



La semana pasada, mi esposo me agradeció todo el esfuerzo que hago por cuidarme. Me dijo que sabía que no siempre me resultaba fácil y que a veces me desanimó. Piensa que mi constante buena salud es un regalo de mi parte hacia la familia.

Eso fue lo más hermoso que me ha dicho. La diabetes podrá ser una ruta desolada, pero ese reconocimiento me ayudará a seguir adelante por un tiempo.

*-Rachel, a quien hace tres años se le diagnosticó diabetes tipo 2*

# circunstancias especiales

circunstancias • circunstancias • circunstancias • circunstancias

Debido a que numerosos factores afectan la glucemia, tiene que estar atento a la forma en que se cuida. No siempre hará lo mismo todos los días, a veces, deberá hacer modificaciones. En esta sección se describen algunos de los desafíos más comunes que puede enfrentar y se le aconseja acerca de lo que puede hacer para prevenirlos y tratarlos.

*En esta sección...*

- 90** **Días de enfermedad**  
 Por qué los días de enfermedad exigen atención especial . . . . .90  
 Cómo cuidarse cuando está enfermo . . . . .91
- 92** **Hiper glucemia (glucemia alta)**  
 Cuáles son las causas de la hiper glucemia y cómo prevenirla . . . . .92  
 Cómo cuidarse cuando está hiper glucémico . . . . .93
- 94** **Hipoglucemia (glucemia baja)**  
 Cuáles son las causas de la hipoglucemia y cómo prevenirla . . . . .94  
 Desconocimiento del hipoglucémico . . . . .95  
 Cómo cuidarse cuando está hipoglucémico . . . . .96  
 ¿Familiar o amigo? Lo que puede hacer . . . . .97



**LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS PARA LA SALUD DE SER NECESARIO**

Llame para obtener recomendaciones o para fijar una visita en las siguientes circunstancias:

- Ha estado enfermo o ha tenido fiebre durante un par de días sin que haya mejorado.
- Ha vomitado o tenido diarrea por más de 6 horas.
- Tiene fiebre superior a los 101,5 °F (38,5 °C) o que se ha mantenido por más de 24 horas.
- Tiene una glucemia en ayunas de 240 o superior por más de 24 horas
- Tiene niveles elevados de cuerpos cetónicos en la orina. **Solicite atención de emergencia** si no localiza a su proveedor de cuidados para la salud, o si tiene niveles elevados de cuerpos cetónicos en la orina.
- Comienza a observar problemas tales como confusión o deshidratación (los síntomas de la deshidratación incluyen la disminución de la producción de orina, sequedad de la piel y de los labios y ojos secos y hundidos).
- No está seguro de cómo proceder para cuidarse.

## Días de enfermedad

Una enfermedad, incluso una enfermedad leve como un resfrío, puede dificultar el control de la glucemia.

### Por qué los días de enfermedad exigen atención especial

Las siguientes son algunas razones que podrían dificultar el control de la glucemia al estar enfermo y por qué debe cuidarse más que nunca:

- Cuando está enfermo, el cuerpo reacciona produciendo hormonas que le ayudan a combatir la enfermedad. Desafortunadamente, algunas de estas hormonas, a su vez, pueden elevar la glucemia. También pueden hacer que sus medicamentos para la diabetes se vuelvan menos efectivos.
- Cuando no se siente bien, suele perder el apetito. Se hace más difícil seguir el plan de alimentación.
- Se puede deshidratar cuando se enferma. Puede beber menos líquido de lo habitual o vomitar. La deshidratación puede modificar el efecto de los medicamentos y dificultar la continuación de la rutina de ejercicios y del plan de alimentación

### Comidas ligeras para los días de enfermedad

Cuando está enfermo, quizás no tenga mucho apetito ni se sienta capaz de tolerar su alimentación habitual. Pruebe con algunas de las comidas y bebidas enumeradas a continuación. Cada una contiene 15 gramos de carbohidratos y le pueden satisfacer cuando no se sienta bien:

- ½ vaso de Sprite común
- ½ taza de gelatina común
- ½ vaso de jugo de frutas
- ½ taza de helado
- ¼ taza de sorbete
- ½ taza de sopa de crema
- ½ taza de infusión instantánea para el desayuno





# c ó m o



## cuidarse cuando está enfermo

Siga las siguientes pautas básicas para facilitar el control de la glucemia cuando esté enfermo.

