

# 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.

**2**

### Pruebe sus niveles de azúcar en la sangre cada cuatro horas y mantenga un registro.

**3**

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 controlarlos.

**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 puedes 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

- |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ½ zumo de frutas</li><li>• Fruta pequeña</li><li>• 1 rebanada de pan tostado</li><li>• ½ taza de cereal caliente</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ taza de puré de manzana</li><li>• ½ taza de refresco regular</li><li>• ½ taza de helado</li><li>• 6 galletas saladas</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



# Días de Enfermedad Y Diabetes Este Preparado

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

9

**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.

## Busque Atención Médica Inmediatamente

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

- |                                               |                                                |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| • Dificultad para respirar o falta de aliento | • Nueva confusión o incapacidad para despertar |
| • Dolor o presión persistentes en el pecho    | • 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/diabetes/diabetes-complications/diabetes-immune-system.html>