

Cuando esté enfermo...

Estar enfermo puede hacer que la glucosa (azúcar) en sangre aumente a niveles muy altos. También puede causar enfermedades graves que lo pueden llevar a un coma. La mejor manera de prevenir que una enfermedad menor se convierta en un problema mayor es crear, con anterioridad, un plan de acción para cuando esté enfermo. Así cuando se enferme, se sentirá seguro. Ya que sabrá qué hacer y tendrá las provisiones necesarias a la mano.

Lo que sucede cuando se enferma

Cuando está enfermo, está estresado. Para lidiar con el estrés su cuerpo libera hormonas que lo ayudan a combatir la enfermedad. Pero esas hormonas tienen efectos secundarios. Los niveles de glucosa en sangre aumentan e interfieren con los efectos de la insulina que hacen que la glucosa baje.

Como resultado, cuando se enferma, es más difícil mantener sus niveles de glucosa en sangre en el rango deseado. Puede desarrollarse cetoacidosis, que lo podría llevar a un coma, particularmente en personas con diabetes tipo 1. Las personas con diabetes tipo 2, especialmente las personas mayores, pueden desarrollar una afección similar llamada coma hiperosmolar no cetónico. Ambas afecciones son peligrosas y pueden causar la muerte.

Planificación para un día de enfermedad


Prepare por adelantado un plan para cuando esté enfermo con su médico o su educador de la diabetes. El plan deberá incluir cuándo es necesario llamar a su equipo de tratamiento de la diabetes, cuán seguido medir sus niveles de glucosa en sangre y las cetonas en la orina, qué medicamentos tomar y cómo comer.

También añada a su plan una lista con los números de teléfono de su médico, el educador de la diabetes y nutricionista. Asegúrese también de saber cómo ponerse en contacto con ellos por la noche, durante los fines de semanas y vacaciones. De esta forma, si se enferma, estará preparado.

Cuándo llamar a su equipo de tratamiento de la diabetes

No tiene que llamar a su equipo de tratamiento de la diabetes cada vez que tenga un resfriado. Pero probablemente querrá llamarlo si ciertas cosas suceden. Por ejemplo, si tiene:

- Fiebre o enfermedad por un par de días y no se mejora
- Vómitos o diarrea por más de 6 horas
- Cantidades moderadas o altas de cetonas en la orina
- Niveles de glucosa superiores a 240, a pesar de inyectarse insulina o tomar medicamentos de acuerdo con lo indicado por su médico
- Si toma pastillas para la diabetes pero su nivel de glucosa en sangre está en 240 antes de las comidas y por más de 24 horas
- Si tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar, aliento a frutas, labios y lengua secos y agrietados
- Si no está seguro de qué hacer para cuidar de sí mismo



Esté preparado para decir qué medicamentos ha tomado y en qué cantidades, así como cuánto tiempo ha estado enfermo, si puede comer y mantener la comida en el estómago, si ha perdido peso, así como su temperatura corporal, su nivel de glucosa en sangre y los niveles de cetonas en la orina. Para estar preparado, anote todas estas cosas inmediatamente después de enfermarse.

Mantenga su cuaderno a la mano

No importa qué tipo de diabetes tenga, mida su nivel de glucosa en sangre y cetonas en la orina con mayor frecuencia que la habitual. Si tiene diabetes tipo 1, puede que necesite medirse el nivel de glucosa en sangre y de cetonas en la orina cada cuatro horas. Medir las cetonas en la orina es muy importante ya que es más probable que estos productos residuales se acumulen cuando está enfermo y puedan ocasionar cetoacidosis.

Si tiene diabetes tipo 2, medir su nivel de glucosa en sangre cuatro veces al día puede ser suficiente. Puede que sólo necesite medir sus cetonas si el nivel de glucosa en sangre es mayor a 300. Si no tiene un medidor, hable con su educador de la diabetes acerca de cómo obtener uno.

Medicamentos para la diabetes

Cuando esté enfermo deberá continuar tomando los medicamentos para la diabetes. No deje de tomar sus medicamentos, incluso si está sufriendo de vómitos. Necesitará sus medicamentos ya que su cuerpo produce más glucosa (azúcar) cuando está enfermo.

Si tiene diabetes tipo 1, puede tomar insulina extra para bajar los niveles de glucosa en sangre. Si tiene diabetes tipo 2, puede tomar sus pastillas, o puede que necesite usar insulina por un corto tiempo. En cualquier caso, colabore con su equipo de tratamiento de la diabetes para desarrollar un plan para cuando esté enfermo.

Comida

Comer y beber pueden ser un problema cuando está enfermo. Pero es importante que mantenga su plan de comidas normal, si puede. Además de sus comidas habituales, beba muchos líquidos sin calorías para evitar deshidratarse. Debe tomar líquidos como agua y refrescos dietéticos. Es fácil quedarse sin fluidos cuando está vomitando o tiene fiebre o diarrea. Tomar líquidos de más también ayudará a deshacerse del azúcar extra (y posiblemente, de las cetonas) en su sangre.

Pero y ¿qué pasa si no puede mantener su plan normal de alimentación? Su plan para cuando esté enfermo deberá contar con un plan de comidas. Trate de consumir la cantidad habitual de calorías comiendo alimentos suaves para el estómago, como gelatina regular (no dietética), galletas saladas, sopas y compota de manzana.

Si incluso estas comidas suaves son difíciles de digerir, tal vez deba consumir únicamente líquidos que contengan carbohidratos. El objetivo es consumir 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas. Su plan de enfermedad puede incluir bebidas no alcohólicas regulares (no dietéticas). Otros líquidos y casi líquidos con alto contenido de carbohidratos son los jugos, barras de jugo congeladas, budín, sopas cremosas y yogurt de frutas. Los caldos son también una buena opción.

Para prepararse para los días de enfermedad, tenga a la mano en casa una pequeña cantidad de bebidas no alcohólicas no dietéticas, caldo, compota de manzana y gelatina regular.



Meriendas prácticas para los días de enfermedad

Estas comidas contienen entre 10 y 15 gramos de carbohidratos.

Líquidos

- 1 paleta de helado doble
- 1 vaso de Gatorade
- 1 vaso de leche
- 1 taza de sopa
- ½ taza de jugo de fruta
- ½ taza de una bebida no alcohólica regular (no dietética)

Comidas

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 6 galletas de soda | 5 waffles de vainilla |
| 4 caramelos Lifesavers | 3 galletas graham |
| 1 rebanada de tostada seca (pan no dietético) | ½ taza de cereal cocido |
| ⅓ taza de yogurt congelado | ½ taza de helado regular |
| ½ taza de budín sin azúcar | ½ taza de budín regular (con azúcar) |
| ½ taza de natilla | ½ taza de puré de papas |
| ¼ taza de sorbete | ¼ de taza de budín regular |

Menú típico para los días de enfermedad (45 gramos de carbohidratos por comida)

Desayuno: 2 tostadas, 1 huevo escalfado, ½ taza de jugo de manzana

Almuerzo: 1 taza de sopa de pollo con fideos, un sándwich de queso a la parrilla, un refresco dietético

Almuerzo: (muestra de comida líquida para cuando hay náuseas y diarrea)

½ taza de gelatina (regular), caldo puro, ½ taza de refresco regular, 6 galletas de soda

Tomado de: "Diabetes Care When You're Sick," por Rachel Gifford, RN, MSN, CDE y Belinda P. Childs, ARNP, MN, BC-ADM, CDE, Diabetes Forecast, febrero de 2005, página 46.