

Instrucciones para Días de Enfermedad

- Estar enfermo puede subir o bajar sus niveles de azúcar.
- Aunque Ud. se sienta mal, es importante seguir su plan normal de cuidado de la diabetes.



Prepare una canasta de días de enfermedad con:

- Estas instrucciones
- Un termómetro
- Una botella de Gatorade, galletas de soda, y gelatina
- El número de teléfono de su clínica:

Hay unas cosas para recordar:

Medirse el azúcar

- Mídase el azúcar por lo menos cada 4 horas.
- Escriba los números.



Medicamentos

- Tome sus dosis normales de medicamentos.
- Si Ud. no puede comer y tiene que tomar sus medicamentos o insulina con comida, llame a su equipo de salud.



Comida

- Siga su plan de alimentación normal.
- Beba 1/2 o 1 taza de agua o bebidas sin azúcar cada hora.
- Si Ud. tiene dolor de estómago, intente comer:
 - Un cucharón de arroz o pasta
 - O dos rebanadas de pan para cada comida.
- Si Ud. vomita todos los alimentos sólidos, asegúrese de tener 15 gramos de azúcar cada dos horas, por ejemplo:
 - 1/2 taza de jugo claro
 - O 1 taza de Gatorade regular



Llame a su equipo de salud si Ud. tiene uno de lo siguiente:

- No puede comer ni beber.
- Tiene temperatura elevada de 101 grados Fahrenheit o más.
- Tiene vómito o diarrea por 6 horas o más.
- No puede tomar sus medicamentos de la diabetes.
- Su azúcar queda en más de 250 dos veces seguidas.
 - (Si Ud. queda alto y usa insulina, su medico tal vez le pedirá utilizar insulina extra.)
- Tiene cetonas moderadas o grandes en la orina (sólo Diabetes Tipo 1).

