

# Lista de Control para tu Salud: Preparación para los Días de Enfermedad

Si creas un plan del día de enfermedad antes de enfermarte, esto facilita el manejo de tu diabetes mientras le proporcionas a tu cuerpo la posibilidad de descansar y recuperarte.

Sigue esta lista de control para ayudarte a preparar los días de enfermedad,

Debes: Tener a la mano ciertos materiales para ayudar a tener un control y manejar tu diabetes y la enfermedad. Estos incluyen un cuaderno; un termómetro; medicamento adicional -con receta y sin receta; medidor de nivel de glucosa en sangre con tiras reactivas adicionales; y si es necesario, tiras reactivas de cetonas para detectar si tu orina tiene cetonas; menús para los días de enfermedad, los alimentos sugeridos, y una copia escrita de tu plan para el día de enfermedad.

Debes: Mantener una lista con números de teléfono de todos los miembros de cuidado de diabetes, y una persona de contacto personal, como un amigo o familiar.

Debes: Tener esta lista en un lugar fácil de encontrar, ya sea al lado del teléfono de casa o en tu dispositivo móvil.

Debes: Llevar un control de tu medicamento en el cuaderno - qué, cuando y cuanto tomas; tu temperatura; qué, cuándo, y cuánto comes, y si eres capaz de comer alimentos sólidos; y si tienes algún síntoma.

Debes llevar estas notas a tu siguiente cita con tu equipo de diabetes.

No Debes: Dejes de tomar tus medicamentos. Aunque no puedas comer como lo haces normalmente. Recuerda que cuando el cuerpo está bajo estrés, como cuando estás enfermo, tu cuerpo produce más glucosa.

Si tienes un plan del día de enfermedad y lo sigues esto ayudará a que manejes la diabetes aun durante la enfermedad

En los días que estés enfermo, enfócate en lo que es importante, en sentirte mejor.