

*“Mi médico dice
que debo aprender las reglas
para los días de enfermedad...”*

¿Cuáles son éstas?



Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

BD Empezando™

Días de Enfermedad

¿Qué diferencia hace el que yo tenga diabetes, cuando estoy enfermo?

Usualmente, la mayoría de las personas, cuando están enfermos con un resfriado o con la influenza, descansan, toman té o sopa de pollo. Si al pasar varios días estos no comienzan a sentirse bien, usualmente llaman a su médico. Cuando usted tiene diabetes, el no sentirse bien afecta su rutina de comidas, y la forma en que el azúcar en su sangre reacciona a su dosis usual de insulina o de las píldoras para su diabetes. Cuando usted está enfermo, su cuerpo segrega unas hormonas para ayudarle a combatir la enfermedad, pero éstas, también aumentarán los niveles de azúcar en su sangre. Esto quiere decir, que su diabetes será más difícil de controlar, cuando usted se encuentre enfermo. Es por esto, que el planificar anticipadamente y estar preparado en caso de enfermedad, es tan importante.

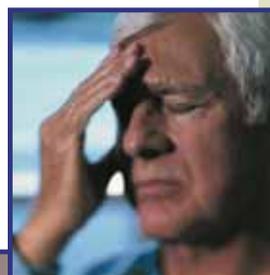
La enfermedad puede incluir: un resfriado, síntomas de la influenza tal como el vómito, la diarrea, dolor de garganta e infecciones tales como en los oídos, los dientes o la vejiga, o enfermedades más serias, tales como la neumonía o infecciones en los pies.



¿Qué sucede cuando estoy enfermo?

La enfermedad provoca que su cuerpo tenga estrés. Cuando usted no se siente bien, su cuerpo produce hormonas de estrés. La manera en que estas hormonas trabajan, es ayudando a su cuerpo a combatir la infección o la lesión que lo está haciendo sentir enfermo. Estas envían una señal a su hígado para que éste libere azúcar que pueda ayudar a combatir la causa de la enfermedad. Esto causa que aumente el azúcar en su sangre.

En las personas que no tienen diabetes, cuando el hígado libera azúcar para ayudar al cuerpo a combatir la enfermedad, el páncreas también produce insulina adicional. Esto permite que el cuerpo utilice el azúcar para energía y el azúcar de la sangre se mantiene dentro de los límites normales. Sin embargo, si usted tiene diabetes, su cuerpo no puede producir la insulina adicional necesaria y su azúcar en la sangre aumentará. Las hormonas del estrés también trabajan en contra de la insulina. Juntas, el azúcar que produce su hígado y las hormonas del estrés actúan para aumentar el azúcar en su sangre¹. Esto demuestra cómo la enfermedad puede causar que sus niveles de azúcar en la sangre, se salgan de control. Los altos niveles de azúcar en la sangre causados por la enfermedad, si no se atienden rápido, pueden ocasionar problemas más serios tales como la Cetoacidosis Diabética (DKA – por sus siglas en inglés) o el Síndrome Hiperglucémico Hiperosmolar No Cetótico (HHNK – por sus siglas en inglés).



¹ Franz, Marion J. Editor, Diabetes Management Therapies, A Core Curriculum for Diabetes Education, Fourth Edition, 2001. p.264

Reglas para días de enfermedad

Se han desarrollado unas reglas especiales para ayudarle a manejar su diabetes cuando usted está enfermo. El seguir estas guías, le ayudará a manejar su diabetes y a recuperarse de su enfermedad sin complicaciones.

1. Beba líquidos — aún cuando usted pueda comer alimentos.

Usted tiene que reponer los fluidos que ha perdido su cuerpo a causa de los azúcares altas en su sangre, la fiebre, el vómito y la diarrea. Cuando usted está enfermo o no se siente bien, puede que beba menos que cuando se siente bien. Necesita ingerir líquidos para prevenir la deshidratación (pérdida de agua). Se recomienda que usted beba líquidos cada una hora, mientras esté despierto. Todo los líquidos deben ser libre de cafeína porque la cafeína actúa como un diurético (elimina agua). Las bebidas que contienen cafeína ocasionarán que la deshidratación sea aún mayor. He aquí lo que debe hacer:

- **Coloque un vaso de 8 onzas al lado de su cama o silla.**
- **Cada hora, beba 8 onzas de alguna bebida que no contenga azúcar ni cafeína. Los mejores líquidos para beber cuando se encuentre enfermo son:**
 - El agua
 - Refrescos que no contengan azúcar
 - Té verde o Té negro sin leche
- **Cada tres horas — beba 8 onzas de uno de los siguientes tipos de sopa (para proveerle a su cuerpo sodio y otros minerales que éste necesita):**
 - Caldo
 - “Bouillon” (cubitos de caldo claro de carne)
 - Sopa enlatada que sea clara





- Si el azúcar en su sangre se encuentra baja, puede que usted necesite beber líquidos que contengan carbohidratos o azúcar. Vea en la página 7 “Comidas para usarse durante los días de enfermedad”.

