

# Cómo manejarse cuando está enfermo y tiene diabetes tipo 1

Cuando está enfermo, su cuerpo no usa la insulina con tanta eficacia que de costumbre. Esto puede causar problemas como altos niveles de azúcar en sangre y cetoacidosis. Para minimizar estos problemas es muy importante observar las siguientes recomendaciones cuando está enfermo:

- Controle la glucosa en sangre al menos cada cuatro horas.
- Si el nivel de azúcar es superior a 14 mmol/L, controle las cetonas con tiras reactivas para orina o un medidor para sangre. Cuando se detectan cetonas quiere decir que necesita más insulina y que debe beber agua o líquidos sin azúcar. Llame al equipo que lo atiende para su diabetes si detecta cetonas y si persisten pasadas las 4 horas. Según el grado de su enfermedad, es posible que deba ir a la sala de emergencias. (Consulte el folleto sobre cetoacidosis diabética).
- Controle su temperatura.
- Asegúrese de beber líquidos si no puede retener alimentos sólidos. Beba una taza de líquido cada hora mientras está despierto para prevenir deshidratarse. Si no puede retener líquidos, es posible que deba ir a la sala de emergencias o al hospital.
- **No deje de aplicarse insulina**, aun cuando no puede retener alimentos sólidos. Es posible que necesite comer o beber algo con azúcar para evitar una baja en la glucosa en sangre.
- Si necesita un medicamento de venta libre para controlar síntomas como congestión nasal y tos, pídale a su médico o farmacéutico una lista de productos sin azúcar.

## ¿Cuándo debería llamar al médico?

Llame a su médico si:

- La glucosa en sangre se mantiene por encima de 14 mmol/L o por debajo de 4 mmol/L.
- No puede retener líquidos o sólidos.
- Tiene fiebre (temperatura superior a 101° F o 38,3° C).
- Tiene diarrea o vómitos.

## ¿Qué alimentos debería comer si estoy enfermo?

Si está enfermo, debe comer o beber entre 10 y 15 g de carbohidratos por hora.

Si no puede comer alimentos, podría intentar con algunas de las opciones que indicamos a continuación que son alimentos tolerados más fácilmente. Las dosis sugeridas equivalen a una porción de hidratos de carbono.

- 1 taza de sopa de fideos
- ½ taza de gelatina común
- ½ taza de gaseosa común, como 7-Up o Sprite
- ½ helado de agua en palito
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- 1/3 de taza de jugo de manzana
- ½ taza de bebida deportiva, tipo Gatorade

Los líquidos sin hidratos de carbono que puede beber cuando está enfermo son agua, gaseosa dietética y ½ taza de caldo.