



Su manual personal para

MANTENERSE SALUDABLE CON DIABETES DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Basado en las recomendaciones sobre COVID-19 para pacientes con diabetes, de la Asociación Americana de Diabetes (ADA), de acuerdo con las recomendaciones de la OMS y CDC, Marzo 2020.

MARZO 2020

**Una iniciativa de Sanofi con la aprobación de la
Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes (SOCHED)**

Esta manual contiene tips/consejos generales, los cuales pueden variar de persona a persona. Consulte con su médico antes de seguir cualquier recomendación.

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)

NO ENTRE EN PÁNICO

Simple medidas pueden ayudarlo a mantenerse saludable, teniendo diabetes, durante la pandemia de COVID-19



Acá están algunas cosas que necesita saber sobre la diabetes y los riesgos relacionados con COVID-19 y como ayudarlo en el autocuidado durante estos tiempos

BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)



PRIMERO LO BÁSICO

¿LA DIABETES INCREMENTA MI RIESGO DE TENER COVID-19?

Las personas con diabetes no tienen mayor riesgo de contraer el virus.

Sin embargo, las personas con diabetes tienen más riesgo de experimentar síntomas severos y complicaciones cuando se infectan con un virus.

Es importante considerar que las personas que tienen diabetes varían en edad, complicaciones y en el control de su enfermedad. Las personas que ya tienen problemas de salud relacionados a la diabetes, tienen mayor riesgo de peores desenlaces en caso de contraer COVID-19, que las personas que además de su diabetes, se encuentran sanas; independientemente del tipo de diabetes que tengan.

Lo mejor es tomar en cuenta simples medidas cotidianas para mantenerse saludable y manejar su diabetes apropiadamente durante la pandemia de COVID-19.

BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)

SÍNTOMAS PARA VIGILAR

**SI TIENE DIABETES,
ESTÉ PENDIENTE DE....**



**TOS CONTÍNUA DE INICIO
RECIENTE**



**RESFRÍO O DOLOR DE
GARGANTA**



**TEMPERATURA ELEVADA
/ FIEBRE**

BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Si COVID-19 se está expandiendo en su comunidad, tenga precaución adicional en distanciarse de otras personas, para reducir el riesgo de exponerse a este nuevo virus.



**QUÉDESE EN CASA
TANTO COMO SEA
POSIBLE**



Independientemente de todo, trate de mantenerse seguro y seguir las recomendaciones de su médico y autoridades locales

BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

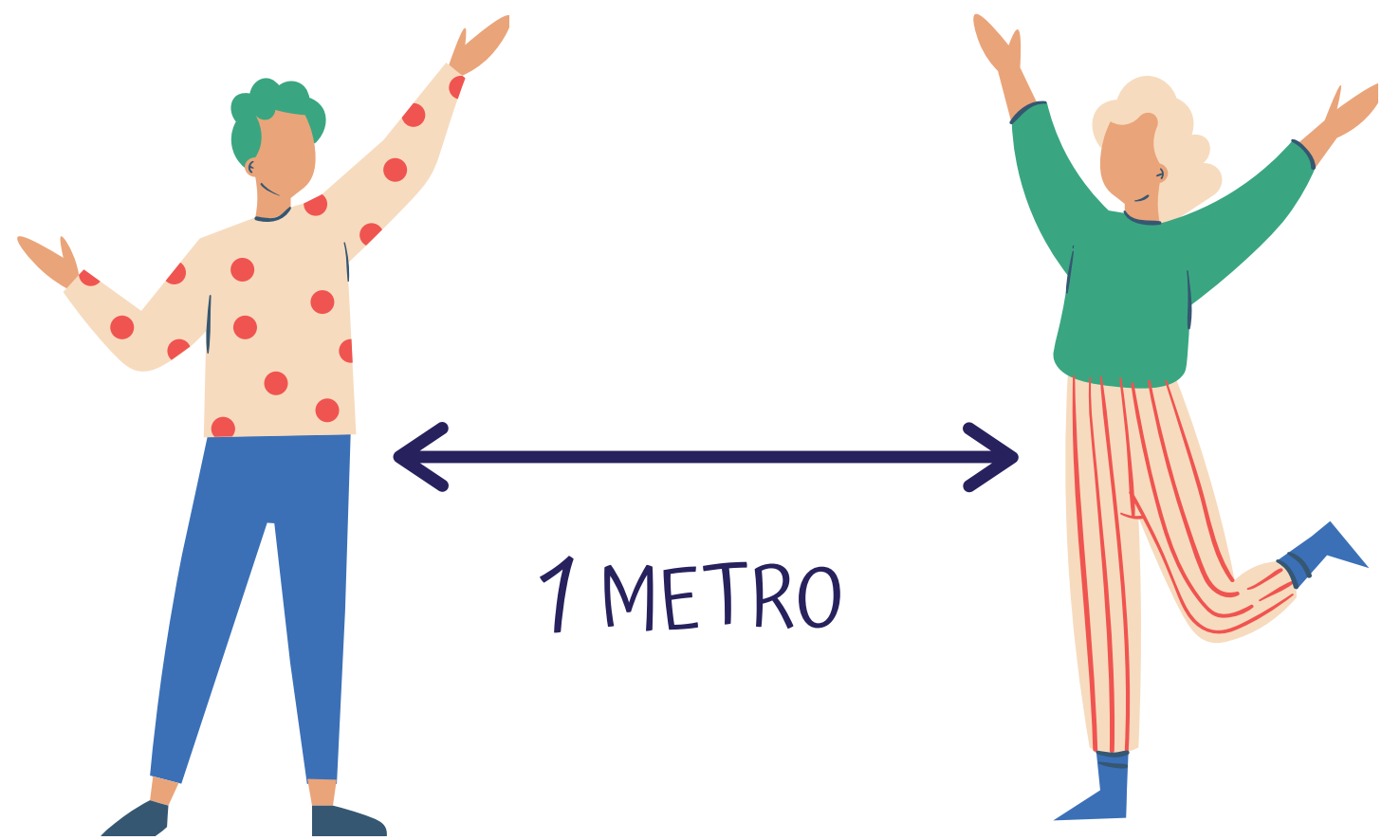
Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)



