



manejando días de enfermedad



Manejando la Diabetes Durante Enfermedad

He escuchado que si estoy enfermo puede hacer que mi glucosa suba.

El estar enfermo puede hacerte sentir miserable y cuando tienes diabetes puede ser difícil el controlar tu glucosa. Enfermedades como un resfriado o el flú, una infección, sentirte con náuseas, vómitos, diarrea o fiebre. Estás añaden estrés a tu cuerpo y al manejar este estrés, tu cuerpo libera hormonas que ayudan a combatir la enfermedad. Estas hormonas también causan un aumento en tu glucosa. El tener una operación también puede ser de mucho estrés en tu cuerpo y frecuentemente causa niveles altos de glucosa después de la cirugía. Esto puede aún ocurrir si tus niveles de glucosa están bajo control. El estar enfermo con niveles de glucosa fuera de control puede poner a un riesgo serio de complicaciones que llevan a estado de coma y aún la muerte. Manteniendo tu nivel de glucosa lo más cerca de lo normal durante tu enfermedad reducirá el riesgo de estas serias complicaciones. El saber qué hacer cuando estás enfermo y el tener un plan organizado ayudará aliviar algunas de tus preocupaciones. Habla con tu proveedor acerca de un "plan de enfermedad" apropiado para ti.

¿Qué debo hacer cuando estoy enfermo?

El prestar atención especial a tu cuerpo es muy importante cuando estás enfermo

- Prueba tu glucosa cada 3-4 horas
- Prueba tu orina de cetonas si has sido recomendado por tu equipo médico
- Toma tus medicamentos o insulina como indicado. Tu necesidad de insulina aumenta durante estrés, como cuando estas enfermo.
- Si puedes, come la cantidad usual de

carbohidratos. Trata a comer algo ligero como gelatina regular (con azúcar) puré de manzana, galletas y sopas, tostada, cereal caliente o pudín sin azúcar.

- Si no eres capaz de comer según tu plan de comida por tu enfermedad, trata de tomar al menos 15 gramos de carbohidratos cada hora. Trata de consumir 45 - 60 gramos de carbohidratos cada 3 - 4 horas.
- Si tienes diarrea o si estás vomitando, es especialmente importante prevenir deshidratación ya que, puede tener consecuencias muy serias. Toma una taza de líquido cada hora. Toma agua y otras bebidas no-carbonatadas, si eres capaz de comer comidas con carbohidratos. Elige líquidos que contengan carbohidratos como ginger ale regular jugos, leche, paletas heladas de frutas si no eres capaz de comer o ingerir alimentos sólidos.
- No tomes medicamentos sin recetas sin haber consultado con tu proveedor médico.

Llama a tu proveedor médico si:

1. Has estado enfermo y con fiebre y no te sientes mejor después de un día
2. Tu orina tiene cantidades moderadas o grandes de cetonas
3. Tu glucosa es sobre 240 mg/dl
4. Tienes vómitos o diarrea por más de 6 horas
5. Tienes síntomas que no son usuales como dolores de estómago o problemas de respirar
6. No puedes controlar tu glucosa
7. Si no sabes que hacer

(continua en la otra página)



Manejando la Diabetes Durante Enfermedad (cont.)

2

La llave es planear para esos días y revisar tu plan de enfermedad con tu proveedor médico regularmente.

Planeando con anticipación incluye:

- El tener suficientes suministros a mano para la prueba de glucosa y cetonas si es necesario. Asegúrate que tus suministros no han expirado
- El tener suficiente comidas necesarias y líquidos disponibles
- Haz un plan para tomar y ajustar tus medicamentos
- Saber cuándo tu proveedor médico desea ser llamado
- Tener números de emergencia fácil de acceso
- Habla con tu familia y amistades de acerca tu plan

Comidas que contienen 15 Gramos de Carbohidratos Por cada porción

1/2 taza de jello regular	1 taza de leche
1/2 taza de soda regular	1/2 taza de puré de manzana
1/2 taza de cereal caliente	1 taza de sopa
5-6 galletas de soda	1/2 taza de jugo de frutas
1 pedazo de tostada	1 paleta de helado
1/2 taza de papas majadas	1/2 taza de mantecado regular
4 life savers	1 taza de gatorade

TIPS

- Vacúnate una vez al año. Es seguro y puede prevenir diferentes casos del flú. Durante la temporada del flú personas con diabetes que no recibieron la inyección del flú son hospitalizadas 5 veces sobre aquellos que fueron vacunados.
- Pon la inyección de pulmonía una vez al año. Si tienes más de 64 años de edad y has tenido la inyección por más de cinco años debes darte un resfuerzo. Esto ayuda a prevenir pulmonía que es causada por ciertos tipos de bacteria.



P.O. Box 20005
Fort Pierce, FL 34979-0005

Entrega conveniente al hogar de tus Suministros de Pruebas de Diabetes, Medicamentos Recetados, Pruebas de A1c, Pruebas de CPAP y Suministros de Ostomía e Incontinencia.

Llama al número gratuito de Liberty 1.800.353.0206 para aprender más de nuestros servicios.

Para más información visita www.libertymedical.com

© 2008 Liberty Medical Supply, Inc.

