



Cuando sufre enfermedades como resfriados o gripe, la enfermedad y el estrés que provoca hacen que su organismo secrete hormonas que elevan los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre. Eso dificulta mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de su rango objetivo. Aunque tener diabetes no la vuelve más propensa a sufrir resfriados o gripe, sí aumenta sus probabilidades de que su enfermedad sea más grave de lo habitual. Planear con anticipación sus días de enfermedad le ayudará a controlar su diabetes y reducirá su riesgo de complicaciones.

Cuando esté enferma, debe...

- Medir sus niveles de glucosa en la sangre cada 2-4 horas mientras esté despierta
- Tratar de beber de 64 a 96 onzas de líquidos sin azúcar ni cafeína al día
- Para evitar deshidratarse, tome sorbos con frecuencia o beba al menos ½ taza de líquido por hora de vigilia
- Tome su temperatura cada 4-6 horas
- Si toma medicamentos, consulte a su equipo de atención si está enferma más de un día
- Quizá sea necesario ajustar su terapia de insulina si no puede comer. Pida orientación a su médico.
- Si no puede seguir el plan de comidas regular, puede reemplazar sus comidas con pequeñas cantidades de alimentos que contengan carbohidratos, el equivalente a 15 gramos de carbohidratos cada 2-3 horas. Algunas porciones de carbohidratos fáciles de digerir son:

6 galletas saladas, 1 rebanada de pan tostado, 2/3 de taza de sopa de fideos con pollo, 1/2 taza de gelatina regular, 1/2 taza de jugo, 1/2 taza de natilla, 1/2 taza de sorbete o 1/2 taza de salsa de manzana

Comuníquese con su proveedor de servicios de salud si...

- Le duele o arde al orinar, o si hay sangre en su orina
- Tiene fiebre de 100.4 °F o más
- Sus valores de glucosa en la sangre se elevan a más de 200 mg/dL en dos o más mediciones
- Tiene dificultad para respirar
- Tiene cualquier otro síntoma inusual o no está seguro de lo que debe hacer