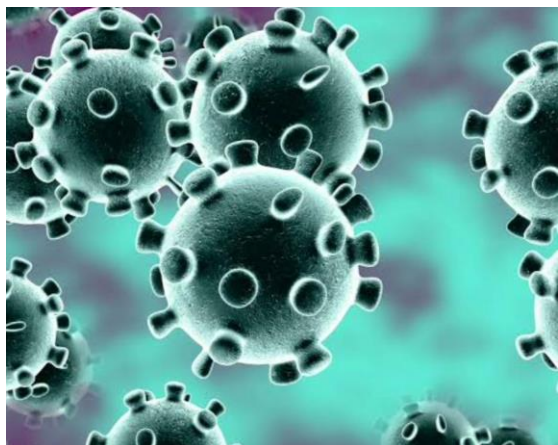


Diabetes y COVID-19



Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, A.C.

Recomendaciones para personas que viven con diabetes, en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus.



Recuerda: La principal fortaleza es el adecuado manejo de la glucosa.

- Como siempre, es importante tener suficientes suministros para dos meses de:
 - Medicamentos e insulina, glucómetro, tiras, porta lancetas, lancetas, sensores, jeringas, agujas, baterías, aditamentos para microinfusoras, glucagón, tabletas de glucosa, jugos o lo que utilices para el manejo de hipoglucemias.
- No olvides monitorear tu glucosa:
 - Trata de mantener tu glucosa en ayunas y antes de las comidas, entre 80-130 mg/dl y dos horas después de haber comido entre 140-180 mg/dl.
 - Si utilizas monitoreo continuo de glucosa, busca tiempos en rango mayores a 70%; es decir mantener tu glucosa entre 70 y 180 mg/dl, la mayor parte del tiempo.
 - Trata oportunamente la hipoglucemia evita tener cifras (<70 mg/dL), si persiste contacta a tu médico
- No suspendas tu tratamiento, salvo por orden médica.
- Si estas en aislamiento social, no cambies tus hábitos alimentarios, ni horarios. Si no tenías hábitos establecidos, aprovecha esta oportunidad para implementarlos.
- No suspendas el ejercicio, preferentemente hazlo en casa.
- No es necesario tomar suplementos alimenticios.
- No suspendas antihipertensivos, no hay evidencia suficiente de riesgo con alguno de ellos.
- Siempre ten a la mano tu protocolo de días de enfermedad, si no lo tienes, consulta con a tu médico.
- Ten un plan de acción, asegúrate de compartirlo con una persona cercana por si es necesario acudir a atenderte.

Sigue puntualmente las recomendaciones de prevención general.