

CORONAVIRUS Y DIABETES

Dada la alarma social y sanitaria que está provocando la pandemia del coronavirus y la información de su especial impacto en las poblaciones de enfermedades asociadas, desde la Asociación para la Diabetes de Zaragoza se quiere mandar un mensaje de calma y tranquilidad, así como ofrecer algunas recomendaciones prácticas para las personas con diabetes.

En primer lugar, es preciso tener en cuenta que:

- **La DIABETES, por si misma, NO ES UN FACTOR DE RIESGO PARA CONTRAER LA INFECCIÓN POR CORONAVIRUS.**
- **Desde la Sociedad Española de Diabetes (SED) se subraya la importancia de que las personas con diabetes mantengan el mejor control posible de la glucemia, como medida de prevención, para evitar un mayor riesgo de contraer la infección y, en caso de contagio inesperado, evitar una peor evolución de la enfermedad vírica.**
- **El uso de mascarillas es una medida indicada sólo en determinados grupos, principalmente en las personas as infectadas, en los familiares que los atienden y en el personal sanitario. Para la población general "pueden dar una falsa sensación de seguridad".**

¿QUE ES EL CORONAVIRUS?

Son virus que circulan entre algunos animales, pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos, normalmente con síntomas leves.

Su transmisión se produce mediante pequeñas gotas en aerosol de las secreciones respiratorias, que raramente alcanzan distancias mayores de 2 metros, y por transmisión mecánica a través del contacto cutáneo

Los SINTOMAS más comunes de la infección por el Covid19:

- TOS
- FIEBRE
- DIFICULTAD RESPIRATORIA

¿COMO SE PUEDE EVITAR LA ENFERMEDAD?

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar soluciones alcohólicas, especialmente antes de comer y después de estar en con gente.
- No compartir alimentos, utensilios, vasos o toallas.
- Evitar el contacto estrecho con personas enfermas. Separarse de la gente que tosa o estornude.



- Si se comienza a sentir enfermo con síntomas respiratorios, permanecer en casa y notificar al sistema sanitario que se encuentra enfermo.
- Cuando se estornude o tosa, cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo. Tirar el pañuelo en un recipiente seguro.
- Evitar el contacto no protegido con animales salvajes o de granja.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda que la gente sin síntomas respiratorios no lleve una mascarilla en la comunidad, incluso si el COVID-19 es prevalente en esa zona. Llevar la mascarilla no disminuye la importancia de las otras medidas para prevenir la infección y puede resultar un gasto innecesario y llevar a problemas de abastecimiento.

EL CORONAVIRUS Y LA DIABETES

De acuerdo con las indicaciones de la Federación Internacional de la Diabetes (IDF), las personas con diabetes deberían planificar con anticipación que hacer si contraen el virus, por ejemplo, tener los números de teléfono de su equipo médico y tener en casa la cantidad necesaria de suministros, tanto de medicación como de monitorización de glucemia, para que no tengan que salir de casa en caso de enfermedad.

Es preciso recordar y repetir que la mejor actitud consistiría en seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias, especialmente las medidas de higiene de manos, intentar evitar la estancia en zonas clasificadas de personas y a una distancia inferior a 1,5 -2 metros, y mantener una alimentación y estilos de vida saludables para, en caso de verse afectados, poder superar sin problemas la infección.

Si se contagian con el virus pueden presentar un deterioro del control durante los días que se prolongue la infección; y es muy importante re rodar y poner en práctica las **NORMAS PARA LOS DIAS DE ENFERMEDAD**:

- Mantenerse hidratados
- Monitorizar la glucosa en sangre con frecuencia
- Monitorizar la temperatura
- Si está en tratamiento con insulina, monitorizar los cuerpos cetónicos (si se puede en sangre)
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y de su equipo de salud. enfermedad.

RECUERDA

La prevención, la correcta información y la adecuada gestión de las emociones son las mejores herramientas frente al Coronavirus.

SI TIENE DUDAS LLAME AL 061 o 976 696 382

¡Lávate las manos!



Lavarse las manos de forma correcta, con agua y jabón, elimina los microbios que estén en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades

¿Por qué?

Porque en la mano y entre los dedos encontramos viajeros no deseados: **gérmenes y bacterias**

causan infecciones gastrointestinales

conjuntivitis en los ojos

catarros, gripes

infecciones en heridas



¿Cuándo?

Antes de cocinar y comer



Antes y después de cuidar a una persona enferma



Después de usar transporte público



Después de acariciar a mascotas



Cuando se está enfermo después de estornudar, sonarse la nariz o toser



Antes de tocar a bebés



Antes y después de usar el WC



Después de jugar en la calle



Siempre que tus manos estén visiblemente sucias



¿Cómo?



sólo te llevará 40 segundos



Mójate las manos con agua y jabón



Enjabónate muy bien la palma, el dorso, entre los dedos y las uñas



Acárate bien los restos del jabón y si es necesario repite el proceso



Sécate bien con una toalla de papel

¡Comparte esta información con tu familia!



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD