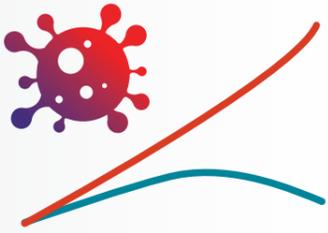


DIABETES Y COVID-19



Como parte de las indicaciones de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ante la **pandemia de Coronavirus (COVID-19)** se refiere que las **personas que viven con diabetes y no alcanzan las metas de control** forman parte de la **población vulnerable al virus**, por tener un sistema inmunológico comprometido.



Llevar un **mejor manejo de la diabetes** y seguir las **recomendaciones oficiales de distanciamiento social** reducirá no solo el riesgo de esta población, sino la velocidad de contagio en general. Esto permitirá **aplanar la curva** y **NO saturar los sistemas de salud**.

MANTENER HÁBITOS DE HIGIENE



Lavado de manos frecuente



Evitar tocarse la cara



Desinfectar objetos de uso cotidiano



Beber abundante agua y tener una buena alimentación



Mantenerse activo



Dormir bien (6 a 8 horas)

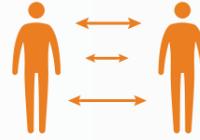
DISTANCIAMIENTO SOCIAL



¡Quedarse en casa!



No saludar de mano, ni de beso, ni abrazar



Mantener una distancia aprox. de 2 metros



Evitar lugares públicos



Aislamiento voluntario si se presentan síntomas leves



Salir a realizar solo compras necesarias (en horas no pico)

MANEJO ÓPTIMO DE LA DIABETES (lo que se debe de hacer siempre)



Monitoreo frecuente de glucosa



Mantener los niveles de glucosa en rango



Contar con un kit de emergencia



Mantener un sistema inmunológico fuerte

SOBRE SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS



Evitar auto-prescripción
Contactar a su médico



- Si alguien tiene **síntomas leves de Coronavirus debe quedarse en casa**.
- Si alguien tiene **síntomas graves de Coronavirus** (fiebre que no cede, dolor de pecho, falta de aire) **debe ponerse en contacto con su médico** o las **autoridades de salud locales** y seguir sus instrucciones para hacerse las pruebas pertinentes y recibir atención en el lugar correcto.

Tal vez el Coronavirus (COVID-19), puede recordarnos nuestra vulnerabilidad, y poner una pausa en nuestra acelerada vida. Nos está recordando la importancia de vivir plenamente cada momento.

En colaboración: Dra. Raquel Faradji Hazán, Médico Endocrinólogo. Cédula Profesional. 3279327.

Fuentes: 1. <https://diabetesvoice.org/es/noticias-breves/covid-19-y-diabetes/>

2. <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/actualidad/informacion-sobre-coronavirus-2019-covid-19-personas-diabetes>.

Código interno: MX20DI00043

En colaboración:

