

# COVID-19

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 Y ENT

21 DE MAYO DEL 2020

### SI TENGO DIABETES, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DE LA COVID-19?

#### 1 ¿TIENEN LAS PERSONAS CON DIABETES UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19?

- La probabilidad de tener complicaciones serias y enfermarse gravemente por la COVID-19 es mayor en las personas con diabetes que en quienes no tienen diabetes.
- No es que sea más probable que contraiga el virus sino que, si usted se enferma por COVID-19, tiene mayor probabilidad de morir debido a las complicaciones graves que las personas que no tienen diabetes.

#### 2 SI TENGO DIABETES, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.
- Permanezca siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo y, si fuera posible, evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea



- posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.
- Si debe salir de la casa para ir a algún lugar donde haya muchas personas, use una mascarilla como protección. Las mascarillas de fabricación casera son adecuadas.

#### 3 ¿CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Es fundamental planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).
- Mantenga la diabetes bajo control.
- Tenga algún carbohidrato simple fácil de tomar en caso de que necesite aumentar rápidamente su nivel de azúcar en la

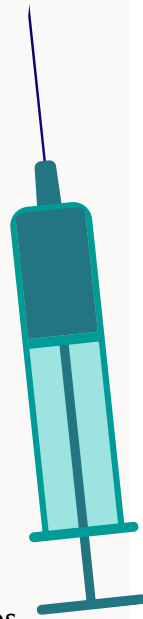
# COVID-19

sangre (por ejemplo, gelatina dulce, jugos, caramelos duros).

- Tenga a mano el número de teléfono de su médico, en algún lugar donde tanto usted como sus familiares puedan encontrarlo fácilmente. También puede ser útil tener a mano el número de teléfono de la farmacia, de los especialistas y de su aseguradora de salud.

## 4 ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Llame a su médico de inmediato.
- Sentirse mal puede incluir sed o boca muy seca, cansancio constante, piel seca o enrojecida, náuseas, vómitos o dolor abdominal, dificultad para respirar, dificultad para prestar atención o confusión.
- Hay otras razones de la COVID-19 que pueden estar haciendo que se sienta mal y al tener diabetes, muchas otras enfermedades podrían ser graves.
- Si su nivel de azúcar en la sangre está bajo (menos de 70 mg/dl), tome 15 g de carbohidratos simples como miel, mermelada, caramelos duros, paletas, jugo o gaseosa; asegúrese de que su glucemia haya aumentado al verificarla de nuevo a los 15 minutos.
- Verifique su nivel de azúcar en la sangre más a menudo que de costumbre (en general, cada 2 a 3 horas).
- Beba mucha agua. Es fundamental mantener una buena hidratación. Tome sorbos pequeños más o menos cada 15 minutos durante el día para evitar la deshidratación.
- Si está enfermo, puede ser difícil regular el azúcar en la sangre:



- en caso de la diabetes de tipo I: si su nivel de azúcar en la sangre ha estado alto más de dos veces consecutivas, verifique las cetonas y llame de inmediato al consultorio de su médico si tiene cetonas grandes.
- en caso de diabetes de tipo 2: podría tener complicaciones por una glucemia alta persistente, llame a su médico si no puede bajar su nivel de azúcar en la sangre por debajo de 240 mg/dl.
- Lávese las manos y limpie con agua y jabón o con alcohol el lugar de la inyección o infusión.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.

## 5 ¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CITAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esta manera se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.
- Siga comprobando su nivel de glucosa en la sangre con frecuencia y mantenga un registro de los niveles, puesto que esta información puede ser útil cuando hable con su médico.
- Revise sus pies (o pida a alguien que vive con usted que lo haga) en busca de rupturas de la piel (o úlceras) o signos de

# COVID-19

## 6 ¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?

- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con regularidad como se los hayan recetado y que mantenga un buen control del nivel de azúcar en la sangre.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación. Llame a su farmacia para obtener un suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de manera de asegurarse de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.
- En este momento no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si contrae la COVID-19.



## 7 ¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO ESTRÉS O ANSIEDAD?

- Estos son tiempos difíciles que pueden causar gran estrés. Muchas personas con enfermedades crónicas ya tienen bastantes preocupaciones en mente y pueden tener depresión y ansiedad subyacentes. La pandemia de COVID-19 hace las cosas más difíciles. Sepa que no está solo.
- Asegúrese de encontrar formas de hacer una pausa en las noticias sobre el coronavirus, así tendrá más espacio para pensar en su bienestar.
- Permanezca en contacto con sus amigos y su familia. Llame a sus amigos y familiares con regularidad para conservar el vínculo social.
- Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si la situación ya lo agobia y usted se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico. Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si la situación ya lo agobia y usted se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico.

OPS/NMH/NV/COVID-19/20-0014

© Organización Panamericana de la Salud, 2020.

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

**Conócelo. Prepárate. Actúa.**

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)