✓ **Vigile su glucemia.** Cuando está enfermo, es necesario que vigile su glucemia con más frecuencia: cada 3 a 4 horas aproximadamente. (Si se administra insulina, será necesario que mida su glucemia con más frecuencia). Como siempre, lleve un registro de su glucemia.

✓ **Mantenga su plan de alimentación.** Cuando está enfermo, es necesario que siga ingiriendo suficientes carbohidratos para mantener su glucemia dentro de los límites recomendados. Por eso, de ser posible, continúe con el plan de alimentación habitual, incluso si tiene poca hambre, náuseas, vómitos o diarrea. Si de hecho no puede comer como lo hace habitualmente, trate de tomar sorbos de líquidos o de comer bocados de alimentos altos en carbohidratos, cada 15 a 30 minutos. Por supuesto, elija los alimentos que pueda tolerar.

✓ **Vigile el nivel de cuerpos cetónicos de ser necesario.** Los cuerpos cetónicos son sustancias que se producen cuando el cuerpo descompone la grasa, en lugar de la glucosa, para obtener energía. Son indicadores de una glucemia elevada y riesgosa. Puede evaluar el nivel de cuerpos cetónicos en la orina con un simple análisis casero, disponible en la mayoría de las farmacias.

- Si tiene diabetes tipo 1, debe evaluar el nivel de cuerpos cetónicos cada 4 horas.
- Si tiene diabetes tipo 2, sólo tiene que vigilar el nivel de cuerpos cetónicos cuando su glucemia sobrepase los 250 mg/dl.



✓ **Beba muchos líquidos sin cafeína.** Si pierde líquido por la fiebre, los vómitos o la diarrea, beba sorbos de líquidos azucarados o que contengan carbohidratos (por ejemplo, jugos de frutas, sopas o leche). De lo contrario, y de acuerdo a su glucemia, puede optar por beber sorbos de líquidos sin azúcar tales como caldos, té o agua.

✓ **Continúe tomando los medicamentos para la diabetes recetados,** a menos que se le indique lo contrario. A pesar de que haya momentos en los que necesite dejar de tomar los medicamentos para la diabetes temporalmente, por lo general DEBE seguir tomándolos según lo recetado. Esto es así ya que cuando usted está enfermo, su glucemia tiende a ser demasiado elevada, incluso cuando no haya comido. Aquí se indican algunas pautas:

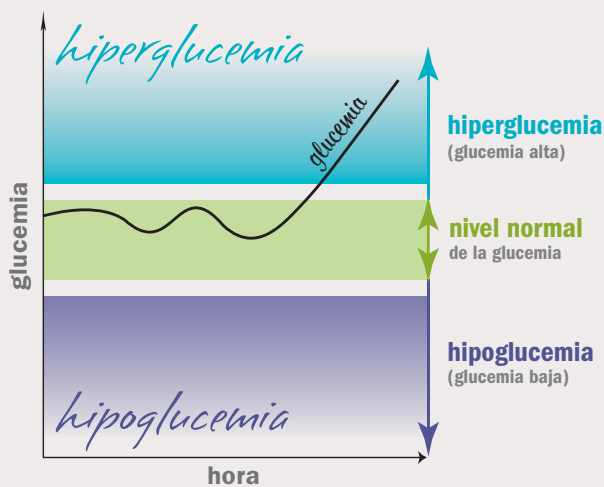
- No deje de tomar los medicamentos para la diabetes, ni cambie el horario de los mismos, sin antes consultarlo con su proveedor de cuidados para la salud.
- Si toma insulina para controlar su glucemia y no puede comer, quizás necesite modificar los niveles de insulina. Los proveedores de cuidados de la salud le pueden enseñar cómo hacerlo de manera segura.

✓ **Tome con precaución** los medicamentos que no sean para la diabetes. Tenga en cuenta que los medicamentos que no son para la diabetes y que toma cuando está enfermo, tales como antibióticos, remedios para el resfrío o jarabe para la tos, pueden afectar la glucemia. Aquí tiene algunas opciones para asegurarse de que toma los medicamentos de forma segura.

