

# Situaciones Especiales

## 22 Diabetes y **OTRAS ENFERMEDADES**

Ante cualquier enfermedad su control metabólico puede deteriorarse rápidamente. Será necesario seguir estos **consejos** generales:

1. Aumenta la frecuencia de la medición de tu glucosa en sangre, sobre todo si utilizas insulina.
2. La hidratación es muy importante: bebe de 100 a 300 ml cada hora (líquidos no azucarados: agua, refrescos sin azúcar, infusiones, caldos).
3. Consulta con tu médico o enfermera ante la presencia recurrente de vómitos, diarrea o fiebre elevada.
4. **Sigue tomando** la medicación para la diabetes, ya sean antidiabéticos orales o insulina. En este último caso, debes adaptar las dosis de insulina a los alimentos ingeridos o a los niveles de glucosa en sangre que tengas, durante los días que dure la enfermedad.
5. Es importante que estés atento a la presencia de cetonas en la orina, sobre todo si tienes diabetes tipo 1, ya que cuando aparecen enfermedades recurrentes, los niveles de glucemia se alteran. Si la glucemia es superior a 250mg, es recomendable que utilices tiras para medir las cetonas en orina, ya que puede que requieras dosis extras de insulina ultrarrápida.
6. Es fundamental que descanses, ya que así la recuperación será un poco más rápida.

Algunos medicamentos pueden contener azúcares (lo que puede llegar a ser perjudicial para las personas con diabetes) o bien pueden tener cualquier otra contraindicación. Consulta siempre con tu médico o enfermero antes de ingerir algún medicamento, – o consulta con tu farmacéutico - cuál es el más adecuado para ti si vas a tomar un medicamento sin receta.

**FIEBRE.** Con la fiebre disminuye la sensación de hambre y aumenta la pérdida de líquidos. Habrá que garantizar un aporte de hidratos de carbono fáciles de digerir. Es importante que:

- Toma líquidos abundantes
- Si utilizas insulina aumenta el número de controles (glucemia y cetonuria) y ajusta la dosis si es necesario.
- Intenta tomar la misma cantidad de alimento, pero en forma de puré, zumos y yogures desnatados.
- Si no tienes hambre, ingiere menos cantidad de comida pero con más frecuencia.

**VOMITOS:** Es necesario identificar la causa que los provoca, porque puede ser síntoma de una **descompensación de nuestra diabetes.**

- Debes tomar líquidos azucarados en pequeñas cantidades de forma frecuente.
- Si utilizas insulina aumenta el número de controles (glucemia y cetonuria) y ajusta la dosis si es necesario.

- Toma puré, caldos, zumos naturales y yogures, todos ellos desgrasados tolerándolos progresivamente.

Si los vómitos persisten, debes consultar con tu médico o enfermera.

**DIARREA.** En caso de diarrea:

- Debes tomar muchos líquidos: agua de arroz, te o limonada alcalina.
- Aumenta el número de controles (glucemia, cetonuria) y ajusta su dosis de insulina si es necesario.
- Es importante que tome las raciones en forma de: arroz blanco cocido, patatas, sémola y yogures naturales.
- La fruta que coma debe ser la manzana, por su carácter astringente, o en compota.
- No puede comer ni verduras ni legumbres.
- La carne y el pescado debe tomarlos hervidos o a la plancha, evitando el exceso de condimentación.

## **CETOSIS O CETOACIDOSIS**

Consiste en un aumento de los niveles de glucosa en sangre, junto con el aumento de cuerpos cetónicos en también en sangre y orina. Puede provocar náuseas y aparecer durante la enfermedad, por el aumento de las necesidades de insulina o por el déficit de la misma. También puede darse debido a un periodo de ayuno prolongado.

Ante esta complicación, además de la dosis extra de insulina, debes actuar de la siguiente manera:

### **¿Qué hago si tengo el azúcar en sangre alto pero la prueba de la acetona en orina me sale negativa?**

- En este caso, la situación no indica un riesgo de descompensación inmediato, de manera que debes aumentar las dosis de insulina según las pautas que te haya dado tu médico o enfermera. Si no sabes cómo hacerlo, consúltalo.

### **¿Qué hago si mi azúcar en sangre está alto y la acetona en orina es positiva?**

- Si tienes un nivel alto de azúcar en sangre y acetona en la orina, tienes que ser muy riguroso con la modificación del tratamiento (dosis de insulina y adaptación dietética) para evitar que la situación se complique.

1) Aumenta la dosis de insulina rápida que te administras habitualmente o añade insulina rápida a tu pauta habitual, modificando las dosis según el resultado de la

glucemia capilar y la presencia de acetona en la orina. Controla tus glucemias capilares y acetona cada 6 horas.

2) Adapta tu plan de alimentación. Debes mantener el aporte de fruta, leche y harina, con posibilidad de suprimir verduras, ensaladas y alimentos proteicos.

3) Si tus niveles de acetona persisten o si, de entrada, son altos, puede que tu médico te pase a insulina rápida, administrada cada 4-6 horas y te haga seguir una dieta especial para la cetosis:

DIETA PARA LA CETOSIS				
<b>INICIO</b> ____ h.	insulina	glucemia cetonuria	20 g de sémola o arroz en caldo vegetal (2 raciones) 1 vaso de zumo de fruta (2 raciones)	
<b>A LAS 3h del inicio</b> ____ h.	—	glucemia	1 vaso de leche o 2 yogures (1 ración)	
<b>A LAS 6h del inicio</b> ____ h.	insulina	glucemia cetonuria	20 g de sémola o arroz en caldo vegetal 1 vaso de zumo de fruta	
<b>A LAS 9h del inicio</b> ____ h.	—	glucemia	1 vaso de leche o 2 yogures	
<b>A LAS 12h del inicio</b> ____ h.	insulina	glucemia cetonuria	20 g de sémola o arroz en caldo vegetal 1 vaso de zumo de fruta	
<b>A LAS 15h del inicio</b> ____ h.	—	glucemia	1 vaso de leche o 2 yogures	
<b>A LAS 18h del inicio</b> ____ h.	insulina	glucemia cetonuria	20 g de sémola o arroz en caldo vegetal 1 vaso de zumo de fruta	
<b>A LAS 21h del inicio</b> ____ h.	—	glucemia	1 vaso de leche o 2 yogures	

- Puedes cambiar la sémola y el arroz por otro alimento equivalente en Hidratos de Carbono. Algunas personas toleran mejor 1 vaso de cola, que pueden cambiar por el zumo. En función de tu estado general, tu perfil glucémico, o la desaparición de la acetona en tu orina, tu equipo médico valorará la posibilidad de que pases a la pauta de insulina y al plan de alimentación habitual.