Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la diabetes cuando se siente enfermo

Esta información contiene pautas para hacer frente a la diabetes cuando no se siente bien. También se explica qué hacer con anticipación para que tenga todo lo que necesita cuando se sienta mal.

Siga estas pautas si tiene:

- Resfrío.
- Influenza (gripe).
- Una infección.
- Cualquier enfermedad, afección o efecto secundario que dificulte comer o beber como de costumbre.

Qué hacer antes de sentirse enfermo

Es muy importante planear con antelación. Prepararse con anticipación hará que le sea más fácil cuidarse cuando no se sienta bien.

Haga un plan para los días en que no se sienta bien

Hable con su proveedor de cuidados de la salud que le

trata la diabetes sobre qué hacer si se siente mal. El proveedor de cuidados de la salud especialista en diabetes es el proveedor que controla sus niveles de glucosa en sangre (azúcar en la sangre). Le puede dar un plan más detallado para los días en que no se sienta bien.

El plan para los días en que se sienta mal debe tener instrucciones para lo siguiente:

- Cuándo llamar a su proveedor.
- Con qué frecuencia controlar sus niveles de glucosa en la sangre.
- Cómo tomar sus medicamentos para la diabetes.
- Qué medicamentos sin receta puede usar. Algunos pueden elevar su nivel de glucosa en la sangre o afectar sus medicamentos habituales. Los medicamentos sin receta son aquellos que puede comprar sin presentar una receta médica.
- Si debe hacerse la prueba de cetonas en la orina (pis) y cómo hacerla.
- Cuándo buscar ayuda médica de emergencia.

Mantenga una lista de todos sus proveedores de cuidados de la salud y sus números de teléfono. Asegúrese de incluir cómo comunicarse con ellos después del horario de atención.

Guarde medicamentos y otros materiales

Los niveles de glucosa en la sangre pueden ser más altos de lo normal cuando el cuerpo está bajo estrés. Esto incluye estar enfermo. Deberá tener aún más cuidado de lo habitual para controlar la diabetes.

Es importante mantener su nivel de glucosa en sangre dentro del rango objetivo, incluso si no puede comer ni beber. El rango objetivo es cuando su glucosa no es ni demasiado alta ni demasiado baja. Es posible que necesite más medicamentos de lo habitual para lograrlo.

Asegúrese de tener siempre suficientes medicamentos y suministros para varias semanas o más. A continuación se enumeran algunos ejemplos.

- Medicamentos y suministros para la diabetes, como los siguientes:
  - Medicamentos orales para la diabetes. Son medicamentos para la diabetes que se pueden tragar.
  - Medicamentos inyectables para la diabetes. Son medicamentos para la diabetes que se administran en forma de inyección.
  - Agujas para lápices de insulina.
- Suministros de control, como:
  - Tiras de prueba de glucosa en sangre.

- Lancetas.
- Tiras de prueba de cetonas. Las necesitará si:
  - Tiene un alto riesgo de cetoacidosis diabética (CAD).
  - Su proveedor de cuidados de la salud especialista en diabetes le dice que se haga la prueba de cetonas.

- Otros medicamentos y suministros, como:
  - Un termómetro.
  - Medicamentos para las náuseas (sensación de que va a vomitar) que le recete su equipo de atención médica.
  - Medicamentos para aliviar el dolor y la fiebre. Algunos ejemplos son acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil® y Motrin®).
  - Medicamentos para la diarrea (caca suelta o aguada). Algunos ejemplos son loperamide (Imodium®) o bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol® y Kaopectate®).
  - Medicamentos para el estreñimiento (defecar con menos frecuencia de lo normal). Algunos ejemplos son leche de magnesio (Phillips'® Milk of Magnesia), polietilenglicol (MiraLAX®) o bisacodyl (Dulcolax®).

- Medicamentos para la acidez o el malestar estomacal. Algunos ejemplos son los antiácidos (Mylanta® o Maalox®).

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento sin receta. Algunos pueden afectar la forma en que actúan sus medicamentos habituales.

- _____
- _____

Guarde comidas y bebidas

También debe tener algunos alimentos preparados o comidas rápidas y fáciles. A continuación se enumeran algunos ejemplos.

- Galletas saladas o pretzels.
- Puré de manzana sin azúcar.
- Cereales cocidos instantáneos, como avena o Cream of Wheat®.
- Sopas enlatadas.
- Caldo regular o bajo en sodio en caja, lata o paquete.
- Budín instantáneo o tazas de budín precocido.
- Gelatina regular (no sin azúcar), como Jell-O®.

- Refrescos regulares, como ginger ale o Sprite®.
- Refrescos dietéticos (refrescos sin calorías). Algunos ejemplos son ginger ale dietético o Sprite Zero Sugar.
- Bebidas electrolíticas con calorías. Algunos ejemplos son Gatorade® o vitaminwater®.
- Bebidas electrolíticas sin calorías. Algunos ejemplos son G-Zero o vitaminwater Zero.
- Cajas de jugo o latas pequeñas de jugo de fruta.
- Té.
- Bebidas nutritivas para personas con diabetes. Algunos ejemplos son Glucerna® o BOOST Glucose Control®.

