

# DIABETES Y DIETA:

## PAUTAS PARA EL CONTROL DE SU AZÚCAR EN SANGRE MIENTRAS ESTÁ ENFERMO

- 1 Controle su nivel de azúcar en sangre cada cuatro horas.
- 2 Controle su temperatura con regularidad, incluso cada mañana y cada noche.
- 3 Manténgase hidratado: beba de  $\frac{1}{2}$  a 1 taza de líquido cada hora.
- 4 Elija bebidas sin calorías, como agua, sodas dietéticas o caldos.
- 5 Siga tomando sus medicamentos como de costumbre. Los medicamentos de venta libre para controlar los síntomas del resfriado o la gripe pueden afectar su nivel de azúcar en sangre. Asegúrese de hablar con su médico o farmacéutico sobre los productos sin azúcar que pueden ayudar.
- 6 Coma o beba de 30 a 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas.
- 7 Comuníquese con su médico en los siguientes casos:
  - » Si su nivel de azúcar en sangre se mantiene por encima de 180 mg/dl o por debajo de 70 mg/dl.
  - » Si tiene una temperatura superior a 101 °F durante 24 horas.
  - » Si no puede retener líquidos o sólidos (si tiene diarrea o vómitos durante más de cuatro horas).

