Hablemos sobre diabetes N° 33
Fecha de revisión: agosto de 2010

los días de enfermedad y la diabetes tipo 2

Sick days & type 2 diabetes - Spanish

Las enfermedades o infecciones cotidianas casi siempre ocasionan un aumento en los niveles de glucosa en sangre, ya sea que tenga diabetes tipo 1 ó 2. Por lo tanto, es importante actuar ante al menor signo de cualquier enfermedad, tal como un resfriado o virus.

Qué hacer cuando se siente mal	Cuándo debe llamar a su médico
1. **Avisarle a alguien** Si está solo, dígale a alguien que no se siente bien para que puedan estar pendientes de usted.	Si necesita ayuda y la persona que lo está cuidando no puede ayudarle, pídale que llamen a su médico.
2. **Controlarse** Controle sus niveles de glucosa en sangre al menos entre cada 2 y 4 horas (el nivel ideal cuando se siente bien es de 6-8 mmol/L antes de las comidas y de 6–10 mmol/L después de las comidas (2 horas después de comenzar la comida). Consulte la hoja informativa Control del nivel de glucosa en sangre para obtener más detalles.	
3. **Seguir ingiriendo líquidos y, si es posible, alimentos** Si se administra insulina o toma tabletas para la diabetes, es importante evitar la hipoglucemia (véase a continuación). También es importante evitar la deshidratación; para ello, beba una cantidad mayor de líquidos sin edulcorar que de costumbre, como agua, refrescos dietéticos, jugos concentrados dietéticos, té liviano, café, jugos de vegetales o caldo, una vez por hora.	
• **Si PUEDE comer normalmente** Continúe comiendo como de costumbre y beba de ½ a 1 vaso adicional de líquidos sin edulcorar (como los enumerados arriba) cada hora.	Llame a su médico. Es probable que necesite continuar tomando sus tabletas para la diabetes o administrándose insulina, y necesitará instrucciones acerca de qué hacer.
• **Si NO PUEDE comer normalmente** Tome algunas bebidas con carbohidratos, o ingiera bocadillos o porciones pequeñas de comida cada 1 o 2 horas (consulte las sugerencias de la página 2).	
• **Si NO PUEDE comer nada y su nivel de glucosa en sangre es:** • Mayor a 15 mmol/L: beba líquidos sin edulcorar según la lista anterior. • Menor a 15 mmol/L: beba líquidos edulcorados según la lista de la página 2.	Llame a su médico si no puede comer nada. Llame a su médico si su nivel de glucosa en sangre está constantemente por encima de los 15 mmol/L durante más de 12 horas. Llame a su médico si: • Tiene vómitos o diarrea durante más de 12 horas. • Continúa sintiéndose mal o se siente somnoliento.

Cuando no se sienta bien, controle sus niveles de glucosa en sangre con frecuencia, continúe ingiriendo líquidos y, si es posible, alimentos, y descanse. Sea consciente de que habrá momentos en los que necesitará comunicarse con su médico o con su educador en diabetes.

 Serie informativa sobre diabetes de organizaciones estatales y territoriales de la diabetes - Copyright© 2010

los días de enfermedad y la diabetes tipo 2

Es muy importante ingerir carbohidratos y líquidos, aun cuando esté enfermo. Aquí hay algunas ideas para suministrar 15 gramos de carbohidratos por hora si sus niveles de glucosa en sangre están por debajo de los 15 mmol/L, en especial si toma tabletas para la diabetes o se administra insulina.

Bebidas que suministran aproximadamente 15 gramos de carbohidratos	
Leche	1 taza (250 ml)
Leche con saborizantes	¾ de taza de leche + 1 cucharada de Milo®, Actavite® o Quik®
Jugos de fruta*	¾ de taza
Té o café	Agregue 1 cucharada de azúcar o miel
Jugo de limón caliente	Agregue 1 cucharada de azúcar o miel
Té de hierbas	Agregue 1 cucharada de azúcar o miel
Gastrolyte	4 sobrecitos
Refrescos* o jugos concentrados* regulares (no dietéticos)	¾ de taza
Bebidas deportivas (p. ej: Gatorade)	1 taza
Bocadillos que suministran aproximadamente 15 gramos de carbohidratos	
Galletas saladas o crujientes	3 Sao®, Ryvita®, etcétera
Tostadas secas	1 rebanada
Galletas dulces sin relleno	3 galletas Milk Arrowroot/Morning Coffee o similares
Puré de papas	½ taza
Arroz	1/3 de taza
Cereales para el desayuno	½ taza de Special K®, 2 Weetbix®
Avena cocida (preparada con agua)	1/3 de taza
Gelatina regular o natillas	½ taza
Helados	3 cucharadas
Helado de agua	1 ½ palitos

* Se debe tener cuidado con estos líquidos si se produce diarrea. Puede ser necesario diluirlos en una proporción de 1:5 para facilitar su absorción.

¿Desea formar parte de la organización de diabetes más importante de Australia?

> Servicios nutricionales
> Revistas gratuitas
> Servicios infantiles
> Materiales educativos
> Descuentos en productos
> Grupos de apoyo

Para obtener más información, llame al **1300 136 588** o visite el sitio web de su organización estatal o territorial de diabetes:

ACT www.diabetes-act.com.au
NT www.healthylivingnt.org.au
SA www.diabetessa.com.au
VIC www.diabetesvic.org.au
NSW www.australiandiabetescouncil.com
QLD www.diabetesqueensland.org.au
TAS www.diabetestas.com.au
WA www.diabeteswa.com.au

El diseño, el contenido y la producción de esta hoja informativa sobre la diabetes fueron realizados por:

> **ACT** Diabetes ACT
> **NT** Healthy Living NT
> **SA** Diabetes SA
> **VIC** Diabetes Australia – Vic
> **NSW** Australian Diabetes Council
> **QLD** Diabetes Australia – Queensland
> **TAS** Diabetes Tasmania
> **WA** Diabetes WA

El contenido original médico y educativo incluido en esta hoja informativa fue revisado por Health Care and Education Committee de Diabetes Australia Ltd. Está permitido hacer fotocopias del original de esta publicación, únicamente con fines educativos. Está prohibida su reproducción mediante cualquier otro método por parte de terceros. Para cuestiones relacionadas con esta hoja informativa, comuníquese con National Publications mediante dapubs@tpg.com.au o telefónicamente al 02 9527 1951.9527 1951.

Profesionales de la salud: Para solicitar copias de este recurso en cantidad, comuníquese con su organización estatal o territorial de diabetes mediante los puntos de contacto provistos.

Fecha de revisión: agosto de 2010 Serie informativa sobre diabetes de organizaciones estatales y territoriales de la diabetes - Copyright© 2010