

Ascensia  
**ELITE**  
Sistema de cuidado de la diabetes



Ascensia  
**ELITE XL**  
Sistema de cuidado de la diabetes

Ascensia  
**BREEZE**  
Sistema de monitoreo de glucosa en sangre

Ascensia  
**DEX2**  
Sistema de cuidado de la diabetes



Es muy importante conocer la forma de controlar un día de enfermedad. Evite situaciones riesgosas: trace un plan para los días de enfermedad y discútalos con su médico, con el fin de prever la situación antes de caer enfermo. Recuerde: usted tiene el poder de controlar su diabetes.

Si desea mayor información acerca de las Soluciones Ascensia para el cuidado de la diabetes, o necesita ayuda con respecto al reembolso de sus materiales para pruebas, por favor llame a la línea de ayuda sin cargo de nuestro Servicio de Atención al Cliente: 1-800-348-8100

(a su disposición las 24 horas, los 7 días de la semana).

O si lo prefiere, también puede visitar nuestras páginas web:

- [www.ascensia.com](http://www.ascensia.com)
- [www.bayercaresiabetes.com](http://www.bayercaresiabetes.com)
- [www.ascensiadreamfund.com](http://www.ascensiadreamfund.com)

# EL CONTROL DE LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

## DATOS SOBRE LOS CUIDADOS DE SALUD DE ASCENSIA™

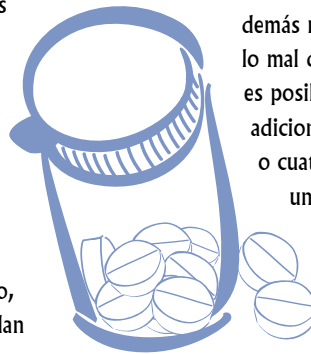


## Control de los días de enfermedad del diabético

Como diabético, usted conoce la importancia de cuidarse bien. Puede ser más difícil cuando está enfermo, pero en ese momento es cuando debe cuidarse con mayor cuidado, siguiendo una buena nutrición, el tratamiento de medicinas y el control de su sangre y orina.

Ya sea un dolor de garganta, un resfrío o una gripe, una infección o una operación reciente, la enfermedad le impone una tensión adicional a su organismo. Para ayudarle a combatir la enfermedad, su organismo produce hormonas que hacen que su hígado produzca glucosa (azúcar) e interfiera con los efectos de la insulina. Eso hace que el azúcar en su sangre aumente, a veces hasta niveles peligrosamente altos, lo que puede generar cetoacidosis diabética (CAD) en los pacientes de diabetes del tipo 1, o síndrome hiperglucémico hiperosmolar no cetógeno (HHNC), en los pacientes de diabetes del tipo 2, especialmente los ancianos.

Evite las situaciones riesgosas: haga un plan para los días de enfermedad, y discúptalo con su médico, previniendo las situaciones antes de enfermar. Su plan debe contemplar el control de la glucosa en sangre y las quetonas, así como el consumo de medicinas, alimentos y líquidos.



## El plan para los días de enfermedad

### El control

Controle su glucosa en sangre y las quetonas en orina cada cuatro horas, durante las 24 horas del día, especialmente antes de las comidas y a la hora de acostarse. Verifique las quetonas en su orina con tiras Reactivas Ketostix<sup>®</sup>, o utilice tiras reactivas Keto-Diastix<sup>®</sup> para verificar la presencia de

quetonas y azúcar, cada vez que vacíe la vejiga. Anote los resultados de todas las pruebas.

Continúe vigilando su sangre y orina, mientras:

- La glucosa en sangre refleje niveles por encima de 250 mg/dL.
- Las cifras indicadoras de quetonas sean de medias a altas.
- No pueda seguir su plan regular de alimentación.
- No se sienta bien.

### La medicación

Aunque se sienta enfermo, no cambie su rutina medicamentosa. Continúe tomando su insulina y las demás medicinas recetadas, como de costumbre. Según lo mal que se sienta y los valores de glucosa y quetonas, es posible que le tengan que administrar una dosis adicional de insulina de acción corta o rápida, cada tres o cuatro horas. Para saber cuánta necesita, puede usar una escala o algoritmo similar a la muestra que se incluye a continuación. Pida a su médico, o educador sobre la diabetes que le dé una.

Azúcar en Sangre	Quetonas en Orina	Humalog o Regular
Por debajo de 90 mg/dl	Negativas-positivas	_____ Unidades menos
234-289 mg/dl	Negativas-pocas	_____ Unidades más
234-289 mg/dl	Moderadas-muchas	_____ Unidades más
290-397 mg/dl	Negativas-pocas	_____ Unidades más
290-397 mg/dl	Moderadas-muchas	_____ Unidades más
399 mg/dl	Negativas-pocas	_____ Unidades más
399 mg/dl	Moderadas-muchas	_____ Unidades más

## Los líquidos

La ingestión de líquidos en cantidad suficiente es extremadamente importante, porque la deshidratación puede empeorar su enfermedad. Si está perdiendo líquido por diarrea, fiebre o vómitos, o si está bebiendo menos de lo habitual u orinando más, corre peligro de deshidratarse. Como regla general, tome ocho onzas de líquido por hora mientras esté enfermo y evite los líquidos que contengan cafeína.

