

Un día no ordinario Día de enfermedad

¿Te sientes mal?

¿Cómo que no eres tú?

¿Estás un poco enfermo?

¿Tienes dolor de oído?

¿No tienes apetito?

¿Tienes mucosidad?

¿Fiebre?

¿Dolor de cabeza?

¿Te pica la garganta o tu estómago está delicado?

Ay caramba, ¡estás ENFERMO!

No te preocupes. Vas a mejorar. Todo el mundo se enferma de vez en cuando.

Pero ¿sabes cómo cuidar de tu enfermedad ahora que tienes diabetes?

Ya que tienes diabetes debes recordar algunas cosas.

Si cuando estás enfermo haces lo que debes hacer, te pondrás bien muy pronto.

Lista de alimentos para días de enfermedad:

Si puedes comer sin vomitar pero no tienes apetito, come UNO de los siguientes alimentos cada una o dos horas...

Alimento*	Carbohidratos
▶ fruta o barra de jugo de frutas	11
▶ taza de jugo de fruta	15
▶ Té caliente con una cucharada de miel	15
▶ ½ taza de gelatina Jell-O	15
▶ ¾ taza de gaseosa de jengibre real	15
▶ ½ taza de helado de vainilla sencillo	15
▶ ½ taza de puré de manzana	15
▶ 3 cuadrados de galletas integrales tipo graham	15
▶ 1 taza de sopa	15
▶ 6 galletas saladas	15
▶ 1 rebanada de pan tostado sin mantequilla	15
▶ ½ taza de cereal caliente	15
▶ 1 taza de yogur sencillo o sin azúcar ..	15
▶ ½ taza de natilla o budín	15
▶ ½ banana mediana	15
▶ 4 rebanadas de tostada Melba	15
▶ ½ Media paleta helada	15

Si no puedes comer alimentos sólidos, toma sorbos de líquidos. Evita los productos lácteos si tienes diarrea.

* Lee siempre las etiquetas de los alimentos para asegurarte de que los carbohidratos no pasen de 15 gramos por porción.





Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Lo que debes y no debes hacer cuando estás enfermo

- ▶ **Sí** toma tu medicina para la diabetes si estás comiendo y tomando bebidas.
- ▶ **Sí** hazte la prueba de azúcar en la sangre cada 4 a 6 horas cuando estés enfermo.
- ▶ **Sí** hazte la prueba de cetonas en la orina si tu nivel de azúcar en la sangre es mayor de 300.
- ▶ **Sí** mantén un registro de los niveles de azúcar en la sangre, las comidas y bebidas, y si tienes vómitos o diarrea.
- ▶ **Sí** sigue las directrices para saber "Cuándo llamar a tu equipo de diabetes cuando estás enfermo" (que aparecen abajo).
- ▶ **Sí** bebe más o menos una taza de una bebida cítrica dulce, como Sprite, si tu nivel de azúcar en la sangre es menor de 150. Toma sorbos de bebidas cítricas sin azúcar, como Sprite dietética, si tu nivel de azúcar en la sangre es 150 o mayor.
- ▶ **Sí** consume de 10 a 15 gramos de carbohidratos cada 1-2 horas cuando no estés siguiendo tu plan de comidas regular. (Usa la "Lista de alimentos para los días de enfermedad" con indicaciones de carbohidratos totales.)
- ▶ **Sí** pregunta a tu farmacéutico o a tu médico antes de tomar medicinas de venta libre. Pueden elevar tu nivel de azúcar en la sangre.
- ▶ **Sí** haz un plan para un día de enfermedad antes de enfermarte.
- ▶ **Sí** vacúnate contra la gripe todos los años.
- ▶ **No** tomes tu medicina para la diabetes cuando no puedas comer ni beber.
- ▶ **No** te fuerces a hacer ejercicio.
- ▶ **No** dejes de consumir carbohidratos. Usa la "Lista de alimentos para los días de enfermedad".
- ▶ **No** aumentes la medicina para la diabetes porque los niveles de azúcar en la sangre estén altos.
- ▶ **No** tomes líquidos con cafeína.
- ▶ **No** esperes hasta enfermarte para planificar para un día de enfermedad.

Cuándo llamar a tu equipo de diabetes

- ▶ La cantidad de cetonas en la orina es de moderada a grande
- ▶ El nivel de azúcar en la sangre ha sido mayor de 300 durante más de dos días seguidos
- ▶ No has podido comer ni beber nada por más de 4 horas
- ▶ Has vomitado más de una vez en 4 horas