

# DÍAS DE ENFERMEDAD Y DIABETES:

## ESTE PREPARADO

Las infecciones pueden conducir a niveles elevados de azúcar en la sangre. Estar preparado. Trabaje con su equipo de diabetes para elaborar un plan con anticipación para los medicamentos y los objetivos de azúcar en la sangre.

### Si estás enfermo:

- 1. Siga tomando** su insulina o sus medicamentos para la diabetes. Es posible que deba ajustar sus medicamentos para la diabetes hacia arriba o hacia abajo para mantener el azúcar en la sangre en el objetivo. Póngase en contacto con su equipo de atención médica si sus niveles de azúcar en la sangre están por encima o por debajo de su rango objetivo para que puedan ayudarlo a realizar los cambios necesarios en su plan habitual.
- 2. Pruebe sus niveles de azúcar en la sangre cada cuatro horas y mantenga un registro.** Conocer sus niveles de azúcar en la sangre lo ayuda a usted y a su equipo de diabetes a realizar los cambios necesarios en su rutina habitual de medicamentos para la diabetes. Si no puede controlar sus propios niveles de azúcar en la sangre, pídale a alguien que lo ayude a controlar.
- 3.** Si su nivel de azúcar en la sangre **es de 240 mg / dl o más**, busque cetonas (si su equipo de diabetes se lo indica). Si sus cetonas son de moderadas a grandes, llame a su proveedor de inmediato.
- 4.** Trate de comer **la mayor cantidad posible de sus comidas y meriendas regulares**. Las comidas más pequeñas y frecuentes y los alimentos líquidos o blandos pueden ser más fáciles de tolerar.
- 5. ¿Aún puedes comer?** Asegúrese de beber muchos líquidos sin calorías como el té, el caldo y el agua para evitar la deshidratación. Esto es especialmente importante si está vomitando, tiene diarrea o tiene micción frecuente.
- 6. Si no puede comer** su plan de comidas regular, sustituya los siguientes alimentos que tienen 15 gramos de carbohidratos cada 1 a 2 horas. Si ha estado vomitando o tiene náuseas, elija líquidos y beba muy lentamente. El cuadro a continuación es una lista de alimentos con una porción de carbohidratos.
- 7.** Pregunte acerca de vacunarse contra la gripe, la neumonía, RSV y COVID-19 cuando esté bien.



#### Aperitivos con 15 gramos de carbohidratos

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ● ½ zumo de frutas          | ● ½ taza de puré de manzana  |
| ● Fruta pequeña             | ● ½ taza de refresco regular |
| ● 1 rebanada de pan tostado | ● ½ taza de helado           |
| ● ½ taza de cereal caliente | ● 6 galletas saladas         |

## 8. Prepárate para la enfermedad. ¡Tenga listo un kit para el día de enfermedad!

- Medicamentos adicionales para la diabetes y otros síntomas.
- Equipo de prueba de glucosa en sangre
- Termómetro
- Monitor de saturación de oxígeno del oxímetro de pulso (para COVID)
- Fluidos azucarados y no azucarados
- Tiras reactivas de cetona (si lo indica su equipo de atención médica)
- Un plan de acción para días de enfermedad



## 8. Durante la enfermedad, llame a su proveedor de atención médica si:

- Si no puede obtener sus niveles de azúcar en la sangre por debajo de **300 mg / dl**.
- Tiene fiebre persistente.
- Vomita más de una vez o tiene diarrea 5 o más veces en 24 horas.
- Está muy débil, tiene dolor de estómago o dificultad para respirar.
- Si su orina muestra cantidades moderadas o grandes de cetonas.
- Por otras razones que usted y su proveedor han discutido.



# DIABETES Y COVID - 19

### • Prevenir la transmisión

Lavarse las manos, cubrirse la cara, quedarse en casa y mantenerse a una distancia de seis pies de los demás.

### • Los síntomas de COVID-19 incluyen:

Fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del olfato o del gusto, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, diarrea, náuseas o vómitos.

### • Síntomas de emergencia: busque atención médica Inmediatamente\*:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertar
- Los labios o la cara se ven azules



\*Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Llame a su proveedor médico por cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe.

Más información en el sitio web de los CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus>

Folleto proporcionado por Diabetes Education Services 2024© [www.DiabetesEd.Net](http://www.DiabetesEd.Net)