

Diabetes y COVID-19

Lo que necesita saber



¿Qué es la COVID-19?

El coronavirus (COVID-19) es un virus que causa enfermedad respiratoria. Se puede transmitir de persona a persona. Los síntomas pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolor de cuerpo
- Dolor de cabeza
- Pérdida repentina del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

¿Está en riesgo porque tiene diabetes?



Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19. Si su diabetes está bien tratada, su riesgo puede ser más bajo. Pero, si padece diabetes y otras afecciones, como una enfermedad del corazón, puede tener mayor probabilidad de enfermarse gravemente a causa de la COVID-19.

¿Cómo puede protegerse?

Consejos para mantenerse sano y seguro:



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos



Lávese las manos antes y después de controlar el azúcar en la sangre



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca



Limpie y desinfecte diariamente las superficies que toca con frecuencia



Controle su salud a diario



Evite tener contacto estrecho con personas que están enfermas



Mantenga 6 pies (2 metros) de distancia de las personas que no viven en su hogar



Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando esté con otras personas

Los CDC recomiendan que las personas con diabetes sigan adecuadamente su plan de cuidado de la diabetes para un mejor control del azúcar en la sangre

¿Cómo puede prepararse en caso de que se enferme?

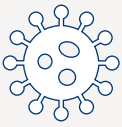
Reúna los suministros necesarios para controlar su diabetes:

- Suministros para prueba de azúcar en la sangre
- Suministros para prueba de cetonas en caso de niveles altos de azúcar en la sangre
- Carbohidratos de acción rápida para tratar el nivel bajo de azúcar en la sangre (tabletas de glucosa, jugo, caramelos duros)
- Kit de emergencia de hipoglucemia severa (glucagón)
- Si usa un medidor continuo de la glucosa (o CGM, por la sigla en inglés), tenga sensores así como también un glucómetro y suministros de prueba de repuesto



- Medicina extra: durante un estado de emergencia es posible que pueda obtener resurtidos extra con sus recetas
 - Si no puede ir a una farmacia, pruebe el pedido por correo postal o la entrega a domicilio
 - Si tiene problemas para pagar sus medicinas para la diabetes, visite NovoCare.com
 - Si usa una bomba de insulina, hable con su proveedor de atención médica acerca de un plan alternativo



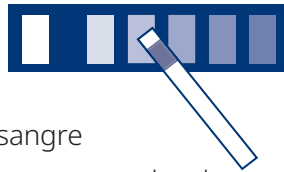


Diabetes y COVID-19

Lo que necesita saber

¿Qué debe hacer si se enferma?

- **Llame a su proveedor de atención médica**
 - Las citas de telesalud pueden estar disponibles
- **Controle el azúcar en la sangre a menudo** (cada 2-3 horas)
 - aspire a tener niveles entre 70-180 mg/dL
 - Si el azúcar en la sangre es bajo (menos de 70 mg/dL), coma 15-20 gramos de carbohidratos de acción rápida y vuelva a revisar su nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos; repita si es necesario
- **Continúe usando insulina y medicinas para la diabetes como suele hacer**
- **Beba líquidos sin calorías y manténgase hidratado**
- **Realice pruebas de cetonas** cada 4 a 6 horas o si el azúcar en la sangre es mayor que 240 mg/dL más de 2 veces seguidas
 - Síntomas de cetoacidosis diabética (DKA)
 - Nivel alto de cetonas
 - Micción frecuente
 - Vómitos
 - Niveles altos de azúcar en la sangre
 - La DKA es grave. Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si tiene síntomas de DKA
- **Trate la enfermedad y los síntomas subyacentes** según se lo indicó su equipo de atención médica. Tenga en cuenta que algunas medicinas sin recetas para el resfriado pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre
 - Los jarabes que contienen azúcar y descongestivos pueden aumentar el azúcar en la sangre
 - Las píldoras que tienen los mismos ingredientes que los jarabes pueden ser una mejor opción
 - El acetaminofén (Tylenol®), la aspirina y la vitamina C pueden ocasionar lecturas falsas en algunos CGM
 - Controle el azúcar en la sangre con punciones en el dedo para asegurarse de que sea preciso



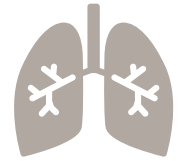
¿Cuándo debe buscar atención médica inmediata?

Si presenta signos de advertencia de una emergencia de COVID-19, como:

- Problemas para respirar
- Dolor persistente o presión en el pecho
- Confusión repentina
- Cara o labios azulados

Cuando experimente síntomas de cetonas/DKA altas:

- Vómitos
- Dificultad para respirar
- Aliento con olor afrutado
- Confusión



Para obtener más información:

- [espanol.Cornerstones4Care.com](https://espanol.cornerstones4care.com)
- NovoCare® 844-Novo4Me (844-668-6463, lunes a viernes de 8:30 a. m. - 6:00 p. m.)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) <https://www.cdc.gov/spanish/>

Mi proveedor de atención médica

Nombre _____

Número de teléfono _____