



COVID-19 Y EL MANEJO DE LA DIABETES



División de Enfermedades Crónicas
Programa de Diabetes

Fuente: **International
Diabetes Federation**

LAS PERSONAS CON DIABETES PUEDEN SER MÁS VULNERABLES A LOS EFECTOS GRAVES DEL COVID-19

Cuando las personas con diabetes desarrollan una infección viral, puede ser más difícil de tratar debido a la alteración en los niveles de glucosa en la sangre. Se entiende que hay dos razones para esto. En primer lugar, las defensas del cuerpo se ven comprometidas, lo que hace que sea difícil luchar contra el virus y el período de recuperación podría ser más largo. En segundo lugar, el virus puede prosperar en un entorno de glucosa elevada en la sangre.

Debe seguir las recomendaciones médicas y nutricionales para que la diabetes se mantenga controlada con niveles adecuados de glucosa en la sangre.



¿QUÉ PUEDEN HACER LAS PERSONAS CON DIABETES Y SUS SERES QUERIDOS?

- **Lave** sus manos regularmente por 20 segundos.
- **Evite tocarse la cara** antes de lavarse y secarse las manos.
- **No comparta** alimentos, vasos, toallas, herramientas, entre otros.
- **Cúbrase la boca y la nariz todo el tiempo.** Cuando tosa o estornude, con un pañuelo de papel o use la curva de su brazo si no tiene un pañuelo a mano (deseche el pañuelo apropiadamente después de usarlo).
- **Evite el contacto** con cualquier persona que no viva con usted; siempre mantenga 6 pies de distancia.
- **Quédese en su casa**, si tiene síntomas como: tos, fiebre, dificultad respiratoria, dolor en el cuerpo y de garganta.
- **Mantén el distanciamiento físico**, y permanezca en su hogar.



SI USTED TIENE DIABETES:

- **Prepárese** en caso de que se enferme.
- **Mantenga cerca los datos de contacto** de su proveedor de salud en caso de que los necesite.
- **Tenga accesible un glucómetro** para prestar especial atención a su control de glucosa regularmente.
- **Tenga un buen suministro de los medicamentos** para la diabetes. Comuníquese con su farmacia, algunas tienen entrega a su hogar o tienen una ventanilla en la parte del recetario donde puede recoger sus medicamentos sin tener que bajarse del auto.
- Si presenta síntomas similares a los de la gripe, es importante **consultar a un profesional de la salud**. Si está tosiendo flema, esto puede indicar una infección, por lo que debe buscar asistencia médica y tratamiento de inmediato.



SI USTED TIENE DIABETES:

- Asegúrese de poder tener **suficientes suministros de agua.**
- **Tenga acceso a comida balanceada** y en porciones recomendadas. Planifique sus comidas, esto es una actividad que puede hacer como parte de la rutina del aislamiento físico. Anote todo lo que necesite comprar cuando vaya al supermercado.
- **Evite comer por ansiedad**, esto hace que aumente en peso, lo cual a su vez dificulta el control en niveles de glucosa en la sangre.
- **Tenga disponible pastillas de glucosa o 100% jugo** para el manejo de bajones de azúcar (hipoglucemia).
- **No olvide realizar actividad física** de acuerdo a su capacidad, esto debe ser parte de su rutina, si no lo era antes del distanciamiento físico, es un buen momento para comenzar.
- Si vive solo o sola, **asegúrese de que alguien en quien confíe sepa que tiene diabetes**, ya que podría necesitar de su asistencia.

