

Pautas de días de enfermedad cuando tiene Diabetes Tipo 1

Cuando usted está enfermo, el cuerpo produce hormonas de estrés, las cuales aumentan el nivel de azúcar en la sangre. Esto ocurre aun si no puede comer o beber. Los niveles de azúcar en la sangre pueden ser difíciles de controlar y producir cetoacidosis diabética o DKA (por sus siglas en inglés).

Cetoacidosis diabética o DKA

La DKA se produce cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina. Puede constituir una amenaza para su vida. Cuando está enfermo, con frecuencia se desarrolla rápidamente. Puede producirse incluso en unas pocas horas. Cuando usted no tiene suficiente insulina, el cuerpo quema grasa para tener energía. Esta descomposición de grasa produce cetonas (un ácido). La DKA puede producirse cuando los altos niveles de cetonas se acumulan en la sangre. Si no se administra tratamiento, puede llevar al coma y la muerte.

Causas de los niveles altos de azúcar en la sangre

- Cualquier enfermedad, infección y cirugía
- Inyecciones de insulina no administradas
- Estrés físico o emocional
- Algunos medicamentos

Señales y Síntomas

- Aumento de la sed
- Aumento de la orina
- Cansancio
- Pérdida de peso
- Deshidratación
- Náuseas o vómitos
- Dolor abdominal
- Respiración rápida y con dificultad

- Aliento con olor a frutas
- Deshidratación severa

¡Tenga cuidado! Las señales y síntomas de la DKA usualmente se parecen a las de la gripe. Si usted vive solo, debe comunicarle a un familiar o amigo cercano que se encuentra enfermo y pedirle que le llame varias veces durante el día para ver cómo se encuentra.

Prevención de DKA

Monitoree más a menudo

- Revise su nivel de azúcar cada 2 horas.
- Revise su orina o su sangre para comprobar el nivel de cetonas cuando se sienta enfermo.
 - Si usted no tiene cetonas, y puede comer y beber y no tiene fiebre, chequee sus cetonas a diario.
 - Si usted tiene cetonas, chequee su nivel cada vez que vaya al baño o cada 4 a 6 horas si tiene fiebre, náuseas o diarrea.

Prevenga la deshidratación

- Beba un mínimo de 4 onzas (1/2 taza) de líquidos cada 30 minutos.
- El vómito y la diarrea hacen que su cuerpo pierda electrolitos como el potasio y el sodio. Reemplace esas pérdidas consumiendo caldo, sopas, bebidas deportivas y jugos.

Si no puede consumir sus comidas regulares, reemplace los carbohidratos de la comida con alimentos que contengan azúcar. Estos alimentos **deben tener azúcar**

(independientemente de su nivel de azúcar en la sangre) para prevenir la descomposición de la grasa en cetonas. Si usted usa insulina con sus comidas, use la insulina para los carbohidratos en los líquidos o alimentos que consuma. Algunos ejemplos son:

- Soda
- Gelatina
- Pudín
- Jugos
- Paletas de hielo, sorbetes o helado
- Bebidas deportivas
- Cereales cocinados, galletas saladas o pan tostado
- Sopas

Ajuste las dosis de insulina

Para evitar la DKA, adminístrese siempre la insulina cuando esté enfermo. Sus dosis pueden cambiar dependiendo de si usted se siente lo suficientemente bien como para comer o no.

Plan de insulina cuando está comiendo

- Tome su dosis regular de insulina basal (de acción prolongada) (NPH, Levemir[®], Basaglar[®], Lantus[®], Toujeo[®] o Tresiba[®]).
- Siga tomando su insulina de la hora de las comidas (de acción rápida o corta).
- Use insulina de corrección. Llame a su equipo médico para decidir si las dosis deben cambiarse mientras usted está enfermo.
- Si usted usa una bomba de insulina:
 - Aplíquese un bolo de corrección con la bomba.
 - Cambien el sitio de la bomba si su nivel de azúcar en la sangre no ha mejorado después del bolo de corrección.

- Hable con su equipo médico acerca de qué otros cambios son necesarios.

Plan de insulina cuando No está comiendo

Siempre es mejor discutir los cambios en la insulina con su equipo médico. Mire a continuación los cambios comunes cuando no esté comiendo sus comidas regulares.

- NPH: Tome ½ dosis de la usual
- Levemir[®], Basaglar[®], Lantus[®], Toujeo[®], or Tresiba[®]: Tome su dosis usual
- Regular Novolog[®], Apidra[®], Humalog[®], Admelog[®]: No use la insulina de las comidas. Solo use su escala normal de corrección.
- Insulina Premezclada (70/30, 75/25, 50/50): Tome la mitad de la dosis regular y llame a su equipo médico para recibir indicaciones.
- Insulina Concentrada (U-500, U-300, U-200): Llame a su equipo médico para recibir indicaciones.