Qué hacer cuando se siente enfermo

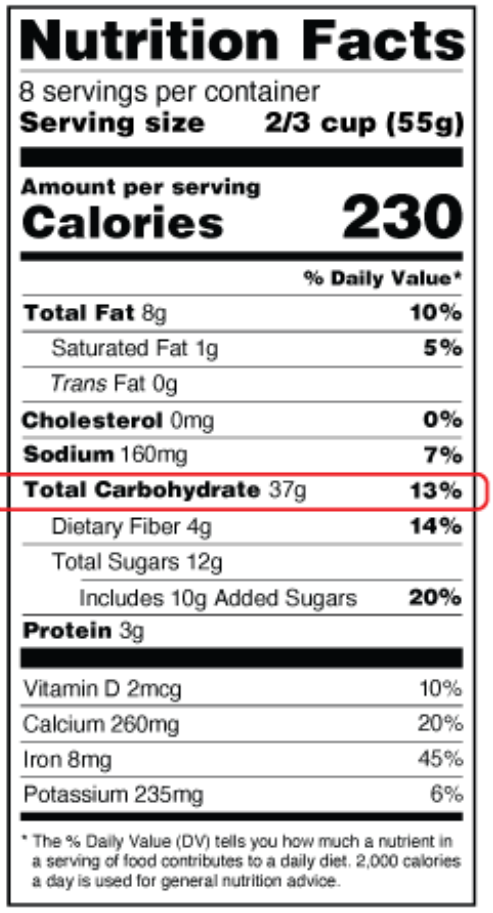
- Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud que trata la diabetes sobre la frecuencia con la que debe medir sus niveles de glucosa en sangre.
- Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud especialista en diabetes para tomar sus medicamentos para la diabetes.
- Descanse mucho.
- Dígale a un familiar o amigo que se siente enfermo. Ellos pueden comunicarse con usted para asegurarse de que esté bien y ayudarlo si es necesario. Asegúrese de que

sepan dónde encontrar la lista de sus proveedores de cuidados de la salud y sus números de teléfono.

Comidas y bebidas

Trate de seguir comiendo y bebiendo muchos líquidos sin calorías cuando se sienta enfermo. Si no puede comer comidas normales, pruebe con pequeños bocados de comida y sorbos de líquidos con frecuencia.

Trate de comer o beber aproximadamente 50 gramos de carbohidratos cada 3 a 4 horas cuando esté despierto. Revise la etiqueta de información nutricional (véase la figura 1) para saber cuántos carbohidratos hay en una porción. Las etiquetas de datos nutricionales también le pueden servir para comparar la información nutricional para diferentes productos.



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Figura 1. Dónde buscar la información sobre los carbohidratos en una etiqueta de información nutricional

Cómo prevenir la deshidratación

La deshidratación ocurre cuando no hay suficiente líquido en el cuerpo. La deshidratación puede causar insuficiencia renal, incluso si dura menos de 24 horas.

Beber muchos líquidos es una de las cosas más importantes que debe hacer cuando se sienta enfermo. Trate de tomar alrededor de 8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquidos al día (aproximadamente 2 litros).

Si tiene alguno de los siguientes indicios de deshidratación, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud de inmediato.

- Mareos, especialmente cuando se pone de pie.
- Orinar (hacer pis) menos de lo habitual.
- Orina de color ámbar oscuro.
- Sentir más sed de lo habitual.
- Dolor de cabeza.
- Calambres musculares.
- Boca seca o labios agrietados.
- Un ritmo cardíaco rápido e irregular.
- Pérdida de apetito.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene algún indicio de deshidratación mencionado anteriormente.
- Su nivel de glucosa en sangre es inferior a 70 miligramos por decilitro (mg/dL). Lea Información sobre la hipoglucemia (baja azúcar en la sangre) para obtener más información sobre cómo hacer frente al bajo nivel

de glucosa en la sangre.

- Su glucosa en sangre se mantiene por encima de 250 mg/dL, incluso después de tomar dosis mayores de medicamento, según las indicaciones del proveedor de cuidados de la salud especialista en diabetes.
- Tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior.
- Ha vomitado cada vez que ha bebido algo en las últimas 4 horas.
- Ha tenido vómitos, diarrea o ambos durante más de 6 horas.
- Ha vomitado cada vez que ha comido algo en las últimas 24 horas.
- No cree que pueda cuidarse a sí mismo y no tiene a nadie que le ayude.

Puede tomar alguno de estos medicamentos:

- Metformin (Glucophage®).
- Un medicamento inhibidor de SGLT-2. Algunos ejemplos son:
  - Invokana®
  - Jardiance®
  - Farxiga®
  - Steglatro®.

- Un medicamento que contenga metformin o un inhibidor de SGLT-2.

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si toma alguno de estos medicamentos de la lista y:

- Tiene vómitos, diarrea o ambos que no paran.
- Come y bebe mucho menos de lo habitual.
- Tiene programado algún tipo de cirugía.
- Tiene una infección.
- Toma mucha menos insulina de lo habitual.

Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor de cuidados de la salud después de las 5 p. m., durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Cuándo ir a la sala de emergencias

Llame a su proveedor de cuidados de la salud y vaya a la sala de emergencias si:

- No puede permanecer despierto ni pensar con claridad. Si esto sucede, alguien debe llevarlo a la sala de emergencias y llamar a su proveedor de cuidados de la salud por usted.
- Su nivel de glucosa en sangre cae por debajo de 70

mg/dL y no puede comer ni beber para subirlo a un nivel normal.

- Tiene indicios de CAD, como:
  - Aliento con olor a frutas.
  - Respiración rápida o dificultad para respirar.
  - Dolor abdominal (de vientre).
  - Confusión.
  - Niveles moderados a altos de cetonas en la orina.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

How to Manage Diabetes When You're Sick - Last updated on June 4, 2025
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center