MANTÉNGASE SEGURO



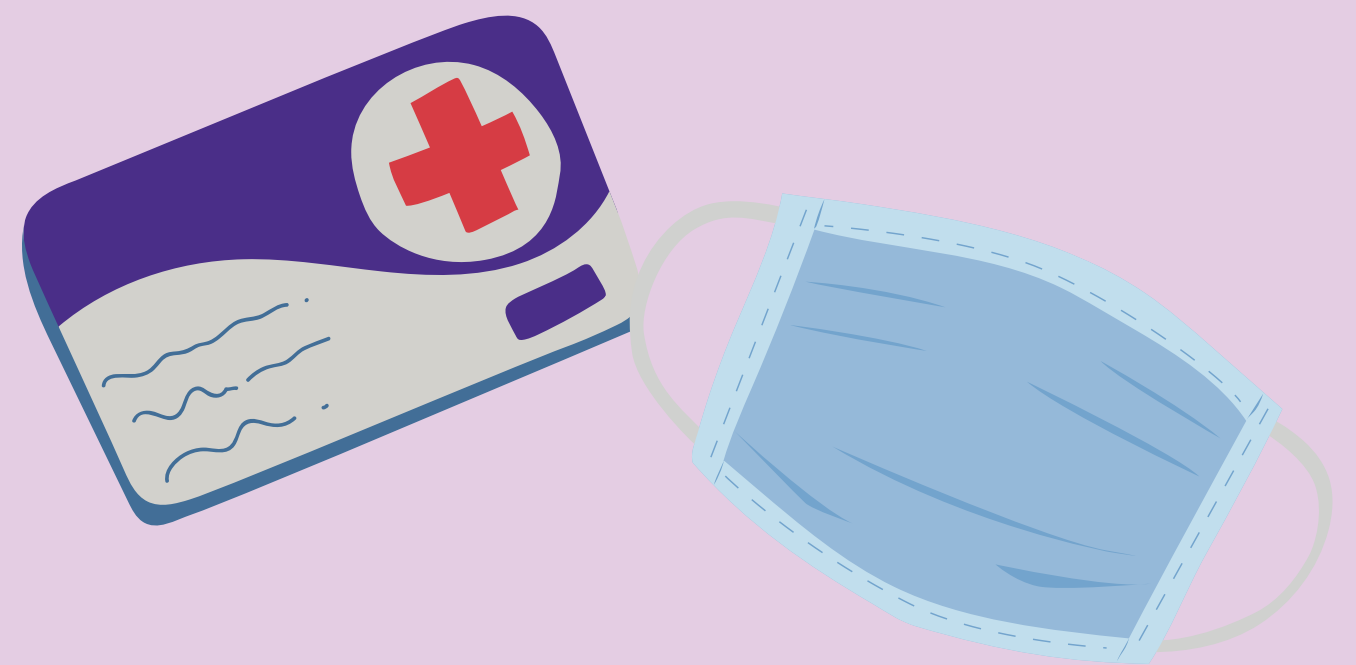
Lávese las manos frecuentemente y cuidadosamente con agua y jabón o frótelas con alcohol en gel.



Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.



Las manos tocan muchas superficies y pueden captar virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a sus ojos, nariz o boca.



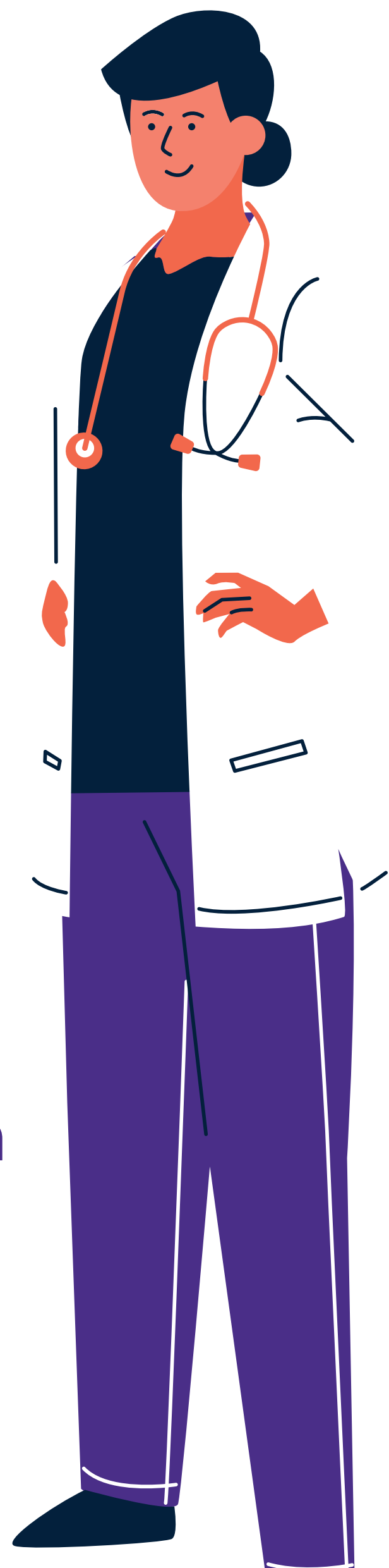
Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, cúbrase la nariz y boca cuando tosa/estornude y busque atención médica. Si tiene sólo malestar general, sin los síntomas antes mencionados, **QUÉDESE EN CASA.**

CONVERSE CON SU MÉDICO



**ANTES DE TOMAR ALGUNA MEDIDA,
CONTACTE A SU MÉDICO SOBRE...**

- ▶ **Cuándo contactar a su médico**
- ▶ **Qué tan frecuentemente medir su azúcar en sangre (glicemia)**
- ▶ **Medicación que debería utilizar para tratar resfriado común, infecciones virales, etc.**
- ▶ **Cualquier cambio en su medicación para el tratamiento de la diabetes**



MANTÉNGASE PREPARADO

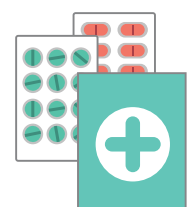
ELABORE UN PLAN Y PROVÉASE DE SUS SUMINISTROS ESENCIALES



Mantenga a la mano **los números de teléfono o el contacto de su médico**, centro asistencial, su farmacia y su seguro/proveedor de salud



Haga una lista de sus medicaciones y dosis actuales (incluyendo vitaminas y suplementos)

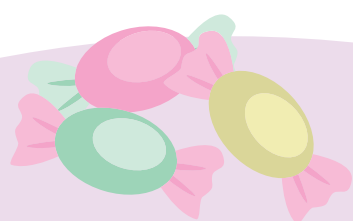


En caso que sea probable un estado de emergencia, **procure gestionar medicación adicional** para que no tenga que salir de su domicilio

- **Tenga siempre suficiente suministro de insulina** para la siguiente semana, en caso que se enferme o no pueda ir a la farmacia
- Mantenga **a la mano suficientes cintas** para medir la glucosa en sangre (glicemia), en caso de altas y bajas de la misma



En caso de no poder ir a la farmacia, explore alternativas para que la **medicación sea despachada a su domicilio**



Carbohidratos simples como las bebidas carbonatadas (no light), miel, mermelada o caramelos pueden ayudarlo a subir su azúcar en sangre si usted se encuentra en riesgo de baja de azúcar y se encuentra muy enfermo para comer



BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)

Tener enfermedad del corazón u otras complicaciones, además de la diabetes, puede empeorar el riesgo de enfermedad severa por COVID-19, así como para otras infecciones virales, porque la capacidad de su cuerpo para luchar contra la infección ya se encuentra comprometida



RECUERDE

Controlar su diabetes apropiadamente puede ayudarlo a reducir el riesgo de complicaciones relacionadas a la diabetes

BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)



CONTROLANDO LA DIABETES EN LA CASA DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19



Mantenga una dieta saludable con granos enteros, frutas y vegetales. Coma en porciones pequeñas y a intervalos regulares para evitar subidas y bajadas en su azúcar sanguínea (glicemia)



No permita que el quedarse en casa le impida ejercitarse regularmente. Haga en casa ejercicios sencillos como el Yoga, pilates, para mantenerse activo



Asegúrese de no saltarse ninguna dosis de insulina. Adminístrese la dosis recomendada por su médico. Converse con su médico en caso de necesitar cambiar su dosis

CONVERSE CON SU MÉDICO SOBRE LAS RECOMENDACIONES PARA DIETA, EJERCICIO Y DOSIS QUE SON ADECUADAS PARA USTED

BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)

SEPA QUE HACER EN CASO DE SENTIRSE ENFERMO

Preste atención a los síntomas potenciales de COVID-19, incluyendo fiebre, tos seca o dificultad para respirar. Si usted siente que está desarrollando estos síntomas, comuníquese con su médico o su centro de salud.



BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)



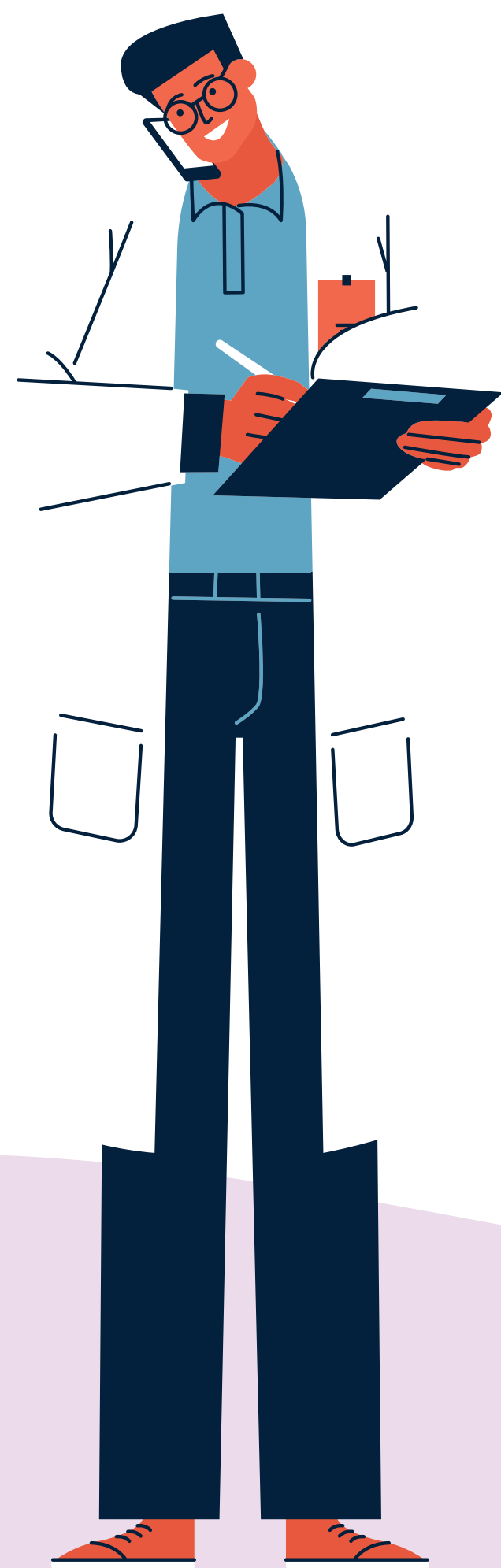
EN CASO QUE USTED DESARROLLE SÍNTOMAS....

