

## ¿Qué hacer si está enfermo?

### **Si está enfermo, necesita tener más cuidado.**

1. No deje de tomar sus medicamentos para la diabetes, incluyendo su insulina o pastillas.
2. Llame a su doctor y pregunte si necesita cambiar sus dosis.
3. Revise su nivel de glucosa más seguido – cada cuatro horas. Si tiene diabetes tipo 1, también revise su orina por cetonas.

### **Qué comer o beber**

Tome muchos líquidos, especialmente si tiene fiebre, vómito o diarrea. Si le es posible, coma regularmente. Si no puede comer alimentos sólidos, coma por lo menos 15 gramos de carbohidratos cada hora mientras esté despierto.

### **Ejemplos de una porción de 15 gramos de carbohidratos:**

- Una taza de sopa
- Seis galletas saladas
- Una rebanada de pan tostado seco
- Una paleta
- Media taza de nieve o yogurt congelado
- Media taza de cereal cocido
- Media taza de soda o jugo de fruta
- Ocho onzas de una bebida energética, como Gatorade.

### **Llame a su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:**

- Vómito o diarrea
- Incapacidad de retener líquidos
- Un nivel de glucosa mayor a 250 mg/dl durante 4 horas o más
- Temperatura de 101° F ó mayor
- Problemas para respirar
- Cetonas en la orina (para personas con diabetes tipo 1)