

Diabetes Tipo I: Lo que todo Paciente debe Saber Cuando se Siente Mal

El paciente con diabetes tipo 1 (DT1) suele sentirse bien, pero cuando se siente mal por adquirir otra enfermedad, tales como catarrros o infecciones, los niveles de glucosa en sangre pueden subir demasiado. Esto puede traer problemas tan serios como una cetoacidosis diabética o hasta coma si no se reconoce pronto y se actúa de forma rápida. Así que cuando se vive con DT1 es preciso tener de antemano un plan de acción ya delineado para manejo durante días de enfermedad. Tu médico te puede ayudar en desarrollar tu plan de acción el cual debe incluir cuantas veces debes cotejar tus niveles de glucosa en sangre así como determinar e interpretar el nivel de acetonas en orina o sangre, que medicamentos puedes y debes utilizar, que alimentos puedes y debes consumir, y finalmente cuando comunicarte con tu profesional de la salud o ir a sala de emergencia. Esta última, ir a sala de emergencia, suele ser cuando:

- Llevas enfermo varios días sin mejorar
- Estás devolviendo o tienes diarrea que no mejora por más de 6 horas
- Tienes acetonas en orina en cantidades moderadas o más (> 1.0 mmol/L si lo mides en sangre)
- El nivel de glucosa en sangre se mantiene por encima de 240 mg/dl a pesar de recibir las dosis extras de insulina que tu plan de manejo establece para días de enfermedad
- Si experimentas las señales típicas de la cetoacidosis diabética, de deshidratación o de alguna condición más seria (tienes problemas para respirar, tu aliento huele a frutas, tus labios o lengua están secos)

De igual forma, es importante llevar un diario de lo que hiciste para manejar la situación de enfermedad, si toleraste los alimentos consumidos y no los desechaste. Es importante anotar si tuviste fiebre y perdiste peso. Durante los días de enfermedad deberás de cotejar tus niveles de azúcar en sangre y acetonas al menos de cada 4 horas y anotarlos. No menos importante es recordar que por tener DT1 necesitas siempre de inyectarte insulina porque tu cuerpo no la produce y esto es cierto a pesar de si estás vomitando.

Si no te inyectas la insulina es muy probable que te pongas más enfermo. Esto, toda vez que tu cuerpo continúa produciendo azúcar y peor aún las acetonas que se generan pueden llevarte a la cetoacidosis diabética. En ciertos casos pudiera ser que necesites reducir la cantidad de insulina que te inyectas pero nunca omitirla. Por otro lado, puede que por la enfermedad tu apetito esté disminuido. No obstante, debes esforzarte en consumir tus alimentos siguiendo, en la medida de lo posible, tu plan proveyendo así de calorías también necesarias para combatir la enfermedad. Podrás consumir

aproximadamente 50 gramos de glucosa por boca de cada 3 a 4 horas en el peor de los escenarios cuando no puedas ni siquiera comer pequeñas porciones de tu plan alimentario. Entre las fuentes de hidratos de carbono están jugos, bebidas con contenido de azúcar, caldo de sopas, yogurt, etc. Recuerda llevar contigo tu identificación como paciente con diabetes e información de medicamentos recibidos si te es necesario ir a la sala de emergencia. Por último, recuerda que tener diabetes es una de las indicaciones para recibir la vacuna de la influenza (Flu) cada año.

*Francisco Nieves Rivera, MD, FAAP
Endocrinólogo Pediátrico*

*Catedrático
Escuela de Medicina de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas*

Author
frannieves