

COVID-19 Y PACIENTES CON DM2: CONSEJOS Y RECOMENDACIONES



ÍNDICE

1 ¿LA DIABETES PUEDE **AUMENTAR** MI RIESGO DE **TENER COVID-19?**

2 **SÍNTOMAS** DE COVID-19

3 SI TIENE ESTOS **SÍNTOMAS** BUSQUE **ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATAMENTE**

4 **QUÉDESE EN CASA** TANTO COMO SEA POSIBLE

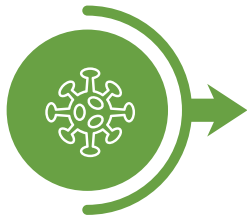
5 **CONSULTE** CON SU MÉDICO

6 TOME SUS **PRECAUCIONES** DURANTE LA PANDEMIA **DE COVID-19**

7 **CONTROLANDO LA DIABETES** DURANTE LA PANDEMIA **DE COVID-19**

8 DURANTE **LA PANDEMIA DE COVID-19, DISMINUYA EL RIESGO** DE COMPLICACIONES

¿LA DIABETES PUEDE AUMENTAR MI RIESGO DE TENER COVID-19?



1

Las personas que tienen diabetes no presentan mayor riesgo de contraer el virus.¹



2

En caso de contagiarse es posible que presente síntomas más graves, sobre todo si su diabetes no está bien controlada.¹



3

Lo mejor es mantener un adecuado control de su diabetes y tomar medidas simples para mantenerse saludable durante la pandemia de COVID-19.¹

#yomequedoencasa

SÍNTOMAS DE COVID-19

VIGILAR:¹

**TEMPERATURA
ELEVADA/FIEBRE**¹



**TOS
CONTINUA
DE INICIO
RECIENTE**¹

**RESFRIADO O DOLOR
DE GARGANTA**¹



#yomequedoencasa

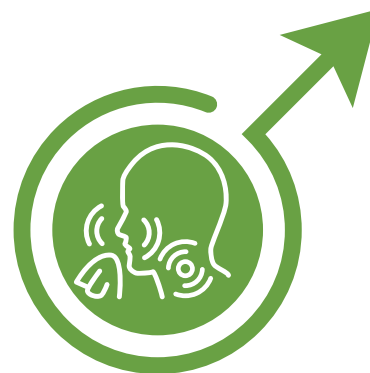
SI TIENE ESTOS SÍNTOMAS BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATAMENTE

**TEMPERATURA
ELEVADA/FIEBRE¹**



**TOS
CONTINUA
DE INICIO
RECIENTE¹**

**RESFRIADO O DOLOR
DE GARGANTA¹**



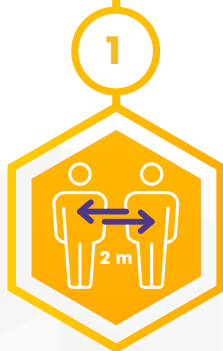
**SENSACIÓN
DE FALTA DE
AIRE
(DISNEA)¹**



#yomequedoencasa

QUÉDESE EN CASA TANTO COMO SEA POSIBLE

Trate de mantenerse seguro y siga las recomendaciones tanto de su médico como de sus autoridades locales.¹



Mantenga al menos 2 metros de distancia entre usted y cualquier persona.¹



Lávese las manos frecuentemente o utilice alcohol en gel.^{1,2}



No se toque la cara, las manos pueden llevar el virus a sus ojos, nariz o boca.^{1,2}



Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica.²

#yomequedoencasa



CONSULTE CON SU MÉDICO SOBRE:



La frecuencia con la que debe medir su glucemia (azúcar en la sangre).¹



Los medicamentos que debe ocupar para tratar el resfriado común, infecciones virales, etc.¹



