



Días de enfermedad: guía rápida

Tener una enfermedad puede hacer que la diabetes sea más difícil de manejar

- **Los niveles altos de glucosa (azúcar) en sangre** suelen ocurrir, incluso si come menos de lo habitual. Esto se debe a las hormonas del estrés que produce su cuerpo.
- **Los niveles bajos de glucosa en sangre** a veces pueden ocurrir si está comiendo menos o si tiene vómitos o diarrea.
- **Un plan de acción para los días de enfermedad** elaborado con su médico o personal de enfermería le indica cómo cuidar su diabetes cuando tiene una enfermedad.
- Es posible que necesite atención médica **si se siente muy mal o si sus niveles de glucosa en sangre se mantienen demasiado altos o bajos, incluso después de seguir su plan de acción para los días de enfermedad.**

Tenga un plan de acción para los días de enfermedad

Este plan le indica qué pasos seguir cuando tenga alguna enfermedad, incluyendo:



A quién contactar cuando se sienta mal



Qué líquidos beber



Cuándo revisar sus niveles de glucosa en sangre



Cambios en su insulina o medicamentos para la diabetes



Qué debe incluir su kit para los días de enfermedad

Pida a su médico un plan de acción para los días de enfermedad si no tiene uno.

Cuándo iniciar su plan de acción para los días de enfermedad

- Cuando empiece a sentirse mal;
- Si sus niveles de glucosa en sangre superan 15 mmol/L durante 8 horas o más;
- En cualquier otro momento en que su médico o su plan para días de enfermedad se lo indique.

Tenga listo su kit para los días de enfermedad



Lo necesario para revisar la glucosa en sangre.



Medicamentos.



Insulina y equipo de repuesto.



Lo necesario para tratar la glucosa baja (hipoglucemia).



Su plan de acción para los días de enfermedad.

Su plan de acción para los días de enfermedad le indicará qué incluir en su kit.

Llame a su médico o al 000 si:



se siente somnoliento y confundido.



tiene dificultad para respirar.



tiene vómitos continuos o calambres en el abdomen.



presenta signos de deshidratación grave (boca seca, orina escasa, mareos).



sus niveles de glucosa en sangre se mantienen demasiado altos o demasiado bajos, a pesar de seguir su plan de acción para los días de enfermedad.



está demasiado enfermo para cuidar su diabetes y no tiene a nadie que le ayude.



El NDSS y usted

Para acceder a más recursos (incluidos en su idioma), visite ndss.com.au o llame a la Línea de asistencia del NDSS al 1800 637 700.

Nota: Esta información es solo una guía. No debería sustituir los consejos médicos individualizados. Si tiene alguna preocupación acerca de su salud o preguntas adicionales, puede ponerse en contacto con su profesional de la salud.