



Días de enfermedad y la diabetes

Puede ser muy difícil controlar el azúcar en la sangre durante los días que está enfermo. Prevea con su doctor con antelación los recaudos necesarios a tomar cuando esté enfermo.

Quando esté enfermo:

- Verifique el azúcar en la sangre con mayor frecuencia (4 a 6 veces por día). Llame a su clínica si el azúcar en la sangre está fuera de los parámetros normales.
- Continúe suministrándose insulina o tomando las pastillas para la diabetes, aun si no puede comer, a menos que su doctor indique lo contrario.
- Beba líquido en abundancia. Beba al menos cada hora una taza de agua u otro líquido sin azúcar y sin cafeína. Si siente náuseas beba en pequeños sorbos para evitar inducir al vómito.
- Si no puede ingerir las comidas habituales, reemplace los alimentos que contienen almidón y azúcar (como el pan y la fruta) con líquidos que contengan azúcar (jugo de frutas y bebidas suaves regulares).
- Intente comer o tomar de 10 a 15 gramos de carbohidrato cada hora o 50 gramos por cada comida no ingerida, aun si está con vómito.

Alimentos y bebidas que contienen de 10 a 15 gramos de carbohidratos:

- Galletas Saltine, 6 unidades
- 1 taza de sopa
- ½ taza de nieve
- 1 taza de leche
- ½ taza de bebida gaseosa regular
- ½ taza de jugo de fruta sin endulzar

- Pregúntele a su equipo de atención a la salud acerca de los nombres de medicamentos sin azúcar, sin alcohol y de venta libre, tales como remedios para la tos y analgésicos, que puede tomar si fuera necesario.



Sick Days and Diabetes

Sick days can make blood sugar hard to control. Plan ahead with your doctor to take the extra steps needed when you are sick.

While you are sick:

- Test your blood sugar more often (4 to 6 times a day). Call your clinic if your blood sugar is out of your usual range.
- Keep taking your insulin or diabetes pills, even if you cannot eat, unless your doctor says not to.
- Drink plenty of liquids. Drink at least one cup of water or other sugar free, caffeine-free liquid each hour. If you are sick to your stomach, take the liquids in small sips to help avoid throwing up.
- If you cannot eat your usual meals, replace solid foods that contain starch and sugar (such as bread and fruit) with liquids that contain sugar (fruit juice and regular soft drinks).
- Try to eat or drink 10-15 grams of carbohydrate each hour or 50 grams for every meal missed, even if you are vomiting.

Foods and drinks that have 10-15 grams of carbohydrates:

- Saltine crackers, 6
- Soup 1 cup
- Ice cream ½ cup
- Milk 1 cup
- Regular soda pop ½ cup
- Unsweetened fruit juice ½ cup

- Ask your healthcare team about the names of sugar-free, non-alcoholic, over-the-counter medications, such as cough medicine and pain relievers that are o.k. to take if needed.