

Cómo vivir bien con diabetes

Diabetes Tipo 2: 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.

Qué hacer acerca de sus medicinas para la diabetes

Si toma píldoras para la diabetes y presenta diarrea o vómito y tiene fiebre, deje de tomarlas. Llame de inmediato a su médico o a su enfermero de consulta para obtener consejos sobre lo que debe hacer a continuación. De lo contrario, continúe tomando su medicina para la diabetes como de costumbre.

Revise su nivel de azúcar 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 del nivel de referencia normal como sea posible. Debe llamar a su médico, o al enfermero de consulta, si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por arriba de 300 mg/dl durante varias horas, en especial si no comió ni bebió nada con un alto contenido de carbohidratos o azúcar que derivaría en un nivel de azúcar en la sangre tan alto como ese.

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. 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 alimentos 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.

Tenga cuidado con las medicinas de venta sin receta

Si desea tomar medicinas de venta sin receta para tratar sus síntomas de resfriado o gripe, asegúrese de consultar con su farmacéutico o médico cuáles son seguros para usted. Y tenga cuidado al usar más de un producto. Muchas medicinas para el resfriado y la gripe 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
- ☐ glucómetro y suministros para verificar los niveles de azúcar en la sangre

Nota: Cuando abra un nuevo frasco de tiras reactivas para su medidor, escriba la fecha en la parte exterior. La mayoría de las tiras reactivas tienen que desecharse seis meses después de abrirse.

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.