Cuándo debe llamar a su equipo médico

Planee con su equipo médico cuándo debe llamar y lo que debe hacer si ellos no están disponibles. Si aún no ha discutido esto con ellos, llame de la siguiente manera:

- Si su nivel de azúcar en la sangre es mayor de 250 mg/dl y tiene una cantidad de cetonas en la orina de moderada a grande o cetonas en la sangre de 0.6 mmol/L o más.
- Si tiene síntomas de cetoacidosis DKA y no puede controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Si su proveedor médico no está disponible y/o si empieza a vomitar cuando su cantidad de cetonas sea grande, vaya a la Sala de Emergencia más cercana o llame al 911.

No retrase el tratamiento. La cetoacidosis debe ser tratada inmediatamente. Esta condición puede poner en peligro su vida.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 10/2020 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4505.

Sick Day Guidelines When You Have Type 1 Diabetes

When you are sick, stress hormones are made which raise blood sugar levels. This happens even if you are not able to eat or drink. Blood sugar levels may become hard to manage and lead to diabetic ketoacidosis or DKA.

Diabetic Ketoacidosis or DKA

DKA comes from not having enough insulin in the body. It can be life threatening. When you are sick, it often develops quickly. It can even happen within a few hours. When you do not have enough insulin, the body burns fat for energy. This breakdown of fat produces ketones (an acid). DKA can occur when high levels of ketones build up in the blood. If not treated, it can lead to coma and death.

Causes of High Blood Sugars

- Any illness, infection, surgery
- Missed or skipped insulin doses
- Physical or emotional stress
- Some medicines

Signs and Symptoms

- Increased thirst
- Increased urination
- Fatigue
- Weight loss
- Dehydration
- Nausea or vomiting
- Abdominal pain
- Rapid, labored breathing
- Fruity odor to the breath
- Severe dehydration

Be careful! Signs and symptoms of DKA are often the same as the flu. If you live alone, you should tell a family member or close friend that you are ill and have them call to check on you several times each day.

How to Prevent DKA

Monitor More Often

- Check your blood sugar every 2 hours.
- Check urine or blood for ketones when you feel sick:
 - If you have no ketones, and you are able to eat/drink and have no fever, check ketones daily.
 - If you have ketones, check every time you go to the bathroom or every 4 to 6 hours if you have a fever, nausea or diarrhea.

Prevent Dehydration

- Drink at least 4 ounces (1/2 cup) of fluids every 30 minutes.
- With vomiting and diarrhea, your body loses electrolytes like potassium and sodium. Replace these losses with bouillon, soups, sports drinks, and juices.

If you cannot eat your normal meals, replace carbohydrates from the meal with foods that have sugar. These foods **must have sugar** (regardless of your blood sugar level) to prevent the breakdown of fat into ketones. If you use insulin with meals, take insulin for the carbohydrates in the liquids or food that you have. Examples are:

- Soda
- Jell-O
- Pudding
- Juices
- Popsicles, sherbet or ice cream
- Sports drinks
- Cooked cereals, crackers or toast
- Soups

Adjust Insulin Doses

Always take your insulin when you are sick to avoid DKA. Doses may change based on whether you feel well enough to eat or not.

Insulin Plan When Eating

- Take your usual dose of basal (long-acting) insulin (NPH, Levemir[®], Basaglar[®], Lantus[®], Toujeo[®], or Tresiba[®]).
- Keep taking your mealtime (short or rapid-acting) insulin.
- Use correction insulin. Call your health care team to decide if your doses need to be changed while you are sick.
- If you use an insulin pump:
 - Give a correction bolus with the pump.
 - Change your pump site if your blood sugar has not improved after a correction bolus.
 - Talk with your care team about what other changes are needed.

Insulin Plan When Not Eating

It is always best to discuss insulin changes with your health care team. See below for common changes when not eating your usual meals.

- NPH: Take $\frac{1}{2}$ of usual dose
- Levemir[®], Basaglar[®], Lantus[®], Toujeo[®], or Tresiba[®]: Take usual dose
- Regular Novolog[®], Apidra[®], Humalog[®], Admelog[®]: Do not take meal insulin. Only use your correction scale.
- Pre-mixed insulin (70/30, 75/25, 50/50): Take $\frac{1}{2}$ of usual dose and call your health care team for direction.
- Concentrated insulin (U-500, U-300, U-200): Call your health care team for direction.

When to Call Your Health Care Team

Make plans with your health care team about when to call and what to do if they are not available. If you have not discussed this, call as follows:

- If your blood sugar is greater than 250 mg/dL and you have moderate to large urine ketones or blood ketones 0.6 mmol/L or higher.
- If you have symptoms of DKA and are unable to control your blood sugar.
- If your health care provider is not available and/or if vomiting begins when ketones are large, go to the nearest emergency room or call 911.

Do not delay treatment. Ketoacidosis needs to be treated right away. This can be a life-threatening condition.