

5.5 Días de enfermedad.

Muchas de las enfermedades comunes suelen provocar descompensaciones metabólicas, por lo que en estas ocasiones usted deberá tener un mayor control de la glucemia.

Entre las enfermedades más frecuentes se encuentran las infecciones (de orina, de garganta, flemones, etc...), y aquellas que cursan con fiebre, vómitos o diarrea.

Estas enfermedades hacen que la glucemia y los niveles de acetona en orina estén elevados, por lo que además de los síntomas de la infección existen otros como: sensación de sed, de debilidad, dolor de estómago, náuseas, vómitos y ganas de orinar.



¿Qué hacer?

Por eso, mientras dure la enfermedad, es muy importante que realice con una mayor frecuencia los análisis de azúcar y de acetona, recomendándose que se hagan cada 2 ó 3 horas. Si la glucemia está

elevada y tiene acetona en la orina, las necesidades de insulina son superiores a las habituales e incluso se necesitan cantidades extras de insulina de acción rápida. Si usted utiliza pastillas para controlar la diabetes, puede necesitar insulina temporalmente.

Alimentación durante la enfermedad.

Es frecuente que las enfermedades quiten el apetito. Sin embargo, usted necesita alimento y líquidos para favorecer la recuperación, por lo que en la medida de lo posible debe mantener su alimentación habitual. En el caso de que no fuera posible, podrá sustituir unos alimentos por otros que le sea más fácil de tomar.

La alimentación se clasifica en cuatro fases, según el tipo de alimento que pueda tolerar, tal como se muestra en el siguiente cuadro indicativo.

	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
Síntomas	Sensación de malestar general, molestias cuando come alimentos pesados o condimentados.	Escaso apetito, pero pueden tolerarse comidas ligeras; debilidad, fiebre ligera, puede sentarse y caminar.	Apetito escaso o nulo, diarrea ocasional, fatiga, fiebre.	Náuseas y diarrea intensa, vómitos, sed, cansancio general, fiebre.
Alimentos	Siga la dieta habitual. Evite los alimentos muy condimentados o ricos en grasas. Tortilla francesa, huevos pasados por agua. Pescado o pollo a la plancha. Fruta, hortalizas, patata, pastas, arroz. Pan.	Zumos naturales de fruta. Caldo. Sopa de arroz, pasta o sémola sin grasa. Puré de patata. Yogur natural desnatado. Leche desnatada. Galletas tipo María. Pan tostado.	Zumos naturales de fruta. Caldo. Sopa de sémola sin grasa. Puré de patata. Yogur natural desnatado.	Zumos naturales de fruta. Caldo. Manzanilla, té o café con azúcar. Refrescos de cola.
Frecuencia	Las mismas comidas de su plan habitual de alimentación.		Una taza o media de alimento o líquido cada 1 ó 2 horas.	Varias cucharadas soperas de líquido, cada 10 - 15 mins.

Fiebre.

- *Aumentar el aporte líquido.*
- *Suprimir las proteínas y grasas.*
- *Mantener los hidratos de carbono (purés de verduras o frutas, sopas, zumos de frutas naturales, compotas sin azúcar...).*

Vómitos.

Si son poco copiosos.

- *Dieta pastosa (papillas, purés, yogur blanco), líquidos (al menos 1,5 litros). Zumos de fruta natural sin azúcar, infusiones en tomas frecuentes (pequeñas cantidades).*

Si los vómitos son copiosos.

- *Suprimir la ingesta oral.*
- *Consultar con el médico.*

Diarrea.

Diarrea leve:

- *Sustituir la leche por yogur blanco.*
- *Purés de verduras cocidas, caldos vegetales.*
- *Carnes o pescados a la plancha.*
- *Arroz hervido.*
- *Pan tostado o biscotes.*
- *Frutas hervidas o en compota sin azúcar.*

Diarrea intensa:

- *Suprimir productos lácteos.*
- *Aportar cereales de fácil digestión (maizena, arroz, tapioca...).*
- *Manzana rallada, tras esperar que adquiera color oscuro por la oxidación.*
- *Tomar abundantes líquidos: infusiones sin azúcar, agua de arroz hervido con sal...*
- *Beba al menos 2 - 3 litros de agua en 24 horas.*

**En situación de diarrea grave
beba abundante **limonada alcalina**.**

2 litros de agua (hervida o embotellada)

7 limones exprimidos

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de bicarbonato

4 cucharadas soperas de azúcar



Tome varias cucharadas soperas cada 10 - 15 minutos.



Si tiene fiebre.

Si se siente demasiado enfermo como para comer normalmente y no puede retener los alimentos más de 6 horas.

Tiene vómitos.

Ha perdido peso sin tratar de hacerlo.

Su temperatura ha subido a 38°C. o más.

El nivel de azúcar en sangre ha bajado a 60 mg/dl, o ha subido por encima de 300 mg/dl.

El nivel de acetona es medio o alto.

Respira con dificultad.

Se siente somnoliento.

No puede pensar con claridad.

Si tiene vómitos y mucha acetona en orina (+++), póngase inmediatamente en contacto con su médico.

Si no consigue localizar al médico, acuda al servicio de urgencias del hospital más próximo.

Si vive solo y está enfermo, avise a un amigo o familiar para que le visite varias veces al día.