

10. Día de enfermedad ¿Cómo sobrellevar los días de enfermedad? シックデイ 病気の日はどう対応する？

★ ¿Qué es día de enfermedad?

シックデイとは

- Los días de enfermedad son aquellos en los que una persona no se encuentra bien, por ejemplo, no puede comer debido a fiebre, diarrea o vómitos.
熱や下痢・嘔吐で食事ができないなど、体調の悪い日をシックデイ（Sick Day）といいます。
- Durante la enfermedad, es más probable que suba la glucosa en sangre debido a la secreción de hormonas del estrés y a la reducción de la acción de la insulina.
病気のときは、ストレスホルモンの分泌やインスリンの作用の低下などにより、血糖が高くなりやすくなります。
- A la inversa, es posible que caiga en la hipoglucemia por no poder ingerir alimentos.
逆に食事が食べられず低血糖になることもあります。

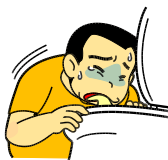
(Diarrea)

(下痢)



(Vómitos)

(嘔吐)



(Tos/gripe)

(咳・風邪)



(Fiebre)

(発熱)



(Dolor estomacal
/abdominal)

(腹痛)



★ Sobrellevar el día de enfermedad

シックデイの対応

Mantenerse caliente y en
reposo

温かく、安静にする

Tomar alimentos, agua
y minerales

食事・水分・ミネラルをとる

Comprobar con
frecuencia el estado
de la enfermedad

病状をこまめにチェックする

Ponerse en contacto /
acudir al hospital con
anticipación

早めに病院に連絡・受診する

- Previene el agotamiento corporal y acelera la recuperación
体力の消耗を防ぎ、回復が早まる
- Previene la deshidratación causada por la fiebre, diarrea, vómitos, etc.
発熱や下痢、嘔吐などが原因で脱水になるので予防する
- Tiende a limitar el agravamiento de los síntomas
症状も悪化しにくくなる
- Obtener el nivel de glucosa en sangre, temperatura corporal, pulso cardíaco, presión arterial, cantidad de alimento y agua ingeridas y los síntomas autopercebidos
血糖値、体温、脈拍、血圧、食事・水分摂取量、自覚症状を把握する
- Si no puede comer nada
食事が全く摂れないとき
- Si el vómito, diarrea o dolor estomacal/abdominal son muy fuertes
強い嘔吐・下痢・腹痛があるとき
- Si persiste una alta temperatura de 38 grados o mayor.
38度以上の高熱が続くとき
- Si presenta hiperglucemia o hipoglucemia
高血糖や低血糖がある
- Si el estado de conciencia es mala
(no puede mantener un diálogo, está obnubilado)
意識状態が悪い（会話できない、ぼんやりしている）

Nota): Las personas con diabetes mellitus de tipo 1 o con ninguna secreción de insulina nunca deben interrumpir la insulina de acción prolongada.

注) 1型糖尿病、またはインスリン分泌が枯渇している方は、持効型インスリンを絶対に中断してはいけません。



Durante los días de enfermedad, hay medicamentos que es preferible suspender y otros que no deben suspenderse. ¡Tenga decidido qué hacer con anticipación, consultando al médico!

シックデイの時には、止めたほうが良い薬と、止めてはいけない薬があります。あらかじめ、医師と相談して対応を決めておきましょう！