



Hablemos sobre diabetes y COVID-19

Preguntas y respuestas

Tengo diabetes, ¿estoy a mayor riesgo de enfermarme de COVID-19?

No. Sin embargo, si tienes diabetes y te enfermas de COVID-19 podrías tener complicaciones más severas y un mayor riesgo de morir, en comparación con una persona que no tiene diabetes.



¿Qué puedo hacer para mantener mi diabetes en control y evitar complicaciones severas si me enfermo de COVID-19?

Es importante que consultes con tu equipo de servicios de salud, si deseas integrar alguna de las siguientes recomendaciones:

Establece horarios para comer, consume alimentos en porciones, bajos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sales, y acompáñalos con agua, en lugar de refrescos o jugos.

Mide tus niveles de azúcar en sangre al levantarte en las mañanas, antes y dos horas después de comer, y antes de dormir.

Practica actividad física con regularidad como: caminar, hacer quehaceres del hogar, bailar, correr bicicleta, practicar algún deporte o pasear con tu mascota.

Recuerda



Uso de mascarilla



Distanciamiento físico



Lavado de manos



Desinfección de superficies

¿Cuáles son los síntomas, las señales de advertencia y qué puedo hacer si siento que tengo COVID-19?

Síntomas del COVID: fiebre, tos seca, dificultad para respirar, escalofríos, temblores repetidos con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto u olfato.

Señales de advertencia:

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor o presión persistente en el pecho.
- Confusión o incapacidad para despertar.
- Labios, cara y/o uñas de color azulado.

Llama a tu médico y considera lo siguiente:

- Lista de tus medicamentos.
- Lectura del nivel de azúcar en sangre disponible.
- Registro de tu consumo de líquidos.
- Reporte claro de tus síntomas.
Por ejemplo: ¿Tienes náuseas?
¿Tienes fiebre?
- Preguntas de cómo controlar tu diabetes.



Fuentes:

American Diabetes Association
(ADA, 18 de diciembre de 2020)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
(CDC, 18 de diciembre de 2020)

¿Qué puedo hacer para prevenir la propagación de COVID-19 en mi hogar?

Medidas de prevención:

- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón.
- Utiliza una mascarilla al interactuar con personas que no vivan contigo.
- Limpia los utensilios y las superficies con regularidad.
- Llama a tu médico si sientes que estas desarrollando síntomas de COVID-19.

Si una persona que vive contigo se enferma:

- Habilita un cuarto, si es posible, y mantén la puerta cerrada.
- Designa un solo miembro del hogar para darle asistencia.
- Considera protecciones adicionales para personas mayores de 65 años o con condiciones crónicas.

Recomendaciones adicionales para cuidar de tu diabetes:

- Limita el consumo de alcohol y las prácticas de fumar.
- Observa tus pies, considerando cortaduras, hinchazón y/o enrojecimiento.
- Considera utilizar zapatos siempre, incluso cuando estés en tu casa (chancletas o pantuflas).
- Mantén tus pies elevados mientras estás sentado y mueve los dedos de los pies.
- Cepilla tus dientes y dentaduras postizas, al menos, dos veces al día.
- Visita a tu especialista de la visión, al menos, 1 vez al año.
- Cuida tu salud mental, practicando ejercicios de relajación y manteniendo comunicación con las personas que amas.



Infórmate en: www.ActivaTuSaludPR.com