

El Diabetes es más difícil de controlar cuando está enfermo. Incluso un resfriado puede elevar sus azúcares.



SIGA ESTE GUÍA CUANDO ESTÉ ENFERMO:

- **Mantente hidratado y bebe líquidos**
 - Bebe de 1/2 taza a 1 taza de líquidos cada 30 a 60 minutos
- **Tome la insulina y los medicamentos para la diabetes aunque no se sienta bien**
- **Llame al médico si no sabe cuánta medicina debe tomar**
 - Puede que necesite medicamentos adicionales durante su enfermedad
- **Trate de comer la misma cantidad de carbohidratos que normalmente para prevenir azúcares bajos.**

Pruebe comidas fáciles de digerir que tengan de 10 a 15 gramos de carbohidratos:

- 6 galletas saladas
- 1 rebanada de pan tostado seco
- 1/2 taza de puré de papas
- 1/2 taza de gelatina regular (sin azúcar no)
- 1/2 taza de nieve (sin azúcar no)
- 1 paleta regular (sin azúcar no)
- 1 taza de sopa de fideo de pollo

EJEMPLO plan de comida para el almuerzo (4 porciones de carbohidratos):

- 1/2 taza de pudín regular
- 1 taza de sopa de fideo de pollo
- 1 1/2 tazas de Gatorade
- 6 galletas saladas

LLAME AL MÉDICO SI TIENE:

- Vómito y diarrea por mas de 6 a 12 horas
- Niveles de cetonas moderadas o altas en su orina
- Lecturas de azúcares por encima de 300 mg/dl o por debajo de 60 mg/dl