Las situaciones en las que tiene que **llamarlo inmediatamente**.¹

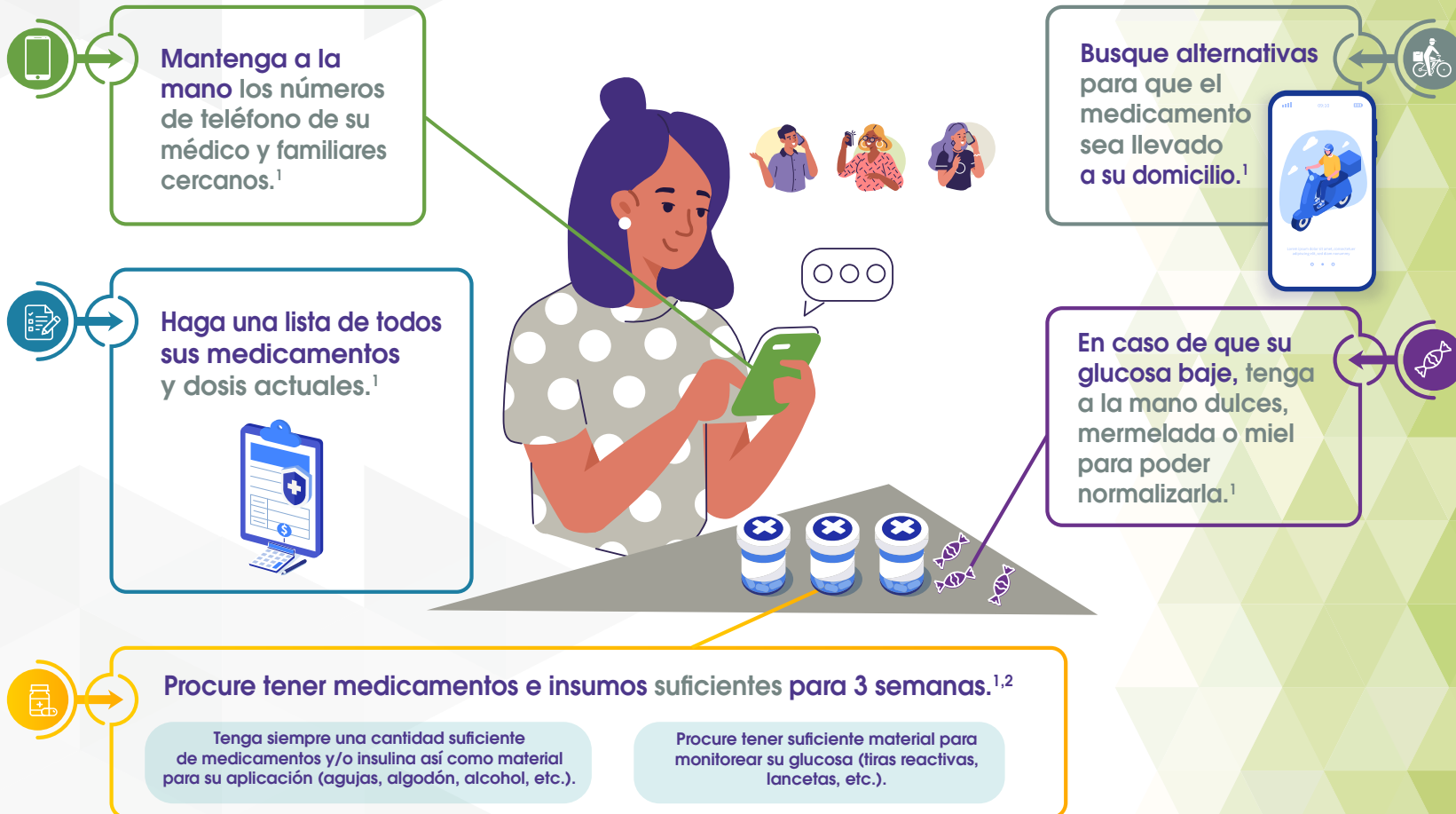
No modifique su tratamiento para la diabetes a menos que el médico lo indique.



#yomequedoencasa

TOME SUS **PRECAUCIONES** DURANTE LA PANDEMIA **DE COVID-19**

Y TENGA A LA MANO SUS MEDICAMENTOS



#yomequedoencasa

RECUERDE



El control adecuado de su diabetes le ayuda a disminuir el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad.¹

CONTROLANDO LA DIABETES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19



#yomequedoencasa

RECUERDE



El control adecuado de su diabetes le ayuda a disminuir el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad.¹

CONTROLANDO LA DIABETES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19



Coma diariamente:

- Mínimo 5 grupos de verduras.
- De 2 a 3 frutas.²



Desinfecte y prepare adecuadamente sus alimentos, como siempre lo haría.²



Elija colaciones saludables (tostadas de maíz con queso fresco, yogurt natural con frutos rojos, verduras, semillas).²



Establezca horarios regulares de alimentación.²



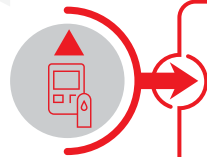
Si tiene dudas, apóyese de un nutriólogo para que le dé un plan de alimentación adecuado y le proporcione recetas saludables.²



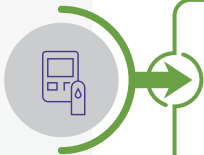
#yomequedoencasa

DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19, DISMINUYA EL RIESGO DE COMPLICACIONES¹

No olvide monitorear su glucosa:



Si utiliza monitoreo continuo de glucosa, busque tiempos en rango mayores a 70%, es decir, mantenga su glucosa entre 70 y 180 mg/dL la mayor parte del tiempo.²



Trate de mantener su glucosa en ayunas y antes de las comidas, entre 80 y 130 mg/dL y dos horas después de haber comido entre 140 y 180 mg/dL.²



Trate oportunamente la hipoglucemia, evite tener cifras <70 mg/dL, si persiste contacte a su médico.²

#yomequedoencasa

DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19, DISMINUYA EL RIESGO DE COMPLICACIONES¹

No olvide monitorear su glucosa:



Si está en aislamiento social, no cambie sus hábitos alimentarios, ni horarios. Si no tenía hábitos establecidos, aproveche esta oportunidad para implementarlos.²



No es necesario tomar suplementos alimenticios.²



No suspenda el ejercicio, preferentemente hágalo en casa.²



No suspenda antihipertensivos, no hay evidencia suficiente de riesgo con alguno de ellos.²

#yomequedoencasa

#yomequedoencasa



El presente material fue elaborado y es propiedad de Sanofi, quien autoriza a la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología A.C. la distribución del mismo

Código 4M: SAMX.TJO.20.04.0506a