

# COMO MANEJAR DIABETES TIPO 1 CUANDO ENFERMO



## ¿QUÉ DEBO HACER CUANDO ESTOY ENFERMO?

- Verifique su nivel de azúcar en la sangre al menos cada 4 horas, excepto cuando esté durmiendo. Puede hacer esto mirando su MCG o con una punción en el dedo.
  - Si su azúcar está demasiada alta, es posible que deba administrarse insulina adicional.
  - Si su azúcar está demasiada baja, significa que necesita comer azúcares.A menudo, las azúcares están altas cuando uno está enfermo debido a la resistencia a la insulina. Esto significa que su cuerpo necesita más insulina de lo habitual para reducir los niveles de azúcar. Su equipo de diabetes puede aconsejarle cuánto debe administrarse.
- Revise su orina en busca de cetonas cada vez que orine si sus azúcares están inusualmente altos. Informe a su equipo de diabetes si se vuelven positivos. Esto es muy importante si se usa una bomba de insulina.
- Asegúrese de comer y beber suficientes carbohidratos para usar insulina y no bajar demasiado los niveles de azúcar.
- Si usted no puede comer o beber líquidos que contengan azúcar, vaya a la sala de emergencia.
- Beba suficiente agua para evitar que se deshidrate.
- No deje de usar su insulina. ¡Usted no puede dejar de recibir insulina si tiene diabetes tipo 1 (DM1)! Pregúntele a su equipo de diabetes cómo cambiar sus dosis en caso de que tenga sus niveles de azúcar muy altos o muy bajos.

**¡Utilice los carbohidratos, agua, y la insulina para mantener su cuerpo en equilibrio y saludable!**

## ¿QUÉ ARTÍCULOS SE NECESITO EN CASO DE QUE ME ENFERME?

En caso de que se enferme, mantenga estos artículos a la mano:

- Tiras reactivas de orina o sangre para medir los niveles de cetonas.
- Jeringas para inyectarse insulina si usa una bomba (o lapiceros de insulina además de las agujas correspondientes).
- A veces, su profesional de la diabetes le dará medicamentos contra las náuseas para que los tenga a mano y evitar los vómitos.
- Líquidos sin azúcar y líquidos con azúcar.
  - Algunos ejemplos son las sodas de dieta y regulares, bebidas deportivas, jugos claros (como el de manzana), cubitos deshidratados de caldo, y caldo de pollo.
- Usted puede usarlos para reponer los líquidos perdidos y para prevenir que se deshidrate.
- Mantenga líquidos con azúcar para reemplazar las calorías necesarias si usted no puede comer. Los helados con azúcar también son buenos.
- Tenga a la mano medicamentos para la tos sin azúcar, descongestionantes, y pastillas para la tos.



## ¿DEBO CONTACTAR CON MI EQUIPO DE DIABETES CUANDO ESTOY ENFERMO?

Sí. Contáctelos si sus azúcares son más altos o más bajos de lo normal. Es posible que necesite cambios en su dosis de insulina. DEBE asegurarse de informarle a su equipo de diabetes lo antes posible si:

- Tiene vómitos o
- No puede retener los líquidos

Estos síntomas a menudo significan que debe ir al departamento de emergencias para recibir líquidos por vía intravenosa.



## ¿QUÉ PASA SI ESTOY EN EL HOSPITAL?

Si está en el hospital, puede ser aterrador por muchas razones. Muchos hospitales tienen sus propias reglas para cuidar a las personas con diabetes. Pero la mayoría de las personas con diabetes que ellos ven en el hospital tienen la diabetes tipo 2, ya que es el tipo más común. Esto significa que hay algunas cosas que usted, su familia, y amigos pueden hacer para asegurarse de que todo vaya bien para usted.

Estas cosas son:

1. Dígales a las personas del hospital que usted tiene diabetes tipo 1, no diabetes tipo 2.
2. Asegúrese de que le administren alimentos e insulina o insulina y azúcar por vía intravenosa si no está comiendo. Las personas con diabetes tipo 1 siempre necesitan recibir azúcar e insulina.
3. Si usa una bomba de insulina, podrá preguntarles si puede seguir usando su bomba para tratar su diabetes. Muchos lugares lo permiten.
4. Si está recibiendo inyecciones, podrá solicitar:
  - Administrarse a sí mismo sus inyecciones de insulina o
  - Pedirles que se las den

Algunos hospitales tienen reglas que ellos deberán administrar las inyecciones. De cualquier modo, trabaje con los médicos para determinar las mejores dosis para usted.

5. Si tiene un MCG, podrá preguntar si puede usarlo para manejar su diabetes. Incluso si todavía quieren tomar muestras en los dedos, puede mantener su MCG activo a menos que le hagan una resonancia magnética (IRM). Entonces tendría que quitárselo. A veces, deberá quitárselo para otras pruebas, como una tomografía computarizada (TAC). Por lo tanto, pregunte a sus médicos si necesita quitarse el sensor MCG para ciertas pruebas.
6. Asegúrese de que siempre tenga jugo o tabletas de glucosa cerca de la cama en caso de que necesite tratar una reacción de baja azúcar. También podrá ser útil tener meriendas a mano. Si se supone que no debe comer, tendrá que comunicarse con una enfermera u otro proveedor si está bajando demasiado para que puedan administrarle glucosa en la vena.
7. Tenga en cuenta que usted sabe cómo controlar su diabetes mejor que nadie. Aun así, en el hospital su cuerpo puede responder de manera diferente cuando está enfermo. Trabaje con sus médicos para determinar las mejores dosis de insulina.
8. Sepa que cuando está en el hospital, los niveles de azúcar en sangre pueden ser más altos que cuando está en su hogar. Pero si puede mantener los azúcares entre los niveles de 150 a 180 mg/dl, se considera seguro. Usted no quiere tenerlos demasiado bajos ni demasiado altos.



Es muy importante tener un botiquín de emergencia para cuando se enferme. Incluya en él bebidas sin azúcar y con azúcar.

La semana pasada me enfermé. Podría haber usado algunos de esos artículos para que no se hubiera subido demasiado mi azúcar en la sangre.

