

LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

Los problemas de salud más frecuentes son: infecciones como la gripe o los catarros, fiebre, diarrea y vómitos.

Las enfermedades en una persona con diabetes pueden ocasionar:

- Aumento de la glucemia.
- Presencia de acetona en la orina.
- Mayor tendencia a la deshidratación.

Por ello es importante saber cómo actuar ante estas situaciones.

Recomendaciones generales

1. No abandone nunca la medicación para la diabetes, sea pastillas o insulina. Tome la dosis habitual.
2. No deje de comer, aunque la glucemia sea alta, tenga fiebre o poco apetito. Tome un mínimo de 2-3 litros de líquido al día repartidos cada 3 horas. Haga una dieta líquida o blanda a base de agua, zumos naturales, infusiones (por ejemplo té) con azúcar, consomé, caldo de arroz, purés, sémola, galletas, pan. Si tiene vómitos comience con agua y líquidos en pequeñas cantidades y con frecuencia. Cambie alimentos sólidos por pastosos o líquidos.
3. Si tiene fiebre tome antitérmicos, como por ejemplo paracetamol.
4. Si tiene diarrea intensa, suprima la leche y sus derivados. Tome sopas de arroz, puré de zanahoria y de patata. Tome muchísimo líquido (más de 3 litros al día).
5. Haga reposo.
6. Aumente los autocontroles de glucosa, al menos tres veces al día (antes de desayuno, comida y cena) y anote los resultados.
7. Si la glucemia es mayor de 300 mg/dl o persisten los vómitos o la fiebre, controle la acetona en orina, especialmente si utiliza insulina. La acetona en orina se puede conocer mediante una tiras reactivas que se sumergen en la orina y que su médico puede darle.



Consulte al médico si:

- La enfermedad no mejora en 48 horas.
- La glucemia es mayor de 300 mg/dl.
- Vomita y no puede tomar ningún alimento líquido durante varias horas.
- Hay acetona en la orina (una o más cruces en la tira reactiva).
- Tiene mucha somnolencia o sequedad intensa de boca o fiebre de más de 39 °C.
- Tiene cualquier duda sobre lo que debe hacer.