



# MANEJO DE UN DÍA DE ENFERMEDAD para Adultos con Diabetes Tipo 1

Tener un resfriado, gripe o una infección puede afectar su nivel de glucosa en sangre. ANTES de enfermarse, asegúrese de hacer un plan para un día de enfermedad con su equipo de atención de la diabetes, el cual podrá consultar durante su enfermedad.



## ¿POR QUÉ SUBEN LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE CUANDO ESTOY ENFERMO?

Cuando está enfermo, su cuerpo está bajo mucho estrés. Las hormonas que se liberan para ayudar a combatir la enfermedad también pueden aumentar sus niveles de glucosa. Su cuerpo queda menos sensible a la insulina también, por eso necesita más para tener el mismo efecto que cuando está bien.

## ¿QUÉ DEBERÍA TENER SIEMPRE A MANO PARA ESTAR PREPARADO PARA UN DÍA DE ENFERMEDAD?

- Kits y tiras de prueba de glucosa (más de los que cree que necesitará) o sensores del monitor continuo de glucosa.

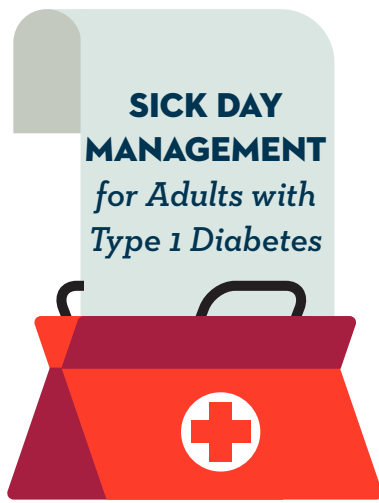
- Suministros para pruebas de cetonas, ya sea de orina o tiras de prueba especiales para las pruebas en las yemas de los dedos con un medidor específico (incluso si siente que nunca se enferma) porque su nivel de cetonas les indica a usted y a su equipo cuánto afecta su enfermedad a la diabetes.
- Mucha agua o bebidas sin azúcar.
- Mucha cantidad de todos los tipos de insulina que usa.

## ¿QUÉ DEBERÍA HACER CUANDO ESTOY ENFERMO?

- Siga con sus dosis de insulina incluso si no está comiendo mucho. Reciba su insulina de

acción prolongada o siga con su insulina basal si tiene una bomba de insulina.

- Controle los niveles de glucosa en sangre cada 3-4 horas. Si tiene un monitor continuo de glucosa, asegúrese de no se despegue y de que su insulina de corrección esté funcionando.
- Controle sus cetonas incluso si sus niveles de glucosa en sangre no están altos. Llame a su equipo de diabetes si sus cetonas están en un nivel moderado o alto. Cuando está enfermo, estos niveles pueden estar altos incluso cuando sus valores de glucosa estén dentro del rango objetivo.



- Manténgase bien hidratado, tome líquidos a cada hora: té, agua, refresco dietético, caldo.
- Asegúrese de comer algunos carbohidratos.

### ¿CUÁNDO DEBERÍA LLAMAR PARA PEDIR AYUDA?

- Si ha estado enfermo o tuvo fiebre algunos días y no se siente mejor.
- Si tiene vómitos o diarrea por más de 6 horas.
- Si tiene niveles de cetona moderados o altos, incluso si su glucosa no está alta.
- Si sus valores de glucosa en sangre están por encima de 240 mg/dl, incluso cuando está recibiendo insulina extra.
- Si no está seguro de qué hacer.

### ¿CUÁNDO DEBERÍA OBTENER AYUDA DE INMEDIATO? (LLAME AL 911 O VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS MÁS CERCANA)

Si tiene vómitos o diarrea y además cualquiera de los siguientes síntomas de CAD:

#### SÍNTOMAS DE CAD:

- *Mucha sed*
- *Gana de orinar con frecuencia*
- *Náuseas y vómitos*
- *Mareos*
- *Respiración profunda*
- *Aliento con olor frutal*
- *Dolor de estómago*
- *Coma si no recibe tratamiento*

Los días de enfermedad pueden dificultar el control de la diabetes tipo 1. Llame a su equipo de diabetes si tiene preguntas relacionadas con la glucosa en sangre y el manejo de las cetonas durante la enfermedad. ¡Queremos que vuelva a sus actividades cotidianas lo antes posible!