- Su médico le puede recetar medicamentos para tratar su enfermedad. Siempre pregunte a su médico o farmacéutico cómo influyen los medicamentos sobre la glucemia.
- Siempre lea las etiquetas de los medicamentos: preste atención al contenido de azúcar y de alcohol. El azúcar podría elevar su glucemia, mientras que el alcohol podría disminuirla. Busque las versiones sin azúcar ni alcohol de su jarabe para la tos, pastillas para la garganta, etc. favoritos. Si no los consigue, pida el asesoramiento de su farmacéutico para hallar productos sin azúcar ni alcohol.
- Preste atención a los efectos secundarios de los medicamentos. Algunos medicamentos de venta libre pueden causar síntomas similares a los de una hipoglucemia (temblores, mareo, sudoración, etc.) Si tiene estos síntomas, mida su glucemia de inmediato. Esto le permitirá saber si los síntomas se deben a una glucemia baja o si son efectos secundarios de los medicamentos.

## Hiperglucemia (glucemia alta)

La hiperglucemia puede ser un problema peligroso. Puede causar síntomas graves a corto plazo e incluso poner en riesgo su vida. Por ejemplo, puede ocurrir una **cetoacidosis** cuando el cuerpo desintegra la grasa, en lugar de la glucosa, para obtener energía. Los cuerpos cetónicos, las sustancias producidas por esta quema de grasas, se acumulan en el organismo y alcanzan niveles tóxicos. Y a largo plazo, la glucemia elevada puede acrecentar las posibilidades de sufrir complicaciones de la diabetes. Es por eso que es necesario saber reconocer cuando padece hiperglucemia y tomar medidas inmediatas para remediarla.



▲ **Hiperglucemia** es el término médico que recibe la glucemia elevada. A pesar de que la hiperglucemia a veces se define como la glucemia superior a 180, cada uno de nosotros es diferente y las personas tienen síntomas de hiperglucemia a distintos niveles.

Pregunte a sus proveedores de cuidados de la salud qué nivel es demasiado elevado para usted.

### Cuáles son las causas de la hiperglucemia y cómo prevenirla

Con mayor frecuencia, la hiperglucemia se presenta cuando no cumple con el plan de autocontrol. La enfermedad o el estrés también pueden hacer que la glucosa se eleve demasiado. Y a veces, por más esfuerzos que haga, la glucosa puede elevarse sin razón aparente.

Lo mejor que puede hacer para evitar la hiperglucemia es atenerse a su plan de autocontrol:

- Vigile su glucemia periódicamente para detectar la hiperglucemia cuanto antes
- Tome los medicamentos según lo recetado
- Siga su plan de alimentación: coma alimentos nutritivos de forma regular, en la cantidad adecuada
- Haga ejercicio de forma regular para quemar glucosa y contribuir al mejor funcionamiento del organismo

### ¿COMA DIABÉTICO?

Sin glucosa, el cerebro no puede funcionar, de manera que cuando la cetoacidosis es grave, usted puede caer en un estado de coma o incluso morir. Es por eso que debe estar alerta a los síntomas de la hiperglucemia y de la cetoacidosis y actuar de inmediato para remediarlas.

○ ● ○ ○      c ó m o      ○ ● ○ ○

## cuidarse cuando está hiperglucémico

Siga las pautas básicas a continuación que le facilitarán el reconocimiento y el control de la glucemia elevada.

✓ **Identifique los síntomas de la hiperglucemia y de la cetoacidosis.**

Además de vigilar su nivel de glucosa en sangre, preste atención a los siguientes síntomas:

### Síntomas de la hiperglucemia

- Sed excesiva
- Piel seca y picazón
- Micción frecuente
- Visión borrosa
- Hambre excesiva
- Fatiga

Debido a que la hiperglucemia suele presentarse gradualmente, es posible que no advierta estos síntomas de inmediato. Una lectura elevada en su medidor de glucosa puede ser el primer síntoma de que su glucemia está demasiado elevada.

