



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la diabetes cuando está enfermo

Esta información tiene pautas para hacer frente a su diabetes cuando no se siente bien. También explica qué hacer con anticipación para que tenga todo lo que necesita cuando esté enfermo.

Siga estas pautas si tiene:

- Un resfriado
- La gripe (influenza)
- Una infección
- Cualquier enfermedad, afección o efecto secundario que dificulte comer o beber como de costumbre

Qué hacer antes de estar enfermo

Es muy importante planear con antelación. Prepararse antes de enfermarse hará que sea más fácil cuidarse cuando no se sienta bien.

Haga un plan para los días de enfermedad

Hable con su proveedor de cuidados de la salud que le

trata la diabetes sobre qué hacer si se enferma. Este es el proveedor que controla sus niveles de glucosa en sangre (azúcar en la sangre). Le puede dar un plan para los días de enfermedad más detallado. El plan para cuando esté enfermo 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 (medicamentos que compra sin receta) puede usar. Algunos pueden elevar su nivel de glucosa en la sangre o afectar sus medicamentos habituales.
- Si debe analizar su orina en busca de cetonas y cuándo hacerlo.
- 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.

Súrtase de medicamentos y otros suministros

Los niveles de glucosa en la sangre pueden ser más altos

de lo normal cuando el cuerpo está bajo estrés, incluso cuando está enfermo. Deberá controlar su diabetes con más cuidado de lo habitual.

Es posible que necesite más medicamento de lo habitual para mantener su nivel de glucosa en sangre en los niveles deseados, incluso si no puede comer ni beber. 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:
 - Medicamentos orales para la diabetes (medicamentos para la diabetes que se tragan).
 - Medicamentos inyectables para la diabetes (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) o si el proveedor de cuidados de la salud que le trata la diabetes le indica que se haga una 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 el dolor y la fiebre, como acetaminophen (Tylenol®) o ibuprofen (Advil® y Motrin®).
 - Medicamentos para la diarrea (heces sueltas o aguadas), como loperamide (Imodium®) o bismuth subsalicylate (Pepto-Bismol® y Kaopectate®).
 - Medicamentos para el estreñimiento (menos defecaciones de lo habitual), como leche de magnesio (Phillips'® Milk of Magnesia), polietilenglicol (MiraLAX®) o bisacodyl (Dulcolax®).
 - Medicamentos para la acidez o el malestar estomacal, como antiácidos (Mylanta® o Maalox®).

Hable con un 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), como ginger ale dietético o Sprite Zero Sugar
- Bebidas electrolíticas con calorías, como Gatorade® o vitaminwater®
- Bebidas electrolíticas sin calorías, como G-Zero o vitaminwater Zero
- Cajas de jugo o latas pequeñas de jugo de fruta
- Té

- Bebidas nutricionales para personas con diabetes, como Glucerna® o BOOST Glucose Control®
- _____
- _____

Qué hacer cuando está 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 que trata la diabetes para tomar sus medicamentos para la diabetes.
- Descanse mucho.
- Dígale a un familiar o amigo que está 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 esté 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. Puede ver cuántos carbohidratos hay en una porción de un alimento o una bebida consultando la etiqueta de datos nutricionales (véase la figura 1). 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 datos de nutrición

Cómo prevenir la deshidratación

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

Beber muchos líquidos es una de las cosas más importantes que debe hacer cuando está 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. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor de cuidados de la salud después de las 5:00 p.m., durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

- Mareos, especialmente cuando se pone de pie
- Orinar 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 a su 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). Para obtener más información sobre cómo hacer frente a la baja glucosa en sangre, lea el recurso *Información sobre la hipoglucemia (baja azúcar en la sangre)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-hypoglycemia-low-blood-sugar).
- Su nivel de glucosa en sangre es constantemente superior a 250 mg/dL, incluso después de haber tomado dosis más altas de medicamentos siguiendo las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud que trata la diabetes.
- Tiene una fiebre superior a 100.4 °F (38 °C).
- 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.

Si toma metformin (Glucophage[®]), un medicamento inhibidor de SGLT-2 (Invokana[®], Jardiance[®], Farxiga[®] o Steglatro[®]), o un medicamento que contiene metformin o un inhibidor de SGLT-2, llame a su proveedor de cuidados de la salud que trata la diabetes si:

- 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.

Cuándo ir a la sala de emergencias

Además de llamar a su proveedor de cuidados de la salud, 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 glucosa en sangre baja demasiado (menos de 70

mg/dL) y no puede comer ni beber para volver a su nivel normal.

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

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

How to Manage Your Diabetes When You're Sick - Last updated on September 29, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center