



¿QUÉ HACER EN DÍAS DE ENFERMEDAD?: Consejos para personas con diabetes

Introducción

Las personas con diabetes pueden tener infecciones respiratorias, digestivas o urinarias, así como cualquier otro padecimiento que no esté relacionado con la diabetes, al igual que el resto de las personas. Esto es importante ya que usted debe aprender lidiar con la infección así como con el descontrol que puede haber en los niveles de glucosa. Es mejor planear que hacer en estos casos cuando se sienta bien y tener todo preparado en caso necesario.



¿Qué problemas puedo tener en caso de tener una infección?

Durante los periodos de infección, los niveles de glucosa se descontrolan. La mayor parte de las veces la glucosa se eleva, aunque en otras ocasiones disminuye sin un patrón específico. Esto puede aumentar el malestar general. Si una persona ya se siente mal a causa de la infección puede ser que no note estos cambios drásticos en los niveles de glucosa, por lo que las personas con diabetes deben tener especial cuidado en el monitoreo de su enfermedad.

Cuando los niveles de glucosa están arriba de 250 mg/dL en sangre, se elimina glucosa en la orina y el cuerpo empieza a utilizar otras fuentes de energía para mantener funcionando a las células. Como consecuencia se producen sustancias llamadas CETONAS, que también alteran el funcionamiento del cuerpo y aumentan el malestar general.

¿Qué recomendaciones debo seguir durante estos periodos?

- Tenga preparado su “plan para días de enfermedad” con antelación. Discuta con su médico los cuidados generales que debe tener, un número telefónico de emergencias, qué y cuánto debe comer y cuando debe ir al hospital.



- Revise sus niveles de glucosa: el automonitoreo con un glucómetro permite detectar los cambios

en los niveles de glucosa y tomar precauciones en caso de que se encuentren alterados. Se recomienda tomar determinaciones de glucosa cada 3 ó 4 horas, según sea necesario.

- No cambie la dosis ni horarios de sus medicamentos. Es posible que requiera un ajuste en la dosis de su tratamiento, pero solo el médico debe indicar estos cambios.
- Trate de comer normalmente. Si no tiene deseos de comer o no tolera una comida completa, debe comer pequeñas cantidades de alimentos aprobados en su dieta cada hora. Por ejemplo:
 - ½ taza de helado
 - ¼ taza de gelatina
 - ½ taza cereal
 - ¾ vaso de yogurt
 - 1 taza sopa
 - 1 rebanada de pan
 - 1/3 taza arroz
 - 1/3 taza de jugo
 - 1 taza pequeña de leche
 - ½ vaso de suero oral o bebida deportivaEstos alimentos corresponden a 15 gramos de carbohidratos por porción.



- Es importante tomar una cantidad adecuada de líquidos ya que se puede deshidratar fácilmente, especialmente los niños. Si no está consumiendo alimentos sólidos, también debe consumir más líquidos y estos deben contener carbohidratos, como los mencionados previamente.
- Revisar niveles de glucosa y cetonas en orina. Existen tiras especiales para determinar estas sustancias. Medirlas puede ser necesario para las personas en tratamiento con insulina o si los niveles de glucosa en sangre están por arriba de 250 mg/dL. Si los resultados de las tiras están muy alterados, puede ser necesario acudir al médico.

Nivel de cetonas en orina (g/L)

.05-0.15 (rosa claro)	Escasa
0.4 (rosa oscuro)	Moderada
0.8-1.6 (rojo)	Abundante





¿QUÉ HACER EN DÍAS DE ENFERMEDAD?: Consejos para personas con diabetes

- Si está tomando algún medicamento para controlar los síntomas:
 - Recuerde que los jarabes con azúcar pueden subir su glucosa. Pregunte al médico o al encargado de la farmacia sobre las presentaciones que estén libres de azúcar.
 - El ácido acetil salicílico y algunos antibióticos pueden bajar la glucosa.
 - Usted puede tomar algunos de estos medicamentos, pero es mejor que pregunte a su médico cual es recomendable y si tiene que hacer algún ajuste a su tratamiento.
- Apunte en una lista las indicaciones de su médico para días de enfermedad, siempre es más fácil leer una lista que tratar de recordar indicaciones en el momento en el que se siente mal.
- Si usted vive solo, solicite a alguien que lo llame o visite 2 ó 3 veces al día. Es importante que la persona que le ayude también tenga información suficiente sobre su padecimiento y tratamiento, en caso de que deba acudir a un servicio de emergencia.



¿Cuándo debe acudir al médico?

Una persona con diabetes puede controlarse la mayor parte de las veces en casa, sin embargo, es importante acudir a valoración en emergencias si es que tiene:

- Fiebre (temperatura mayor de 38.3° C) por más de dos días, sin mejoría a pesar del tratamiento.
- No está tolerando alimentos sólidos ni líquidos, especialmente en el caso de los niños



- Revise su temperatura de manera frecuente.
- Vómito o diarrea por más de 6 horas, ya que hay riesgo de deshidratarse.
- Las cetonas en orina están elevadas.
- Continúa con glucosa en sangre mayor de 250 mg/dL a pesar de haber hecho los ajustes adecuados según su plan de emergencia.
- El nivel de glucosa en sangre se encuentra persistentemente por debajo de 70 mg/dL.
- Hay síntomas severos como dolor de pecho, dolor importante de estómago, dificultad para respirar, fiebre muy alta que no mejora con medicamentos, datos de deshidratación, etc.



- No puede cuidarse solo, no ve bien o no tiene quien le ayude en caso de una emergencia.
- Tiene una somnolencia importante que no es habitual en usted, se siente desorientado o confuso.

El control de la glucosa puede ser difícil en el caso de una enfermedad. Es importante que usted sepa que hacer en caso necesario, puesto que en las personas con diabetes, una infección común puede complicarse rápidamente. No tome a la ligera su malestar, infórmese y actúe según sea necesario.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. American diabetes association.
 - a. Type 2 diabetes. When You're Sick. . <http://www.diabetes.org/type-2-diabetes/sick.jsp>
 - b. Surviving sick days. More wisdom for kids with diabetes (and their parents). <http://www.diabetes.org/for-parents-and-kids/diabetes-care/surviving.jsp>
2. Ohio Health on line. Diabetes Sick Day Care. <http://www.ohiohealth.com/body.cfm?id=972>
3. Web MD. Diabetes sick days. diabetes.webmd.com/guide/managing-sick-days
4. Danbury Hospital. Reglas para un día de enfermedad. Y diabetes. http://www.danburyhospital.org/workfiles/patientinformation/PatientEdTearoffs/Diabetes/SickDayRules_SPA.pdf
5. Morris P y Campbell L. Controlar la diabetes durante los días de enfermedad. Diabetes Voice, 2008; 53(2): 25-27. http://www.diabetesvoice.org/files/attachments/2008_2_Morris_Campbell_ES.pdf