



## Información para las personas con diabetes

La pandemia actual por la COVID-19 ha hecho que la enfermedad se esté extendiendo en nuestro entorno y, actualmente, tenga una transmisión comunitaria. Para afrontarla, se ha solicitado, entre otras medidas, el confinamiento de casi toda la población, a excepción de los servicios esenciales.

A continuación ofrecemos algunas recomendaciones para las **personas con diabetes**.

### ¿Cómo se transmite?

La transmisión de la COVID-19, como ocurre en otras infecciones, se produce a través de pequeñas gotas en aerosol que se dispersan cuando una persona infectada habla, estornuda o tose. Se puede propagar por contacto directo con una persona infectada, a través del aire o tocando superficies donde se hayan depositado, y luego tocándose la nariz, la boca o los ojos. El virus puede sobrevivir desde unas horas hasta unos días, dependiendo de las superficies. Como estas pequeñas gotas no suelen llegar a distancias de más de dos metros, es muy importante mantener esta distancia y el lavado de manos o geles hidroalcohólicos. Las mascarillas no están indicadas para personas sanas, y deben reservarse para las personas infectadas y para los profesionales socio-sanitarios y de servicios esenciales.

### ¿Qué síntomas da?

Los **síntomas** típicos de la infección por la COVID-19 son similares a los de la gripe: fiebre, tos, dificultades para respirar, cansancio. Puede aparecer diarrea en un porcentaje de casos. También se ha descrito una pérdida del sentido del olfato. Empiezan más frecuentemente hacia el 5º - 6º día posterior a la exposición al virus, pero pueden aparecer entre uno a catorce días después del contagio. Para la gran mayoría de personas la infección por COVID-19 es leve, como de un resfriado y no necesitan ser hospitalizadas. Aunque en algunas personas la infección puede ser grave, en un porcentaje elevado se recuperan de manera favorable.

### Si tengo diabetes, ¿tengo que hacer algo especial para prevenirla?

Es muy importante que las personas con diabetes **mantengan el mejor control** metabólico posible a fin de estar preparadas ante cualquier episodio infeccioso, por este virus o cualquier otro con el que se convive diariamente. Y así evitar, en el caso de un contagio, una peor evolución clínica de la enfermedad vírica.

Lo mejor que pueden hacer las personas con diabetes para prevenir la infección es **lo mismo que la población en general**: un lavado de manos adecuado y a menudo, mantener una distancia física de más de un metro. Durante el período de confinamiento, es esencial **quedarse en casa**. Asimismo, conviene mantener al máximo un estilo de vida saludable y seguir las recomendaciones del profesional sanitario de referencia para la diabetes. Es importante seguir una alimentación equilibrada y adecuada, respetando los horarios y las comidas, así como hacer actividad física en casa.

El uso de mascarillas es una medida indicada en las personas infectadas y en los profesionales sanitarios y familiares que las atienden. Para la población en general puede dar una falsa sensación de seguridad y ser contraproducente. No está indicado su uso de manera generalizada.

Por lo tanto, hay que seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias, en especial sobre el lavado de manos, preservar la distancia física recomendada, evitar los viajes y mantener estilos de vida saludables.

### ¿Qué se tiene que hacer si se tiene una visita de control programada?

Si, durante este período de confinamiento, tiene programada alguna visita de seguimiento de la diabetes, contacte con el centro asistencial para ver si es posible hacerla de forma virtual o telefónica.

### ¿Cuáles son las medidas de prevención generales?

- Lávese bien las manos y con frecuencia
- Evite tocarse la cara (en especial boca, ojos y nariz)
- Estornude en un pañuelo de papel y tírelo a la basura y, si no tiene uno cerca, hágalo en el codo
- Mantenga una distancia de dos metros con las otras personas
- Evite el contacto con personas con síntomas respiratorios como tos
- Limpie objetos y superficies adecuadamente y a menudo
- En este enlace encontrará la Información general para la ciudadanía.

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/>

- Está disponible una nueva aplicación para dispositivos móviles, la app StopCovid19Cat que contribuye a detectar la enfermedad, hacer un seguimiento de los pacientes y ver cómo evoluciona la pandemia en Cataluña.

Puede descargarse esta app y, si presenta algún síntoma específico de la COVID-19 (fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar general, etc.) por medio de un sencillo test, que proporciona la información necesaria, se pondrán en contacto con ustedes para dar más indicaciones. Ya está disponible para dispositivos Android y Iphone (<https://play.google.com/store/apps/details?id=cat.gencat.mobi.StopCovid19Cat>) i iOS (<https://apps.apple.com/app/id1502992288>).

### ¿Qué se tiene que hacer durante el período de confinamiento?

- Asegúrese de que dispone de la medicación y del material necesario
- Mantenga una rutina diaria, horario de levantarse, hacer la higiene diaria y tomar la medicación prescrita
- Siga las pautas de alimentación recomendadas
- Establezca un tiempo para hacer ejercicio en casa en solitario o con la familia
- En este enlace encontrará recomendaciones sobre alimentación y ejercicios recomendables para la diabetes: diabetes a la carta <https://diabetesalacarta.org/ejercicio-fisico-en-la-diabetes/>
- Si vive solo/a, identifique alguna persona de contacto cercano
- Si está en periodo laboral, atienda a las medidas de protección establecidas en el entorno laboral, o bien, solicite la opción de teletrabajo (si su trabajo lo permite)
- Tenga siempre disponible el teléfono o vía de contacto con el equipo asistencial

- Esté pendiente de la aparición de síntomas sugestivos de la COVID-19 (tos persistente, fiebre, dificultad respiratoria, malestar general) y si aparecen, puede contactar con la aplicación StopCovid19Cat, también con el equipo asistencial, y si no es posible o en situación de urgencia con el 061

### ¿Qué pasa si tengo diabetes y enfermo?

- Como ante cualquier otra infección, los valores de glucosa aumentarán y también la necesidad de tomar líquidos abundantes
- Realice autoanálisis de glucosa, en especial si los valores de glucosa aumentan.
- Asegúrese de que dispone de medicación suficiente y de materiales de control en el domicilio
- Si presenta síntomas como fiebre alta, tos y dificultad para respirar contacte con la aplicación StopCovid19Cat. También con el equipo asistencial, y si no es posible o en situación de urgencia con el 061

Estas recomendaciones están basadas en la información publicada por la Federación Internacional de Diabetes: <https://diabetesvoice.org/es/noticias-breves/covid-19-y-diabetes>

### Otras fuentes de información:

- <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus>
- [https://www.diabetes.org.uk/about\\_us/news/coronavirus](https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/coronavirus)
- <https://www.diabetes.ca/resources/tools---resources/faq-about-covid-19-and-diabetes>