Si usted desarrolla síntomas de alarma urgentes para COVID-19, busque atención médica inmediatamente, los síntomas de alarma urgente incluyen:

- Dificultad para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Confusión de reciente aparición o incapacidad para levantarse
- Coloración azulada en labios o rostro

Cuando contacte a su médico o acuda a consulta:

- Tenga disponible su más reciente valor de azúcar en sangre
- Mantenga un registro de su consumo de líquidos (puede usar una botella de agua de 1 litro) y reportarlo
- Sea claro en la descripción de sus síntomas, (por ejemplo: ¿tiene náuseas?, ¿tiene congestión nasal?)
- Haga preguntas sobre la forma en la que debe manejar su diabetes



BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

EN CASO DE ENFERMARSE, SEPA QUE TIENE QUE HACER...



Tome abundantes líquidos. Si tiene dificultad para tomar agua, beba pequeños sorbos cada 15 minutos aproximadamente, a lo largo de todo el día, para evitar deshidratación

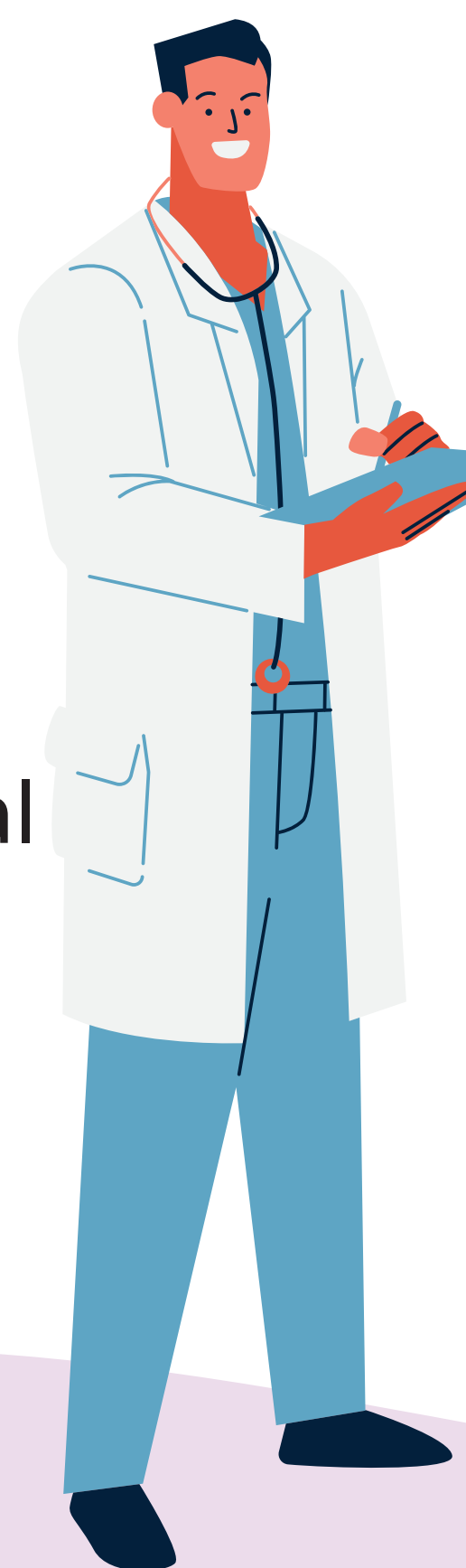


Mida su glucosa en sangre (glicemia) más veces a lo largo del día y la noche (solicite la recomendación de su médico)

- **Si experimenta glucosa sanguínea baja, por debajo de 70 mg/dl** (o el valor específico que le haya recomendado su médico), coma 15 gramos de carbohidratos simples que sean fáciles de digerir, tales como, miel, mermelada o caramelos, jugo o bebidas carbonatadas (no light) y luego de 15 minutos, realice una nueva medición de su azúcar en sangre para asegurarse que sus valores de glucosa están subiendo
- **Si su glucosa en sangre es alta (glicemia mayor de 240 mg/dl)**, más de 2 veces consecutivas, consulte con su médico sobre la posibilidad de modificar su medicación/dosificación actual



Lave sus manos y limpie sus sitios de inyección/infusión, así como los sitios de punción en los dedos con jabón o con alcohol



BASADO EN LAS GUÍAS DE LA ADA, CDC Y OMS

Referencia: Adaptado de COVID-19 (Coronavirus) guidelines from American Diabetes Association.

<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus> (Consultado el 26 de marzo de 2020)



Una iniciativa de Sanofi con la aprobación de la Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes (SOCHED)



Revisado por el Departamento Médico de Sanofi Aventis de Chile, S.A.
Dirección: Av. Presidente Riesco 5435, piso 18. Las Condes, Santiago de Chile.



SACL.TJO.20.03.0072a Aprobado Marzo 2020