

## Cuando está enfermo

Adaptado de *Su guía para la diabetes tipo 1 y 2*, capítulo 5  
Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón, NIH

Cuídese bien cuando tenga un resfriado, la influenza (gripe), una infección u otra enfermedad. Estar enfermo puede elevar la glucosa en la sangre. Cuando esté enfermo, haga lo siguiente:

- Chequee su glucosa en la sangre cada 4 horas. Escriba los resultados.
- Continúe tomando sus medicamentos para la diabetes. Aun cuando no pueda mantener los alimentos en su estómago, necesita tomar los medicamentos para la diabetes. Pregúntele a su médico o a un educador sobre diabetes si debe cambiar la cantidad de medicamento que toma para la diabetes.
- Tome por lo menos un vaso (8 onzas) de agua u otro líquido descafeinado y sin calorías cada hora mientras esté despierto.
- Si no puede ingerir lo que generalmente come, trate de tomarse un ojugo o sopa, o comer galletas saladas o una paleta ("popsicle") de frutas.
- Si no puede comer nada, tome líquidos claros como gaseosa de jengibre ("ginger ale"). Coma o beba algo con azúcar si no puede mantener los alimentos en el estómago.
- Hágase un análisis de orina para detectar cetonas si:
  - ✓ su glucosa en la sangre está por encima de 240.
  - ✓ no puede mantener alimentos ni líquidos en el estómago.
- Llame a su proveedor de atención médica **de inmediato** si:
  - ✓ Su glucosa en la sangre ha estado por encima de 240 por más de un día.
  - ✓ Tiene cantidades grandes o moderadas de cetonas en la orina.
  - ✓ Se siente con más sueño de lo normal.
  - ✓ Tiene dificultad para respirar.
  - ✓ No puede pensar claramente.
  - ✓ Vomitó más de una vez.
  - ✓ Ha tenido diarrea por más de 6 horas.

### **MEDIDAS A TOMAR . . . SI USA INSULINA**

- Inyéctese su insulina, aun si está con vómitos. Pregúntele a su médico sobre cómo ajustar su dosis de insulina con base en los resultados de su prueba de glucosa en la sangre.

### **MEDIDAS A TOMAR . . . SI NO USA INSULINA**

- Tome sus medicamentos para la diabetes, aun si está con vómitos.

Otros recursos:

#### **El cuidado de la diabetes durante peligros, emergencias y desastres naturales**

*(Diabetes Care During Natural Disasters, Emergencies, and Hazards)*

[www.cdc.gov/diabetes/news/docs/disasters.htm](http://www.cdc.gov/diabetes/news/docs/disasters.htm)

#### **¿Qué debo hacer si me enfermo?**

*(What should I do when I am sick?)*

<http://www.cdc.gov/diabetes/news/docs/flu.htm#1>