

Cómo manejarse cuando está enfermo y usa una bomba de insulina

Cuando está enfermo, su cuerpo no usa la insulina con tanta eficacia. 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 y las cetonas en sangre cada 2 horas mientras está despierto y cada 4 horas durante la noche. Controle las cetonas con tiras reactivas para orina o con un medidor para sangre. Cuando se detectan cetonas quiere decir que necesita más insulina y que debe beber agua o líquidos sin azúcar.
- Si el azúcar en sangre se encuentra por encima de 14 mmol/L, siga las **recomendaciones para manejar la cetoacidosis**.
- 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 deba comer o beber algo con azúcar de algún tipo para que la glucosa no baje demasiado.

Correcciones de insulina

Dependiendo de los resultados del nivel de glucosa, es posible que necesite corregir la bomba de insulina cuando está enfermo.

Correcciones de la insulina basal para manejar la hiperglucemia (alto nivel de azúcar en sangre)

- Aumente el nivel basal en un 10%.
- Controle el nivel de glucosa a las 2 horas.
- Si la corrección es efectiva, continúe con este nivel basal temporario.
- Si no es efectiva, aumente el nivel basal en un 20% y vuelva a controlar la glucosa a las 2 horas.



Correcciones de bolo para manejar la hiperglucemia

- Es posible que su factor de corrección habitual no sea tan efectivo cuando está enfermo.
- Si la hiperglucemia no se corrige, aumente el factor de corrección en un 50%, es decir en lugar de 3 unidades, use 4,5 unidades.

- Si la corrección del 50% no funciona, considere duplicar la cantidad, es decir en lugar de 3 unidades, use 6.
- Controle el nivel de glucosa cada 2 horas.

Correcciones de la insulina basal para manejar la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en sangre)

- Disminuya el nivel basal en un 30%.
- Controle el nivel de glucosa a las 2 horas.
- Si la corrección es efectiva, continúe con este nivel temporario.
- Si no es efectiva, disminuya el nivel basal en un 50% usando las características avanzadas de la bomba para prevenir la acumulación de insulina y vuelva a controlar en 2 horas.

¿Cuándo debería llamar al médico?

- La glucosa en sangre se mantiene por encima de 14 mmol/L o por debajo de 4 mmol/L.
- Detecta cetonas y persisten pasadas las 4 horas.
- 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 cuando estoy enfermo?

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

Si no puede comer alimentos sólidos, podría intentar con algunas de las opciones sugeridas a continuación que son alimentos que se toleran más fácilmente. Cada uno de los siguientes alimentos equivale a una porción de hidrato de carbono o aproximadamente 15 gramos de hidratos de carbono. Intente consumir un mínimo de 150 gramos por día.

- 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
- ½ taza de jugo de fruta
- 1 taza de bebida deportiva, tipo Gatorade

Los líquidos sin carbohidratos que puede beber cuando está enfermo son agua, gaseosa dietética y ½ taza de caldo. Beba un mínimo de 1 taza (250 ml) de líquido por hora.