**Llame a su proveedor de cuidados para la salud si tiene niveles moderados a elevados de cuerpos cetónicos en la orina. Solicite atención de emergencia si no localiza a su proveedor de cuidados para la salud, o si tiene niveles elevados de cuerpos cetónicos en la orina.**

### Síntomas de la cetoacidosis

- Presencia de cuerpos cetónicos en la orina
- Aliento con aroma afrutado
- Sed o hambre excesivas
- NNáuseas/vómitos
- Sueño excesivo
- Dolor de estómago
- Dolores corporales

La cetoacidosis puede presentarse cuando la hiperglucemia es grave. Las personas con diabetes tipo 1 corren mayor riesgo de padecer cetoacidosis. Esto se debe a que las personas con diabetes tipo 2 por lo general disponen de una cantidad determinada de insulina para proveer de glucosa a las células.



### LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS PARA LA SALUD DE SER NECESARIO

Llame para obtener recomendaciones o para fijar una visita en las siguientes circunstancias:

- No puede controlar la hiperglucemia, a pesar de tomar medidas para remediarla.
- Tiene 2 a 3 lecturas sucesivas con resultados de 240 mg/dl o superiores.
- Tiene más de 2 episodios injustificados de hiperglucemia en una semana.
- Tiene lecturas repetidas de glucemia elevada durante un determinado momento del día.
- Tiene niveles elevados de cuerpos cetónicos en la orina. Si no puede localizar a su proveedor de cuidados para la salud, o si tiene un nivel elevado de cuerpos cetónicos en la orina, **solicite atención de emergencia.**

✓ **Vigile el nivel de cuerpos cetónicos de ser necesario.** Los cuerpos cetónicos son sustancias que se producen cuando el cuerpo descompone la grasa, en lugar de la glucosa, para obtener energía. Son indicadores de una glucemia elevada y riesgosa. Puede evaluar el nivel de cuerpos cetónicos en la orina con un simple análisis casero, disponible en la mayoría de las farmacias.

■ Si tiene diabetes tipo 1, debe vigilar el nivel de cuerpos cetónicos cada 4 horas.

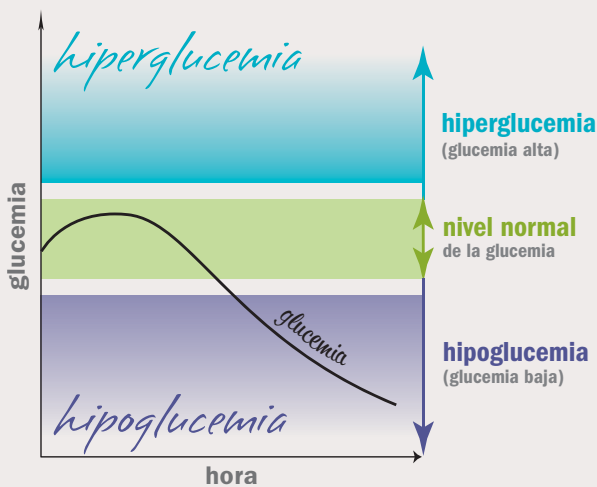
■ Si tiene diabetes tipo 2, sólo tiene que vigilar el nivel de cuerpos cetónicos cuando la glucemia sobrepase los 250 mg/dl.

✓ **Si lo necesita, retome su plan de autocontrol.** Las personas con frecuencia desarrollan una glucemia elevada cuando no se cuidan. Asegúrese de vigilar su glucemia, de tomar los medicamentos, de seguir su plan de alimentación y de ejercitarse según lo establezca su plan.

✓ **Encuentre una causa para la glucemia en ascenso y haga las modificaciones necesarias.** Por ejemplo, puede notar que se está enfermando o que se siente muy estresado. Intente tratar o revertir las causas.

## Hipoglucemia (glucemia baja)

La hipoglucemia le puede traer complicaciones rápidamente, de manera que debe saber a qué prestar atención y qué hacer cuando se encuentra en esta situación.



▲ Se considera hipoglucemia a las lecturas de glucemia inferiores a 70, pero puede advertir los síntomas en lecturas diferentes. Como de costumbre, pregunte a su proveedor de cuidados para la salud qué nivel es demasiado bajo para usted.

