

# Reglas para los días de enfermedad

**Si está enfermo, llame a su médico o vaya a la sala de emergencias en alguno de estos casos:**

- Si toma **insulina**. El médico puede decidir que debe aumentar la dosis.
- Si tiene **problemas para respirar**.
- Si tiene 2 lecturas del nivel de azúcar en la sangre de **300 mg/dl o más alto**.
- Si el nivel de azúcar es **menor de 60 mg/dl**.
- Tiene niveles de **moderados a altos de cetona (ketone)** en la orina.
- Tiene **fiebre** de más de 101.5 grados Fahrenheit (101.5 °F)—es decir, 38.6 grados Celsius (38.6 °C)—durante 24 horas.
- Ha estado **vomitando y/o tiene diarrea intensa** durante más de 6 horas. No puede retener **líquidos** durante más de 4 horas.
- **Se siente demasiado mal como para comer** normalmente y no puede retener la comida durante más de 24 horas.
- Baja **5 libras de peso o más** en una enfermedad.
- Se siente **que tiene sueño o no puede pensar claramente**. Haga que alguien llame al médico o lo lleve a la sala de emergencias.

Una enfermedad es una situación estresante que puede hacer que el nivel de azúcar suba. Siga estas reglas para manejar su diabetes mientras está enfermo.

- 1 Siga tomando la insulina o las píldoras para la diabetes.**
- 2 Mida su nivel de azúcar en la sangre cada 3-4 horas.** Mantenga un registro de los resultados.
- 3 Si tiene diabetes tipo 1,** controle las cetonas si el nivel de azúcar en sangre es de 250mg/dl o más. Mantenga un registro de los resultados.
- 4 Beba 8 onzas (237 mililitros [mL]) cada hora mientras esté despierto.**
  - ☐ Si el nivel de azúcar en la sangre es mayor de 150 mg/dl, tome bebidas sin carbohidratos.
  - ☐ Si el nivel de azúcar en la sangre es menor de 150 mg/dl, tome bebidas sin carbohidratos o con carbohidratos.

Bebidas sin carbohidratos	Bebidas con carbohidratos (12-15 gramos [g])
Agua	1 taza de leche
Refresco de dieta (o gaseosa dietética)	¾ taza de gaseosa regular
Té	½ taza de jugo de naranja
Caldo	1 taza de bebida deportiva
Crystal Light	½ taza de Kool Aid
Gelatina sin azúcar	Té con azúcar (1 cucharada)
Paleta helada sin azúcar	

- 5 Si no puede comer una comida completa**, coma comida simple cada 2 horas (el objetivo sería comer de 15 a 30 gramos de carbohidratos).

<b>Alimentos simples con 15 gramos (g) de carbohidratos</b>
6 galletas saladas
4 obleas (wafers) de vainilla
1 rebanada de pan tostado
1/2 taza de cereal cocido
1/3 taza de arroz o pasta
1 paleta helada regular
1/2 taza gelatina

- 6 Si usted está haciendo una dieta de alimentos blandos o se está recuperando de una enfermedad**, quizás prefiera reemplazar los carbohidratos por otros alimentos o bebidas que son más fáciles de digerir.

<b>Bebidas y alimentos blandos</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Cantidad de carbohidratos (en gramos [g])</b>
Café, té, consomé, caldo	1 taza	0
Azúcar	1 cucharadita	4
Refrescos (o gaseosas), no dietéticos	1/2 taza	15
Jugo de naranja	1/2 taza	15
Jugo de piña o de manzana	1/2 taza	15
Jugo de ciruela o uva	1/3 taza	15
Leche	1 taza	12
Helado, vainilla	1/2 taza	15
Cereal, cocinado	1/2 taza	15
Gelatina, regular	1/2 taza	20
Sorbete	1/2 taza	30
Paleta helada	1	24
Sopa, algo cremosa	1 taza	15
Sopa, espesa	1 taza	20
Sopa crema, hecha con agua	1 taza	15
Sopa crema, hecha con leche	1 taza	27
Pudín, regular	1/2 taza	30
Pudín, sin azúcar	1/2 taza	15
Yogur, sin sabor o endulzado artificialmente	1 taza	12
Yogur, con sabor a frutas	1 taza	40
Puré de manzana (sin endulzante)	1/2 taza	15
Puré de manzana (endulzado)	1/2 taza	30