

Hablemos Acerca De...

Diabetes: cuidados en un día de enfermedad

¿Qué es un día de enfermedad y cómo afecta a mi diabetes?

Un “día de enfermedad” es cuando no se siente bien por muchas razones diferentes. Las enfermedades, lesiones y el estrés afectan a las personas de formas distintas en momentos diferentes. En general, es cierto que en un día de enfermedad sea posible que los niveles de glucosa en la sangre estén elevados. Algunos pueden observar que su glucosa en la sangre está baja cuando están enfermos.

Las revisiones frecuentes de la glucosa en la sangre le ayudan a saber cómo está respondiendo su cuerpo a la enfermedad. El azúcar elevada en sangre puede provocar cetoacidosis diabética o DKA (por sus siglas en inglés), una condición que puede ser mortal. Por este motivo, necesitará balancear la alimentación y la insulina para permanecer en su rango deseado. Incluso, este es el caso cuando no está comiendo mucho o tiene vómito.

¿Cuándo debería buscar ayuda?

El primer día de enfermedad después del diagnóstico de diabetes, puede llamar a su médico u orientador en diabetes para que le aconsejen. Si llama, debe saber su:

- Nivel actual de glucosa en la sangre
- Nivel actual de cetonas (orina o sangre)
- Enfermedad, lesión o problema actual

Sus proveedores pueden indicarle los principios básicos del cuidado en un día de enfermedad y responder cualquier pregunta.

Número de teléfono del proveedor:

Horas hábiles durante el día: _____

Noches y fines de semana: _____




¿Qué debo hacer en un día de enfermedad?

Para protegerse en un día de enfermedad:

- **Cuando esté enfermo, mida su glucosa cada 3 a 4 horas, incluso durante la noche.**
- **Revise las cetonas con cualquier enfermedad.** Si tiene vómito o no está comiendo bien, revise las cetonas cada 3 a 4 horas. Si usted tiene una enfermedad leve, como un resfriado o tos, sin cetonas, solo puede necesitar revisarlas una o dos veces al día. Haga esto incluso si su glucosa en la sangre ha estado baja. Continúe revisándola hasta que sus cetonas estén normales. Ver la tabla en la página 2 para obtener las instrucciones específicas sobre qué hacer si tiene cetonas.
- **Continúe suministrándose insulina mientras esté enfermo.** Siempre administre su insulina de acción prolongada (basal). Ver la tabla en la página 2 para obtener instrucciones específicas sobre cómo ajustar su insulina de acción rápida.
- **Beba muchos líquidos.** El tipo de líquido que usted beba dependerá de sus niveles de glucosa. Por ejemplo, si su glucosa es muy alta, quédese con bebidas bajas en carbohidratos o dietéticas. Si su glucosa es muy baja, tome bebidas con carbohidratos. Ver la tabla en la página 3 para obtener información sobre cuánto beber.
- **Continúe comiendo, aun si no se siente bien.**
- **Si está tomando metformina, deje de tomarla si está vomitando.**

Instrucciones especiales para los cuidados en un día de enfermedad

Nota: TODOS los líquidos, carbohidratos y la insulina son necesarios para tratar las cetonas.

Revisar las cetonas (Utilice la prueba que le funcione mejor)		Control de la glucosa en la sangre	
Orina	Sangre	Si tiene vómito	Si NO tiene vómito
Sin cetonas que rastrear o pocas cetonas	Menos de 0.6 mmol/L	<ul style="list-style-type: none"> • Si la glucosa en la sangre está por debajo de 80 mg/dL, coma algunos caramelos, paletas heladas o sorbos de alguna bebida deportiva u otro líquido con carbohidratos • Si la glucosa en la sangre está en 81 mg/dL o más, continúe bebiendo y coma sus alimentos y meriendas cuando sienta que los quiere. Continúe su rutina regular de insulina en el hogar 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la glucosa en la sangre está por debajo de 80 mg/dL, coma sus alimentos y meriendas, y continúe su rutina regular de insulina en el hogar. • Si el nivel de glucosa en la sangre es de 81 mg/dL o más, coma sus alimentos y meriendas, y continúe su rutina regular de insulina en el hogar.
Cetonas moderadas	0.6 a 1.5 mmol/L	<ul style="list-style-type: none"> • Mida su glucosa en la sangre cada 3 a 4 horas. Tome insulina de acción rápida cada 3 a 4 horas hasta que las cetonas de la orina estén normales o salgan negativas, o las cetonas en la sangre estén por debajo de 0.6 mmol/L. • Si la glucosa en la sangre está por debajo de 150 mg/dL, coma algunos caramelos duros, paletas helada o sorbos de una bebida deportiva u otro líquido con carbohidratos. La tabla en la siguiente página muestra cuánto debe beber. • Si tiene vómito continuo, considere una mini dosis de glucagón. Esto ayuda a subir la glucosa en sangre por encima de 150 mg/dL para administrar una dosis correctiva de insulina para las cetonas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mida la glucosa en la sangre cada 3 a 4 horas. Use insulina de acción rápida cada 3 a 4 horas hasta que las cetonas en la orina estén normales o salgan negativas, o las cetonas en la sangre estén por debajo de 0.6 mmol/L. • Si la glucosa en la sangre está por debajo de 150 mg/dL. Asegúrese de comer carbohidratos en un horario regular de comida o meriendas y aplique insulina. Asegúrese de no saltarse las comidas.
		<ul style="list-style-type: none"> • Si la glucosa en la sangre es superior a 150 mg/dL, coma alimentos y meriendas (con su dosis regular de carbohidratos) y administre la dosis normal de insulina de acción rápida MÁS otra mitad de esa dosis. Por ejemplo, si su corrección es de 4 unidades, administre otra mitad (4+2 =6 unidades en total). Recuerde: La glucosa en la sangre DEBE estar por encima de 150 mg/dL antes de usar esta insulina adicional. 	
Cetonas muy elevadas	Más de 1.5 mmol/L	 <p>Esto es urgente. Siga las instrucciones anteriores para manejar las cetonas moderadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si las cetonas todavía están muy elevadas después de 3 a 4 horas, llame a su médico u orientado en diabetes. • Si no puede retener los líquidos, se siente somnoliento, no tiene ninguna energía (letárgico) o respira con dificultad, acuda a la sala de emergencias más cercana (vea las instrucciones en la pagina 3). 	

¿Cuánto debo beber?

Si está enfermo o vomitando, debe beber esta cantidad de líquidos durante el día (y la noche) para evitar la deshidratación.

Peso del niño	¿Cuánto?	¿Cuán a menudo?
Menos de 20 libras	De 4 a 6 onzas	Cada 4 horas
De 20 a 45 libras	De 6 a 8 onzas	Cada 4 horas
Más de 45 libras	8 onzas o más	Cada 4 horas



Vaya a la sala de emergencia (ER) si:

- **No puede mantener la glucosa en la sangre por encima de 80 mg/dL**, incluso después de usar las estrategias en la página anterior
- **Si ha tenido vómito por más de:**
 - 4 horas (para un niño menor de 2 años)
 - 6 horas (para un niño entre 2 y 7 años)
 - 8 horas (para un niño de 8 años o mayor)
- **Tiene las cetonas elevadas y está vomitando**
- **Observa señales de deshidratación**, incluidas poca o ninguna orina, ausencia de lágrimas, boca seca o piel seca
- **Usted se siente somnoliento, no tiene energía (letárgico) o le cuesta respirar**

Notas

Diabetes: Care on a sick day

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.