### Cuáles son las causas de la hipoglucemia y cómo prevenirla

Existen muchas razones para que la glucemia descienda drásticamente. Las siguientes son algunas situaciones comunes:

- Los horarios irregulares de alimentación, especialmente con períodos largos entre comidas, pueden hacer que la glucemia descienda.
- Los medicamentos para controlar la diabetes también pueden causar hipoglucemia, especialmente si no se toman según lo recetado. Por ejemplo, a veces, demasiada cantidad de insulina puede causar hipoglucemia, que es la razón por la que la hipoglucemia se suele denominar "reacción insulínica". Tomar los medicamentos para la diabetes fuera de horario también puede provocar un descenso brusco de la glucemia.
- Estar más activo que lo habitual puede causar hipoglucemia, ya que los músculos que están en actividad utilizan más glucosa que los que no lo están. Entonces, a pesar de que la actividad física es una manera eficaz de mantener niveles normales de glucemia, usted debe ejercitarse de manera razonable para estar a salvo.

Para prevenir la hipoglucemia, adhírase a su plan de autocontrol. Si tiene episodios recurrentes de hipoglucemia y no sabe el motivo, hable con su equipo de salud.

### Desconocimiento de la hipoglucemia

Los síntomas de la hipoglucemia incluyen temblores, dolor de cabeza y mal humor repentino (vea la página siguiente para obtener una lista más detallada de los síntomas). Pero considere que algunas personas diabéticas no advierten ningún síntoma cuando la glucemia es baja. Esto se denomina desconocimiento de la hipoglucemia. El **desconocimiento de la hipoglucemia** puede darse por diferentes razones:

- Si el control de la glucemia es deficiente, con el tiempo los niveles elevados de glucemia pueden dañar el sistema hormonal que indica una glucemia baja.
- Las personas que han experimentado episodios recurrentes de glucemia baja pueden acostumbrarse a las sensaciones que acompañan a la hipoglucemia. Es posible que no los vean como señales de advertencia de que la glucemia desciende demasiado.
- Algunos medicamentos pueden disfrazar los síntomas de la glucemia baja (por ejemplo, las pastillas para dormir, los sedantes o los medicamentos cardíacos llamados betabloqueadores).

Si tiene desconocimiento, la ►  
vigilancia de la glucemia  
se vuelve aun más  
importante. La vigilancia  
periódica le puede  
alertar respecto de la  
glucemia baja antes de  
que ésta se convierta  
en un problema.



### ¡ESTÉ PREPARADO!

Aunque tenga esperanzas de evitar la hipoglucemia, aun así necesita estar preparado en caso de que ésta se presente. Siempre haga lo siguiente:

- Asegúrese de que las personas que lo rodean habitualmente, por ejemplo, sus colaboradores, maestros y amigos, conozcan los signos de la hipoglucemia y cómo pueden ayudarlo si usted no es capaz de hacerlo.
- Siempre tenga a mano una colación que contenga carbohidratos y su equipo de glucagón para emergencias (si tiene uno).
- Lleve una tarjeta en su billetera que especifique que usted es diabético y cómo ayudarlo si muestra signos de hipoglucemia.
- Use una identificación de diabético. Si padece hipoglucemia.

### ¿QUIÉNES NECESITAN GLUCAGÓN?

Si utiliza insulina, pregunte acerca del glucagón a su proveedor de cuidados para la salud. El glucagón es un medicamento que puede elevar rápidamente la glucemia.

Sus proveedores de cuidados de la salud le pueden indicar si necesita esta medicación bajo receta y cómo usarla.

○ ● ○ ○ ○ c ó m o ○ ● ○ ○ ○  
 cuidarse cuando está hipoglucémico

La hipoglucemia, por lo general, se presenta de manera repentina. Por eso si sospecha que está hipoglucémico, mida su glucemia. Si eso no es posible, actúe y trátese como si el nivel de glucemia fuera bajo.



**LLAME A SU PROVEEDOR DE CUIDADOS PARA LA SALUD DE SER NECESARIO.**

Llame para obtener recomendaciones o para fijar una visita en las siguientes circunstancias:

- No puede controlar la hipoglucemia, a pesar de tomar medidas para remediarla.
- Tiene 2 o 3 lecturas sucesivas con resultados de 70 mg/dl o inferiores.
- Tiene más de 2 episodios injustificados de hipoglucemia en una semana.
- Tiene lecturas repetidas de glucemia baja durante un determinado momento del día.
- Procure atención de emergencia si siente que está a punto de desmayarse.

