

Creando un Plan del Día de Enfermedad

Debes planear por adelantado para cuando te enfermes, porque tal vez no quieras hacer nada más que descansar si estás enfermo.

Tu plan te guiará durante este período, ayudándote a mantener el equilibrio delicado entre recuperarte de tu enfermedad y el manejo de tu diabetes.

Tu plan del día de enfermedad te indicará con qué frecuencia debes checar tu nivel de glucosa, cuáles medicamentos debes tomar, lo que puedes comer y beber, cuándo llamar a tu equipo de cuidado de la diabetes y si debes revisar si tu orina contiene cetonas.

Si tomas medicamento para controlar tu nivel de glucosa, incluyendo insulina, continúa haciéndolo, aunque no puedas comer como lo haces normalmente.

Tal vez tu equipo de cuidado de la diabetes recomiende que tomes más medicina de lo normal. Tal vez la insulina se convierta parte de tu plan del día de enfermedad para ayudar a que tu cuerpo utilice la glucosa como energía, manteniendo tu nivel de glucosa en un nivel saludable y ayudando a que te sientas mejor más rápido.

Checa por adelantado con tu doctor o farmacéutico sobre cuáles remedios sin receta médica no contienen azúcar o alcohol, puedes tomar para tus síntomas como la congestión o la diarrea. Ten estos medicamentos a la mano, antes de enfermarte, y de vez en cuando asegúrate que no hayan caducado.

Lo que comes y bebes cuando tu cuerpo está bajo estrés es importante para tu recuperación y que sanes.

Si puedes apegarte a un plan alimenticio normal, esto sería lo mejor. Y bebe bastante agua para que no te deshidrates.

Pero muchas veces, cuando te enfermas, no eres capaz de comer de manera normal.

Trabaja con tu equipo de cuidado de la diabetes para crear un menú para tu día de enfermedad y ten estos alimentos a la mano.

Cuando estés demasiado enfermo para poder apegarte a un plan alimenticio normal, trata de consumir la cantidad normal de carbohidratos, comiendo cosas como gelatina, galletas saladas, sopa o puré de manzana.

Si aún estos alimentos ligeros son difíciles para comer, tal vez tengas que beber solo líquidos. Refrescos normales, jugo, bebidas deportivas, paletas o helado te ayudarán a consumir los carbohidratos necesarios.

Y, por último, tu plan del día de enfermedad te va a informar cuándo debes llamar a tu equipo de cuidado de la diabetes. Esta es una guía general.

Tal vez sea necesario llamar a tu equipo de cuidado si: Tus resultados de glucosa en sangre son más altos de 300 mg/dl dos veces seguidas; Tienes fiebre de 101° F (38° C) o más alta; No eres capaz de beber líquidos o mantenerlos en el estómago por cuando menos 4 horas; Tus síntomas incluyen vómito o diarrea; Tienes síntomas de deshidratación o cetoacidosis incluyendo dolor estomacal, confusión, dificultad para respirar, boca seca o aliento con sabor a fruta.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Creando un Plan del Día de Enfermedad

No te olvides de checar tus cetonas si así lo indica tu equipo de cuidado de la diabetes.

Teniendo un plan para tu día de enfermedad por adelantado y apegándote a éste, va a permitir que descanses y te relajes y que te sientas mejor más rápido para que vuelvas a hacer las cosas que disfrutas a diario.