Los días en que se siente enfermo y la diabetes

Debido a que en los días en que se siente enfermo puede ser más difícil controlar la glucosa (azúcar) en la sangre, a continuación, se presentan algunas sugerencias para acelerar su recuperación:

Preparativos

Consulte con el equipo médico acerca de qué hacer en los días de en que se siente enfermo ahora que se encuentra bien de salud. Además, enséñeles a una o a dos personas de la familia (o a amigos) acerca del control de la glucosa en la sangre y de otras maneras de ayudarle cuando se enferme.

Prepare una cajita con medicamentos y comidas fáciles de preparar. Si se espera hasta que se enferme, quizás no tenga las fuerzas para juntar todas las cosas que necesita. Conviene incluir:

- Leche de magnesia
- Termómetro
- Analgésico
- Antiácido
- Medicamento para controlar la diarrea
- Supositorios para los vómitos

Si no puede comer comidas completas, necesitará consumir unos 50 gramos de carbohidratos cada 4 horas. Las comidas que querrá tener a mano son:

- Galletas saladas
- Gelatina corriente
- Cereales instantáneos
- Bebidas para deportistas
- Sopas enlatadas
- Gaseosas comunes
- Puré de manzana en lata
- Pequeños recipientes de jugo
- Pudín instantáneo

Cuando esté enfermo, puede añadir otras comidas no conservadas tales como pan tostado, yogur, helado (nieve) o leche.

Mientras está enfermo

Incluso si no puede comer normalmente, deberá tomar su medicamento para la diabetes. De hecho, es posible que tenga que aumentar o cambiar el medicamento porque la glucosa en la sangre le puede subir.

Mientras está enfermo, es posible que el equipo médico le pida que se revise el nivel glucosa con más frecuencia. Mantenga un buen control escrito de los niveles de glucosa en la sangre, de los medicamentos que ha tomado, y de su temperatura y peso. Quizás también tenga que hacerse un análisis de la orina para medir el nivel de cetonas, si tiene muy elevado el nivel de glucosa en la sangre.

Tome muchos líquidos para evitar deshidratarse. Mantenga una jarra de agua u otra bebida sin calorías al lado de la cama para tomar de 4 a 6 onzas de líquido cada media hora. Posiblemente también deba tomar bebidas con azúcar si no está ingiriendo 50 gramos de carbohidratos en lo demás que come. Las porciones de estas bebidas azucaradas se tienen que controlar para que no se le eleve demasiado el azúcar en la sangre.

¿Cuándo llamar al médico?

Llame a su proveedor de servicios médicos si ocurre cualquiera de los siguientes:

- Encuentra que los niveles de cetonas en la orina son de moderados a altos.
- No ha comido normalmente en más de 24 horas.
- Tiene calentura (fiebre) más de 101 grados F (38.3 grados C) 24 horas.
- No puede retener los líquidos en el estómago más de 4 horas.
- Tiene vómitos y diarrea (o ambos) por más de 6 horas.
- Baja 5 libras o más durante su enfermedad.

- La glucosa en la sangre es de menos de 60 mg/dl o de más de 300 mg/dl.
- Se le hace difícil respirar.
- No puede quedarse despierto ni pensar con claridad.

Si no puede pensar con claridad o tiene demasiado sueño, pídale a otra persona que llame a su proveedor de servicios médicos o que le lleve a la sala de urgencias.

Preguntas

1. ¿Me dio el equipo médico un plan escrito para orientarme en los días en que estoy enfermo?
2. ¿He preparado una cajita con medicamentos y comidsa para los días en que me siento enfermo?
3. ¿Les he enseñado a por los menos dos personas a ayudarme en caso de que me enferme?

Elaborado por Connie Crawley, MS, RD, LD
Especialista de Extensión en Nutrición y Salud
Publicación No. FDNS-E-11-7a-SP

El Servicio de Extensión Cooperativa y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, país de origen, sexo o discapacidad.

Una entidad que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. La entidad se compromete a lograr la diversidad entre sus empleados.