

## QUÉ DEBE HACER CUANDO ESTÉ ENFERMO

Cuando está enfermo los niveles de azúcar en la sangre podrían ser más elevados de lo normal ya que su cuerpo está bajo estrés. Los niveles de azúcar en la sangre podrían bajar o subir mucho cuando no se siente bien como para comer o beber. Debe hacer lo siguiente cuando se enferma.

### Mídase el nivel de azúcar en la sangre más seguido

- Si usa insulina médalo cada 2 a 4 horas
- Si no usa insulina, médalo 2 a 4 veces por día, o con la frecuencia que se lo indique su proveedor de atención médica
- Recuerde de anotar las lecturas de azúcar en la sangre y la hora



### Examínese las cetonas

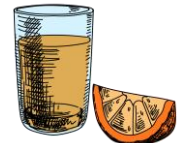
- Cada 4 a 6 horas si tiene diabetes de tipo 1 o si su equipo de atención médica le ha dicho que lo haga

### Use los medicamentos de la manera recetada

- Si puede comer y beber, use los medicamentos de la manera recetada
- Si no puede comer ni beber, llame a su equipo de atención médica y pregúntele los cambios que debe hacer en los medicamentos que usa

### Si puede comer de la manera acostumbrada

- Siga su horario normal de comidas y coma las comidas acostumbradas
- Beba mucho líquido descafeinado sin azúcar, como agua, té sin azúcar, o bebidas de dieta para evitar la deshidratación.



### Si NO puede comer de la manera acostumbrada

- Beba pequeños sorbos de líquidos descafeinados sin azúcar cada media a una hora
- Cada hora coma o beba alimentos y líquidos que contengan aproximadamente 15 gramos de carbohidratos (1 porción de carbohidrato) como una rebanada de pan tostado, 1/3 de taza de arroz o fideos, una paleta helada, 4 onzas de jugo



### Llame a su equipo de atención médica si

- Tiene fiebre de 100°F o más
- No puede comer o beber por más de 6 horas
- Está vomitando o ha tenido diarrea por más de 6 horas
- Su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 240 mg/dl aunque haya tomado extra insulina
- Toma pastillas para la diabetes y su nivel de azúcar en la sangre es más de 240 mg/dl por 2 comidas y se mantiene así por más de 24 horas
- Su nivel de azúcar en la sangre es menor a 70 mg/dl más de una vez en la semana
- Tiene niveles moderados a grandes de cetonas
- Se lo indican hacerlo por cualquier otro motivo