Nota: Cuando usted está enfermo, a veces podrá notar que si come menos y toma sus medicamentos, su azúcar en la sangre estará solamente un poco más alta que lo normal. Esto sucede porque su cuerpo está utilizando las grasas como energía. Esto lo pone a riesgo de desarrollar Cetoacidosis Diabética (DKA – por sus siglas en inglés). Por lo tanto, es importante que tome sus medicamentos y beba líquidos que contengan carbohidratos, para reemplazar la cantidad de carbohidratos que se encuentran en los alimentos que normalmente usted consume.

2. Revise el azúcar de su sangre.

El nivel de azúcar en su sangre puede aumentar aún antes de que usted sepa que está enfermo. Si usted obtiene varios resultados altos que no se puede explicar, es posible que le esté comenzando una gripe o alguna enfermedad.

- Revise el azúcar de su sangre cada 2 a 4 horas cuando se encuentre enfermo, especialmente si está vomitando.
- Anote los resultados en su registro diario o en el Registro para Días de Enfermedad que se encuentra en la página 12.
- Informe por teléfono a su médico o educador(a) en diabetes de algún resultado de azúcar alta, tan pronto le sea posible.
- Si cada vez que se revisa el azúcar en la sangre, ésta se encuentra alta, es posible que tenga que cambiar su medicamento para la diabetes o la dosis de insulina. Si no está seguro de necesitar más medicamento, llame a su médico o a su educador(a) en diabetes.

3. ¡Nunca omita su inyección de insulina o sus medicamentos, cuando se encuentre enfermo!

A muchas de las personas con diabetes se les olvida, que cuando están enfermos, sus niveles de azúcar en la sangre aumentan. Estos piensan que porque no están comiendo, no hay azúcar en su sangre y por lo tanto, no tienen que usar insulina o tomar sus medicamentos. Por no estar comiendo o comiendo menos de lo usual, no usan insulina o toman sus medicamentos. Por cierto, es probable de que necesite más medicamentos o insulina cuando se encuentre enfermo, porque la enfermedad provoca que aumente el azúcar en su sangre. **SIEMPRE TOMA SUS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES. Si no está seguro de necesitar más medicamentos, llame a su médico o educador(a) en diabetes y consúltelo.**

- **Si está usando insulina:**

- La dosis total de insulina que usualmente se requiere a diario.
- Use la dosis usual de insulina intermedia o de larga duración (NPH, Lente, Ultralente, o Lantus®).
- Si el azúcar en su sangre está alto o hay presencia de cetónas, es probable que pueda necesitar dosis frecuentes de insulinas de acción corta o acción rápida.
- Si utiliza una bomba de insulina, continúe con su usual dosis basal. Consulte con su médico si la medida basal no le está manteniendo sus niveles de azúcar en la sangre dentro de sus límites establecidos.

- **Si está tomando píldoras para la diabetes:**

- Deberá tomar sus píldoras como siempre.
- Si piensa que puede haber vomitado sus píldoras, no tome más ninguna píldora y reporte este evento a su médico o educador(a) en diabetes.



- En algunas ocasiones, su médico requerirá que usted utilice insulina en vez de las píldoras, por un corto período de tiempo, hasta que baje el azúcar en su sangre y usted comience a sentirse mejor.

4. Cada vez que se enferme o cuando el azúcar en su sangre se mantenga más alta de 240 mg/dl, revise su sangre u orina para ver si encuentra cetonas.

La presencia de cetonas en la orina, se convierte en una preocupación para las personas con diabetes, cuando éstas tienen alta, el azúcar en la sangre. Si usted tiene diabetes, la presencia de cetonas en la orina significa que su cuerpo se encuentra en problemas, porque está utilizando las grasas en vez del azúcar para obtener energía, debido a que no hay suficiente insulina disponible. Cuando se encuentre enfermo, si la medida de las cetonas en su sangre es mayor de 0.6 mmol/L o la medida de cetonas en su orina está, de moderada a alta, infórmeselo de inmediato a su médico o educador(a) en diabetes, especialmente si usted tiene diabetes del tipo 1.



- Los niveles de cetonas en la sangre o en la orina, deben medirse cada 4 horas, hasta que los resultados sean negativos.



5. Revise su temperatura - la fiebre le puede causar deshidratación. El tener fiebre puede ser una señal de infección.

¿Qué debo hacer si no tengo deseos de comer?

A veces cuando usted está enfermo, simplemente no siente deseos de comer. Aún, unas tostadas le parecen mucho. Cuando no tiene apetito o no desea ni mirar la comida, intente ingerir líquidos o comer alimentos blandos conteniendo carbohidratos o azúcares, en vez de alimentos sólidos.

