



PRECAUCIONES PARA AFRONTAR EL VIRUS COVID-19

Derivado de la preocupante situación que se está presentando a nivel mundial por la propagación del virus COVID-19 declarado recientemente como PANDEMIA MUNDIAL, la **Federación Mexicana de Diabetes, A.C.** sugiere seguir las recomendaciones que la Secretaría de Salud Federal y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han emitido.

Es importante señalar que según dichas dependencias las personas que viven con diabetes, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, enfermedades pulmonares y cáncer son susceptibles a presentar complicaciones importantes en caso de ser infectados con el virus COVID-19.

Para las personas que viven con diabetes es doblemente importante tomar precauciones para evitar contagiarse. Te recomendamos:

1. **Beber suficiente agua** ya que cualquier infección aumentará tus niveles de glucosa y tu necesidad de líquidos.
2. **Asegúrate de poder resolver** correctamente y a tiempo una hiperglucemia y/o hipoglucemia, en esta última, considera la compra de jugos, miel, mermelada, azúcar de mesa y caramelos macizos para resolverla.
3. **Asegúrate de renovar y surtir tus recetas** lo antes posible. Abastécete de insulina, medicamentos orales, tiras, lancetas, jeringas y alcohol para al menos dos meses de tratamiento, o por si tienes que permanecer en aislamiento. Si vives con Diabetes tipo 1 se recomienda tener tiras para la medición de cuerpos cetónicos.
4. **Considera comprar pilas para tu medidor de glucosa** en caso de que debas permanecer en aislamiento, SIEMPRE ten un medidor (con sus respectivas tiras reactivas) en buenas condiciones.
5. **Presta mayor atención a tu control de glucosa.** En caso de presentar síntomas aumenta tu monitoreo.
6. **Asegúrate de tener todos los datos de contacto** relevantes a la mano en caso de que los necesites (clínica, médico tratante, número de seguridad social, teléfonos de familiares, vecinos y/o amigos).
7. **Según la OMS los síntomas más comunes** del COVID-19 son fiebre alta (38° o más), cansancio y tos seca. También algunos pacientes pueden presentar cuerpo cortado, congestión y/o escurrimiento nasal, dolor de garganta o diarrea; si presentas algunos de estos signos marca de **INMEDIATO al 800-0044-800** y serás atendido por personal capacitado de la Secretaría de Salud. Es importante consultar a un



profesional de la salud para que te brinde asistencia médica y tratamiento inmediato. **NUNCA TE AUTOMEDIQUES**

8. **Si vives solo(a)**, asegúrate de que alguien en quien puedas confiar (amigos, vecinos y/o familiares) y sepa que tienes diabetes, este pendiente de ti, comparte con ese contacto una copia de las llaves de tu casa. Recuerda que puedes necesitar asistencia si te contagias.
9. **COVID-19 es un nuevo coronavirus.** Al momento, su comportamiento y evolución no está completamente claro, así que mantente informado de las últimas noticias y atento(a) de las indicaciones de la Secretaría de Salud (<https://www.gob.mx/salud/documentos/nuevo-coronavirus>), puedes consultar la página de la FMD y sus redes sociales (Fb: FedMexDiabetes; IG, Tw: @fmdiabetes).
10. Si tienes cualquier enfermedad respiratoria mantente dentro de tu casa, utiliza cubrebocas y evita el contacto con otras personas hasta que estés completamente recuperado(a).
11. Recuerda que si tienes un mal control de tu diabetes eres más vulnerable al contagio. Mantén tus cifras de glucosa o azúcar en sangre lo más cerca posible de tu meta es una protección extra.
12. **Sigue las recomendaciones de un profesional de la salud.**

MUY IMPORTANTE RECORDAR:

- Limpia y desinfecta cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia. No compartas alimentos, vasos, toallas, cubiertos de mesa, herramientas, etc.
- Cuando tosas o estornudes, cúbrete la boca y nariz con un pañuelo de papel (desecha el pañuelo apropiadamente después de usarlo) o usa el ángulo interno de codo.
- No fumes
- Lava tus manos con agua y jabón usando la técnica correcta. Lávatelas al regresar de la calle, antes de comer, antes y después de ir al baño.
- Evita tocar frecuentemente tu cara con las manos sucias.
- Evita saludar de mano, con beso y abrazo.
- Trata de evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos o gripa.
- En la medida de lo posible trata de mantener por lo menos un metro de distancia con otras personas.
- Piensa si puedes hacer cambios que ayuden a proteger tu salud y la de tus seres queridos. Tales cómo, ¡evitar viajes de negocios



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

innecesarios! y ¡evitar reuniones y lugares concurridos como cines, conciertos, estadios de fútbol, teatros, etc.!

- Si puedes, evita usar el transporte público.

¡Ahora que ya lo sabes compártelo con sus seres queridos, colegas, conocidos y amigos!

Referencias:

- <https://diabetesvoice.org/en/news/covid-19-and-diabetes/>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- <https://beyondtype1.org/coronavirus-and-type-1-diabetes/>