Los líquidos que puede tomar dependen del nivel de glucosa en sangre. Si está por encima de 250 mg/dl, tome líquidos sin calorías, tales como agua, caldo, o bebidas carbonatadas sin azúcar ni cafeína. Si es bajo, tome bebidas carbonatadas corrientes, leche, o jugos de frutas.

## La alimentación

Quizá no pueda comer de acuerdo con su plan de alimentación regular mientras esté enfermo, pero es importante que consuma regularmente carbohidratos, para evitar que el azúcar de su sangre baje demasiado. Según sus valores de glucosa en sangre (GS) medidos antes de la hora normal de comida, usted deberá beber o comer carbohidratos (CHO), de acuerdo con el siguiente plan:

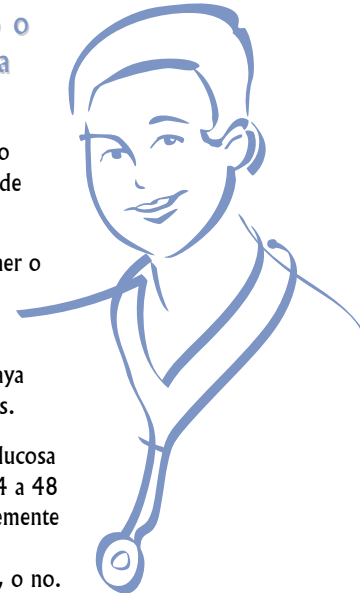
GS por debajo de 180 mg/dl	15 gramos de CHO/hora
GS de 180-252 mg/dl	15 gramos de CHO en la comida o durante la siguiente hora
GS por encima de 252 mg/dl	8 onzas de líquido sin calorías por hora y, por lo menos, 150 gramos de CHO diarios, para evitar que pase hambre

## Alimentos y bebidas que contienen 15 gramos de carbohidratos:

- 1 taza de sopa de pollo (con base de caldo)
- 1/2 taza de sopa en crema
- 1/2 taza de cereal cocido
- 1/2 taza de helado de vainilla
- 1/2 taza de Jell-O® regular
- 1/2 taza de Ginger Ale (no dietética)
- 1/3 de taza de jugo de uva
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de cola (no dietética)
- 1/2 taza de jugo de arándano agrio

## Llame al médico o profesional de la salud, cuando:

- Haya tenido vómito o diarrea durante más de seis horas.
- No haya podido comer o beber durante más de cuatro horas.
- Su enfermedad no haya mejorado en dos días.
- Haya tenido alta la glucosa en sangre durante 24 a 48 horas, independientemente de que haya tenido quetonas en la orina, o no.



- Haya tomado insulina de acción corta o rápida, como se lo recomendó su médico.
- No sepa con certeza qué debe hacer
- Tenga cualquiera de los siguientes síntomas de cetoacidosis:
  - Dolor de estómago
  - náusea o vómito,
  - respiración rápida o pulso acelerado,
  - “aliento de cetona”, con olor a fruta,
  - sed y micción frecuentes,
  - debilidad o cansancio,
  - perturbaciones visuales,
  - somnolencia o dificultad para permanecer despierto,
  - labios rajados o boca seca (síntomas de deshidratación).

### ¡Esté preparado!

Tenga lista una caja de días de enfermedad, que contenga este folleto y los siguientes objetos. Guárdela donde la tenga siempre a mano y fuera del alcance de los niños. Anote cualquier fecha de vencimiento en el calendario de su casa, para poder reemplazar los productos cuando venzan. Cuando esté enfermo, informe a un miembro de la familia o amigo, para que alguien pueda controlarle cada cuatro o seis horas.

- Tiras reactivas de azúcar en sangre y quetonas (¡verifique las fechas de vencimiento!)
- Lancetas;

- Libro de registro y bolígrafo (para los resultados de las pruebas);
- Algoritmo o escala de su médico, enfermera educadora, o farmacéuta, que indique el ajuste de las dosis de insulina o medicina oral para la diabetes, de acuerdo con los valores de la glucosa en sangre y las quetonas.
- Medicinas de venta libre, para el dolor de garganta, la tos, la congestión nasal, la fiebre, el dolor de cabeza, el malestar estomacal, la diarrea y el vómito que le recomiende su médico o farmacéuta.
- Líquidos, con calorías o sin ellas;
- Lista de alimentos y líquidos que contengan 15 gramos de carbohidratos y que usualmente tenga a mano (discúptala con su dietista).
- Termómetro;
- Números telefónicos importantes, o sea: los de los miembros de la familia, el médico, la enfermera, taxis, sala de urgencias, etc.
- dinero para poder ir y venir en taxi;
- un ejemplar de este folleto de Datos médicos de Bayer Care, para consultarlo en el futuro.



*Prueba de quetonas en orina*