- Intente reemplazar la porción de carbohidratos de una comida, con la misma cantidad de carbohidratos provenientes de alimentos semisólidos o líquidos. (En vez de alimentos sin azúcar, las bebidas que contienen azúcar o carbohidratos, le brindarán la energía necesaria para combatir la fiebre o la infección.)

Si desconoce su meta para carbohidratos o si solamente puede ingerir pequeñas cantidades de alimentos de una vez, elija de tres a cuatro porciones, cada tres a cuatro horas, de la lista que aparece a continuación².

Para uso en días de enfermedad – Alimentos que contienen 15 gramos de carbohidratos

- ½ taza de jugo de manzana
- ½ taza de refresco endulzado y libre de cafeína
- 1 paleta "Popsicle®"
- 1 taza de refresco deportivo
- ½ taza de helado endulzado
- ¼ taza de sorbete ("sherbet")
- ¼ taza pudín endulzado
- ½ taza de gelatina endulzada/Jell-O®
- 1 taza de yogur natural o artificialmente endulzado (sin congelar)
- 1 taza de leche
- 1 taza de sopa
- 1 rebanada de pan tostado
- 5-6 galletas



² American Diabetes Association, Clinical Practice Recommendations 2007: *Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes*, Diabetes Care, 30: Supplement 1: S60, 2007.

¿Qué pasa si solamente puedo consumir líquidos?

Si usted no puede comer, necesitará pasarse el día alternando líquidos que contengan calorías, con bebidas que no contengan ni calorías ni carbohidratos. Deberá hacerlo como sigue:

- **Primera hora - beba 4-8 oz. de refresco carbonatado, regular**
- **La segunda o tercera hora - beba 4-8 oz. de agua o Seltz (agua mineral que contiene mucho ácido carbónico)**



Esto le permitirá a usted, añadir gradualmente a su cuerpo, las calorías y los fluidos que éste necesitará diariamente. Tan pronto como le regrese el apetito, puede ir añadiendo lentamente los alimentos que acostumbra a comer. Si usted ha estado enfermo del estómago, comience tomando líquidos claros (líquidos por los cuales se pueda ver a través, tales como los caldos, el té, la gelatina, refresco regular de soda y paletas (Popsicle®). Tan pronto pueda retener los alimentos anteriores, muévase hacia líquidos más fuertes (jugo de tomate o de naranja, helado y sopas) y luego hacia alimentos sólidos suaves (avena, tostadas, vegetales cocidos simples, compota de manzanas, arroz, tallarines y galletas). Acuérdesse de comer la misma cantidad de carbohidratos de siempre.

Nota: Le podrá parecer confuso el hecho, de que deberá consumir alimentos que contienen azúcar o carbohidratos, cuando usted sabe que solamente el estar enfermo, le aumenta sus niveles de azúcar en la sangre. Sin embargo, como usted no siempre puede hacer una comida regular cuando está enfermo, a veces necesitará consumir cantidades pequeñas de alimentos conteniendo carbohidratos o azúcar, para obtener la alimentación que su cuerpo necesita para combatir la infección.

Si cuando esté enfermo, no sabe cuales alimentos se deberán consumir, llame a su médico o a su educador(a) en diabetes.

¿Qué sucede si estoy tan enfermo que no puedo seguir las reglas?

Parece sencillo el cuidarse a sí mismo cuando se encuentra enfermo: beber suficientes fluidos, revisar el azúcar en su sangre, revisar su sangre o su orina para detectar la presencia de cetonas y tomar sus medicamentos. El problema es que cuando usted está enfermo, todo se le convierte en un esfuerzo y muchas personas se sienten demasiado débil para hacer todo lo que deben. Debe solicitar ayuda a algún familiar o vecino y debe mantenerle estas Reglas para Días de Enfermedad, en un lugar accesible, para que las puedan usar.

Suministros para Días de Enfermedad – alimentos que debe tener accesibles

A nadie le agrada el tener que ir corriendo al colmado cuando se encuentra enfermo. Esté preparado para los Días de Enfermedad, manteniendo algunos suministros en su hogar, que incluyan:

- 1 caja de gelatina sin azúcar o Jell-O®
- 1 caja de gelatina con azúcar o Jell-O®
- 1 caja de caldo instantáneo
- 1 botella de jugo de manzana
- 1 caja de pudín con azúcar
- 1 botella de refresco deportivo
- Tiras para medir presencia de cetonas en la orina (revise la fecha en que caducan)
- Un termómetro



¿Puedo usar medicamentos que no necesiten recetas?



