. Mod.

Greenwich Hospital

DIABETES: REGISTRO PARA DÍAS DE ENFERMEDAD

HOJA DE INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA

FRECUENCIA	PREGUNTA	RESPUESTA					
Todos los días	¿Cuánto pesa hoy?	Yo peso _____ libras					
Todas las mañanas y tardes	¿Cuál es su temperatura?	_____ a.m. _____ p.m.					
Cada 4 horas (o antes de cada comida)	¿Qué cantidad de medicamentos para la diabetes tomó?	Hora/Dosis:					
Cada 4 horas (o cada vez que orine)	¿Cuál es su nivel de glucosa en la sangre?	Hora/Nivel:					
	¿Cuál es su nivel de cetonas en la orina?	Hora/Cetonas:					
Cada 4 a 6 horas	¿Cómo es su respiración?	Hora/Estado:	<ul style="list-style-type: none"> • G = Bueno; no presenta falta de aire • E = Falta de aire al hacer ejercicios • R = Falta de aire en reposo 				