

# Diabetes and Sick Days

Just like people without diabetes can get sick, so can people with diabetes. If you have diabetes and get sick, there are some important things that you need to do and remember.

**Because you have diabetes, you should take good care of yourself when you are sick.**

- Check your blood sugar more often when you are sick
- Take your diabetes medicines on your usual schedule
- Drink at least one glass of water every hour
- If your sugar levels are less than 70mg/dl, have a fast acting snack
- If you have Type 1 diabetes, check for ketones
- Take care of your sickness
- Let your diabetes team know if you are having trouble controlling your blood sugar



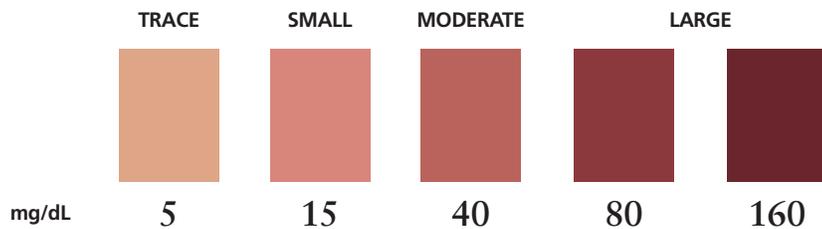
## Being ready in case you are sick:

It is important to have these things in your house in case you get sick:

- A blood sugar meter and test strips
- Your diabetes medicines
- Sugar fluids and sugar free fluids
- Ketone strips (if you have Type 1 diabetes)
- Medicines for nausea and vomiting
- Medicines for diarrhea
- Phone numbers for your health care team

## If you have Type 1 diabetes, check your ketones if:

1. Your blood sugar is more than 250mg/dL
2. You are sick
3. You are exercising and your blood sugar is more than 250mg/dL



Large ketones means you need to go to the emergency room right away

## Signs and symptoms of ketones:

- “Fruity” smelling breath
- Upset stomach and throwing up
- Breathing fast
- Stomach cramps
- Confusion
- Fainting (fits)



## Reasons you may need urgent care or the emergency room (ER)

- High blood sugars that do not come down
- Large ketones in your urine or DKA (diabetic ketoacidosis)
- Vomiting (throwing up) that will not stop
- Diarrhea (loose stools) that will not stop
- Loss of consciousness (cannot wake up) with low blood sugar
- Any other sickness that is an emergency



Meter



Fluids



Pills



Insulin



Ketone Strips  
(Type 1)



Health Team



Sick Day Kit

# Diabetes y días de enfermedad

Al igual que las personas sin diabetes pueden enfermarse, también las personas con diabetes pueden enfermarse. Si tiene diabetes y se enferma, hay algunas cosas importantes que necesita hacer y recordar.

## Porque usted tiene diabetes, debería de cuidarse mucho cuando se enferma.

- Mida su azúcar más seguido si está enfermo
- Tome sus medicamentos para la diabetes en su horario usual
- Tome por lo menos un vaso de agua por hora
- Si su nivel de azúcar es menos de 70 coma una merienda de acción rápida
- Si tiene diabetes tipo 1 revise sus cetonas
- Cuide su enfermedad
- Déjele saber a su equipo de salud de diabetes que tiene problemas controlando su nivel de azúcar en la sangre



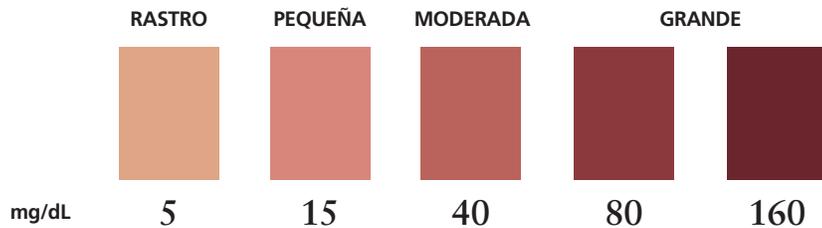
## Esté listo en caso de que se enferme:

Es importante tener estas cosas en su casa en caso de que se enferme:

- Un medidor de azúcar en la sangre y las tiras reactivas
- Sus medicamentos para la diabetes
- Líquidos con y sin azúcar
- Tiras cetónicas (si usted tiene diabetes tipo 1)
- Medicamentos para náuseas y vómitos
- Medicamentos para diarrea
- Los números telefónicos de su equipo de atención de salud

## Si tiene diabetes tipo 1, revise sus cetonas si:

1. Su nivel de azúcar es más de 250 MG/DL
2. Está enfermo
3. Está haciendo ejercicio y su azúcar es más de 250 mg/dl



Cetonas altas significa que tiene que ir a la sala de emergencias de inmediato

## Señales y síntomas de cetonas

- Aliento con olor a frutas
- Malestar estomacal y vómitos
- Respiración rápida
- Cólicos
- Confusión
- Desmayo (ataques)



## Razones por las que puede necesitar atención de urgencia o ir a la sala de emergencias (ER):

- Altos niveles de azúcar que no bajan
- Valor alto de cetonas en la orina o CAD (cetoacidosis diabética)
- No para de vomitar
- Diarrea (heces blandas) que no para
- Pérdida del conocimiento (no puede despertar) con bajo nivel bajo de azúcar
- Cualquier otra enfermedad que es una emergencia



Medidor o glucómetro



Líquidos



Pastillas



Insulina



Tiras para cetonas (tipo 1)



Equipo de especialistas



Botiquín de día de enfermedad