Los medicamentos sin receta para la gripe o la tos, que usted puede conseguir en la farmacia, pueden aumentarle el azúcar en su sangre. Asegúrese de preguntarle a su médico o farmacéutico si el producto que piensa comprar, es seguro para usted. Menciónese su diabetes o alguna otra condición que tenga (presión arterial alta etc.) y de cualquier medicamento (por receta o sin receta) que esté tomando actualmente.

¿Las medicinas recetadas, pueden aumentar o bajar el azúcar en mi sangre?

Algunos medicamentos son recetados porque estos son la mejor elección de tratamiento para su condición. Sin embargo, estos pueden causar que el azúcar en su sangre aumente o disminuya. Lo mejor que puede hacer es, consultar a su médico o educador(a) en diabetes.





¡Alerta telefónica! Llame inmediatamente a su proveedor del cuidado de la salud o haga que alguien lo llame por usted, cuando usted:

- Tenga problemas al respirar.
- Vomite más de una vez y no pueda sostener la comida por más de seis horas (el vomitar consistentemente podrá requerir una visita a la sala de emergencias para recibir fluidos intravenosos).
- Tenga diarrea más de cinco veces o por más de seis horas.
- Pierda cinco libras o más durante el período que se encuentre enfermo.
- Tenga una temperatura mayor de 101 grados F.
- Obtenga dos o más lecturas corridas de glucosa en la sangre, que sean mayor de 240 mg/dl o menor de 60 mg/dl.
- Tenga niveles moderados o altos de cetonas en la orina o cetonas en la sangre que sean mayores de 0.6 mmol/L.
- Tenga un olor a frutas en su aliento.
- Tenga alguna duda de lo que tiene que hacer.

Si se siente con sueño o no puede pensar con claridad, haga que alguien llame a su médico o a su educador(a) en diabetes o que le lleve a una sala de emergencias.

REGISTRO PARA DÍAS DE ENFERMEDAD

Complételo cuando esté enfermo e informe los resultados cuando llame a su proveedor del cuidado de la salud.

| Lista de cotejo para usarla durante su enfermedad | Cuándo revisar | Resultados |
|---|-------------------------------------|---|
| ¿Cuánto usted pesa hoy? | Todos los días | _____ libras |
| ¿Cuánto líquido tomó usted hoy? | Todas las noches | _____ vasos de 8 oz. |
| ¿Cuál es su temperatura? | Todas las mañanas y noches | _____ AM _____ PM |
| ¿Cuál medicamento para la diabetes o cuál insulina usó usted? ¿Cuánto? | Cada 4 horas o antes de cada comida | Medicina / Hora / Dosis _____ _____ _____ |
| ¿Cuál otro medicamento tomó usted? ¿Cuánto? | | Medicina / Hora / Dosis _____ _____ _____ |
| ¿Cuál es su nivel de azúcar en la sangre? | Cada 2 a 4 horas | Hora / Azúcar en la sangre _____ _____ _____ |
| ¿Qué cantidad de cetonas tiene en la orina? | Cada 4 horas o cada vez que orine | Hora / Cetonas _____ _____ |
| ¿Cómo está respirando? | Cada 4 a 6 horas | Hora / Condición _____ _____ _____ |
| Cualquier dolor de estómago, respiración acelerada, diarrea, vómito, aliento con olor a frutas, temperatura sobre los 101° F? | Todos los días o noches | Hora / Síntoma _____ _____ _____ |

Adaptación de: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Division of Diabetes Translation, Take Charge of Your Diabetes, Third Edition, 2002.

Escrito por:

Virginia Peragallo-Dittko, RN, BC-ADM, MA, CDE
Mineloa, NY

Deseamos agradecer a los siguientes profesionales de la salud, por
revisar esta publicación y proveer valiosa información:

Ann Fittante, RD, MS, CDE
Seattle, WA

Marjorie Cypress, RN, MSN, NP, CDE
Albuquerque, NM

Andrea Zaldivar, RN, MSN, NP, CDE
New York, NY

Este folleto es proporcionado por BD, con el solo propósito de informar. No es
la intención de que estos materiales sean el sustituto de un consejo médico
profesional, diagnóstico o tratamiento. Si usted tiene cualquier pregunta con
respecto a una condición médica, por favor avísele a su doctor o a su educador
de la diabetes. No pase por alto o atrase buscar algún consejo profesional,
por algo que haya leído en este folleto.

BD

1 Becton Drive
Franklin Lakes, NJ 07417-1883
1.888.BDCARES (232.2737)
www.bddiabetes.com/US

Información Educativa de BD Consumer Healthcare.

BD y el Logotipo de BD son marcas comerciales de Becton,
Dickinson and Company. ©2008 BD

Lantus es una marca comercial de Aventis Pharma Deutschland GmbH

Jello es una marca comercial de Kraft Food Holdings, Inc.

Popsicle es una marca comercial de Lipton Investments, Inc.

Las demás marcas son marcas comerciales de sus respectivos titulares.

151109-08
08D004SDSB