Recuerde que, debido al **desconocimiento de la hiperglucemia**, algunas personas diabéticas no advierten ningún síntoma cuando su glucemia se encuentra baja. Mida su glucemia periódicamente. Si no puede analizar la sangre, pero sospecha que tiene hipoglucemia, trátese de todos modos.

✓ **Reconozca los síntomas de la hipoglucemia.** Además de medir su glucemia, preste atención a los siguientes síntomas de glucemia baja:

- Temblores o mareo
- Sudoración
- Hambre
- Dolor de cabeza
- Tez pálida
- Mal humor repentino o cambios de carácter: nervios, irritabilidad o llanto sin motivo aparente
- Movimientos torpes o inestables
- Falta de concentración o confusión
- Sensación de hormigueo alrededor de la boca
- Desmayos o convulsiones

✓ **Si puede, informe a alguien que tiene la glucemia baja.** Puede necesitar la ayuda de los demás y es posible que esas personas no sepan qué le ocurre a menos que usted se los diga. *(En el cuadro de la página siguiente se les indica cómo pueden asistirlo.)*

✓ **Ingiera o beba 15 gramos de carbohidratos** de acción rápida y bajos en grasas. Espere 15 minutos para que este tratamiento surta efecto. (Consulte "Fuentes rápidas de energía" en la página siguiente para obtener más ejemplos.) Evite la tentación de seguir comiendo hasta que los síntomas desaparezcan. Comer en exceso puede tener un efecto contraproducente, en realidad provoca el ascenso brusco de la glucemia.

✓ **Mida su glucemia a los 15 minutos de haber comido.** Si todavía se encuentra por debajo de 70, ingiera otros 15 gramos de carbohidratos. Repita esta operación hasta que la glucemia se encuentre por encima de 70 o hasta que los síntomas hayan desaparecido

✓ **Una vez que la glucemia vuelva a ser normal, retome su plan de alimentación y averigüe las causas.** ¿Necesita más dedicación para cumplir su plan de alimentación o para tomar los medicamentos según lo recetado? Si no puede identificar la causa de la hipoglucemia, contacte a su proveedor de cuidados para la salud. Quizás necesite una modificación en su plan.



## Fuentes rápidas de energía

Los siguientes alimentos son fuentes **rápidas de energía** que contienen alrededor de **15 gramos de carbohidratos**.

- ½ vaso de jugo de naranja, manzana o pomelo/toronja
- ⅓ cup grape, prune, or cranberry juice
- ⅓ vaso de jugo de uva, ciruela o arándano
- 2 cucharadas de pasas de uva
- 6 galletitas
- 3 a 5 caramelos duros
- 1 taza de leche descremada
- 1 trozo de pan
- 1 rollito de fruta
- 3 a 4 tabletas de glucosa o un tubo de glucosa en gel
- ½ vaso de gaseosa común (no dietética)
- 11 caramelos de goma
- 8 caramelos Lifesavers (con azúcar)

NOTA: Las golosinas, galletas dulces y otras opciones con alto contenido graso son fuentes insuficientes de energía rápida: la grasa retarda la absorción de los carbohidratos. Los alimentos ricos en fibra (tales como frutas frescas variadas) también retrasan la absorción. Por eso, en lo posible, recurra a fuentes rápidas de energía tales como las mencionadas arriba.

## ¿familiar o amigo?

### Lo que puede hacer para ayudar a una persona hipoglucémica

Una persona con hipoglucemia moderada puede estar débil o confundida, puede hasta incluso aparentar ebriedad o torpeza. Y a medida que la hipoglucemia empeora, puede sufrir desmayos o convulsiones.

Aquí se aconseja cómo asistir a una persona que experimenta glucemia baja:

- ✓ **Si sigue consciente, trate de hacer que coma o beba carbohidratos** para la obtención rápida de energía.
- ✓ **Llame al 911** si la persona está desmayada o tiene convulsiones o si usted no puede hacer que ingiera carbohidratos. También aplíquela una **inyección de glucagón** si tiene a mano un equipo de glucagón.

