

# Consejos si tiene diabetes y está enferma DURANTE EL EMBARAZO



Si está enferma, la diabetes puede ser más difícil de controlar. Por ejemplo, cuando tiene dolor de garganta, gripe o si está bajo mucho estrés, es común que el nivel de azúcar en la sangre suba.



## Tome muchos líquidos:

Una de las cosas más importantes que puede hacer cuando está enferma es mantenerse hidratada. Cada hora, beba de 6 a 8 onzas de líquidos sin calorías ni cafeína mientras esté despierta. Si tiene náuseas, tome pequeños sorbos.

*Los líquidos sin calorías incluyen agua, caldo, refrescos sin azúcar, gelatina sin azúcar o paletas heladas sin azúcar.*

Usted pierde electrolitos cuando va al baño o vomita. Los electrolitos son importantes para que los sistemas de su cuerpo funcionen correctamente. Beba líquidos que contengan sal cada 3 a 4 horas para reemplazar los electrolitos perdidos.

*Los líquidos que contienen sal son, entre otros, caldos o bebidas deportivas sin azúcar.*



## Coma durante todo el día:

Si puede, coma lo que acostumbra, en porciones normales. Beba líquidos sin calorías para mantenerse hidratada, tal como se le recomienda.

Si no puede comer lo que acostumbra, consuma calorías a través de líquidos que no sean de dieta y alimentos fáciles de digerir. Trate de comer 3 o 4 diferentes carbohidratos cada 4 horas mientras esté despierta. Tome líquidos sin calorías entre las comidas para hidratarse.

Lea la cantidad de carbohidratos en las etiquetas de los alimentos según sea necesario.

Estas opciones contienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos:

- 1 taza de yogur (natural o con edulcorante artificial)
- 1 rebanada de pan tostado
- 6 galletas saladas
- 1 taza (8 onzas) de bebida deportiva
- ½ taza de cereal cocido (avena, Malt-o-Meal, crema de trigo)
- 1 taza de gelatina
- 1 plátano chico
- ⅓ de taza de arroz cocido
- ½ taza (4 onzas) de jugo o refresco

### Ejemplo de un plan de alimentación para cuando está enferma, si no puede comer lo que acostumbra:

<b>Mañana</b>	½ taza de ginger ale (que no sea de dieta cuando esté enferma y no pueda comer normalmente) ½ taza de avena
<b>Refrigerio de la mañana</b>	6 galletas saladas 1 paleta helada (que no sea sin azúcar)
<b>Tarde</b>	1 taza de sopa ½ taza de jugo
<b>Refrigerio de la tarde</b>	1 taza de bebida deportiva ½ plátano
<b>Noche</b>	1 rebanada de pan tostado o 5-6 galletas saladas 1 taza de sopa ½ taza de gelatina (que no sea sin azúcar)
<b>Refrigerio de la noche</b>	½ sándwich

### Recuerde seguir bebiendo líquidos sin azúcar para hidratarse entre comidas y refrigerios.

*Kaiser Permanente no avala los productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación.*

### Control:

Como su nivel de azúcar puede aumentar o cambiar rápidamente, revíselo con frecuencia cuando esté enferma. Mida su nivel de azúcar en la sangre por lo menos cada 3 a 4 horas mientras esté despierta.

### Medicamentos:

Si usa medicamentos para la diabetes, tómelos como lo hace habitualmente si puede tolerar los alimentos y los líquidos. Si no toma sus medicamentos su nivel de glucosa aumentará más rápido. Si no puede tolerar los alimentos y los líquidos, llame para que la aconsejen si no sabe qué debe hacer.

Los días en que esté enferma puede necesitar un cambio en las dosis de sus medicamentos.

### Anote:

Si cuenta con información completa, podría controlar su afección con consejos por teléfono. Anote todos sus resultados con la hora y la fecha.

Revise y anote:

- Sus resultados de azúcar en la sangre.
- Su temperatura.
- Los medicamentos que haya usado, incluida la dosis de insulina y la hora de aplicación.

### Reciba consejos:

Llame a la enfermera de consulta si:

- Está enferma y no puede controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Su nivel de azúcar en la sangre es superior a 200 mg/dl.
- No puede comer normalmente o tolerar los líquidos o los alimentos durante más de 6 horas.
- Su enfermedad dura más de 3 días.
- Si quiere tomar medicamentos de venta sin receta, como medicamentos para el dolor, descongestionantes, productos a base de hierbas u otros medicamentos naturales y necesita saber cuáles no tienen riesgo (o consulte la lista de medicamentos recomendados para el embarazo en [kp.org](http://kp.org) y/o el manual "Baby on the Way" ["Bebé en camino"] de Kaiser Permanente).

**Llame a la Sala de partos (Labor & Delivery) al 503-571-2229 si su nivel de azúcar está a menos de 70 y no logra que suba.**

### Información de contacto

#### Sala de partos (Labor & Delivery)

503-571-2229, las 24 horas del día, los 7 días de la semana

#### Enfermera de consulta de obstetricia/ginecología

855-285-4246, de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.

#### Enfermera de consulta regional

503-813-2000, las 24 horas del día, los 7 días de la semana