

Cómo vivir bien con diabetes

Diabetes Tipo 1: cómo cuidarse cuando está enfermo

Estar enfermo puede hacer que sus niveles de azúcar en la sangre sean más difíciles de controlar. Así sucede cuando tiene gripe, está enfermo del estómago o está combatiendo cualquier otro tipo de enfermedad o infección, o si únicamente tiene un resfriado. A continuación, encontrará algunas medidas importantes que puede tomar para mantener sus niveles de azúcar en la sangre bajo control y que le ayudarán a recuperarse más rápido.

Tome sus medicinas para la diabetes

No deje de administrarse su insulina si está enfermo y no puede comer. Consulte a su médico acerca de la forma en la que debe ajustar su dosis de insulina cuando está enfermo. Es posible que necesite tomar una dosis más alta debido a que estar enfermo puede elevar el nivel de azúcar en la sangre más de lo habitual. No modifique su dosis antes de hablar con su médico.

Revise sus niveles de azúcar y cetona en la sangre

Revise su nivel de azúcar en la sangre en intervalos de entre dos y cuatro horas para asegurarse de que se mantenga tan cerca de los valores normales como sea posible. Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 240 mg/dl, hágase una prueba de detección de cetonas en la orina. Si su nivel de azúcar en la sangre es superior a 240 mg/dl en dos pruebas distintas, tomadas en un intervalo de dos a tres horas, y su prueba muestra niveles moderados a altos de cetonas en ambas ocasiones, llame a su médico.

Aunque no tenga cetonas en la orina, debe llamar a su médico si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por encima de 240 mg/dl durante varias lecturas en el transcurso de algunas horas, especialmente si está vomitando o tiene diarrea.

Beba muchos líquidos

Trate de tomar entre una y dos tazas de agua cada hora para evitar que se deshidrate. Además de agua, otras buenas opciones son los té y refrescos sin calorías ni cafeína. Si ha tenido vómito, beba pequeños sorbos para evitar que vomite.

Mantenga su cuerpo nutrido

Aunque no tenga hambre, necesita la energía de los alimentos. Procure consumir aproximadamente 150 gramos de carbohidratos al día, o aproximadamente 50 gramos cada tres o cuatro horas.

Siga su plan de alimentos normal en la mayor medida posible. Si tiene problemas para comer o tragar alimentos sólidos, intente ingerir algunos alimentos suaves o líquidos para reemplazar los carbohidratos que consume habitualmente.

Si tiene diarrea, o vómito, intente ingerir líquidos claros o sólidos congelados, como jugo de frutas, caldo o paletas, durante las primeras 24 horas. Después de eso, intente añadir otros líquidos (no claros) y alimentos blandos, como yogur o puré de manzana, los cuales son más fáciles de digerir.

Continúa en la página siguiente

Tenga cuidado con las medicinas de venta sin receta

Si desea tomar alguna medicina de venta sin receta para el resfriado o la gripe, asegúrese de consultar con su farmacéutico o médico cuáles son seguras para usted. Y tenga cuidado al usar más de un producto. Muchas medicinas para la gripe y el resfriado tienen azúcares añadidas. También pueden interactuar entre sí y con otras medicinas que esté tomando.

Planifique con anticipación

No espere hasta estar enfermo para conseguir los suministros para las pruebas que necesitará. Puede conseguir suministros para cuando se enferme en su farmacia de Kaiser Permanente y hacer un botiquín para tenerlo a la mano. Asegúrese de verificar la fecha de caducidad y reemplace lo que sea necesario. Consulte a su farmacéutico acerca de cualquiera de los siguientes suministros, si es que aún no los tiene a la mano:

- Comprimidos de glucosa, en caso de que tenga un nivel bajo de azúcar en la sangre y no pueda comer.
- Termómetro para revisar su temperatura.
- Keto-stix para verificar la presencia de cetonas en la orina.
- Glucómetro para verificar los niveles de azúcar en la sangre.
- Tiras reactivas para el medidor. Cuando abra un nuevo frasco de tiras reactivas, escriba la fecha en la parte exterior.

Nota: La mayoría de las tiras reactivas tienen que desecharse seis meses después de abrirse.

- Dispositivo de punción y lancetas para pinchar su dedo.
- Insulina (como aspart-Novolog) y jeringas para ayudar a disminuir rápidamente los niveles de azúcar en la sangre.
- Un estuche de Glucagon® para emergencias de niveles bajos de azúcar en la sangre.

Cuándo llamar

- Llame a su médico o consulte al Servicio de Enfermeros de Consulta si:
- No está seguro de cómo cuidarse a sí mismo.
- Ha estado vomitando o ha tenido diarrea durante más de seis horas.
- Ha estado enfermo o ha tenido fiebre durante más de un día y no mejora.
- Se siente como si fuera a desmayarse, aunque ha estado tomando suficientes líquidos.
- Tiene señales de estar deshidratado, como la lengua seca y los labios secos o partidos.
- Tiene problemas para respirar o le duele el pecho.
- Sus niveles de azúcar en la sangre son inesperadamente altos (de 300 mg/dl o más) y se mantienen así durante varias horas, especialmente si también está vomitando o tiene diarrea.

Qué información debe proporcionar cuando llame:

- el tiempo que ha estado enfermo y los síntomas que tiene
- las medicinas que ha tomado y en qué dosis
- las pruebas de los niveles de azúcar en la sangre, las horas y los resultados
- lo que ha comido o bebido y si ha podido mantenerlo en su estómago o no
- los registros de temperatura y las horas a las que los tomó

Servicio de Enfermeros de Consulta:

- Llame las 24 horas del día: sin costo 1-800-297-6877.
- Visite la sección "Health and Wellness Resources" (Recursos de salud y bienestar) en el sitio web de Kaiser Permanente en kp.org/wa (en inglés) para obtener más información sobre la diabetes y otros temas de salud.