crossover

# DIABETES Y DIETA:
## *PAUTAS PARA EL CONTROL DE SU AZÚCAR EN SANGRE MIENTRAS ESTÁ ENFERMO*

1. Controle su nivel de azúcar en sangre cada cuatro horas.

2. Controle su temperatura con regularidad, incluso cada mañana y cada noche.

3. Manténgase hidratado: beba de ½ a 1 taza de líquido cada hora.

4. Elija bebidas sin calorías, como agua, sodas dietéticas o caldos.

5. Siga tomando sus medicamentos como de costumbre. Los medicamentos de venta libre para controlar los síntomas del resfriado o la gripe pueden afectar su nivel de azúcar en sangre. Asegúrese de hablar con su médico o farmacéutico sobre los productos sin azúcar que pueden ayudar.

6. Coma o beba de 30 a 50 gramos de carbohidratos cada 3 o 4 horas.

7. Comuníquese con su médico en los siguientes casos:
   - Si su nivel de azúcar en sangre se mantiene por encima de 180 mg/dl o por debajo de 70 mg/dl.
   - Si tiene una temperatura superior a 101 °F durante 24 horas.
   - Si no puede retener líquidos o sólidos (si tiene diarrea o vómitos durante más de cuatro horas).

© 2021 Crossover Medical Group