

**CORONAVIRUS +
DIABETES**Coronavirusdiabetes.org**Guía de cambio de comportamiento para líderes de organizaciones y
comunidades***Actualizado el 27 de agosto de 2020*

A medida que el COVID-19 ha progresado, hemos aprendido que, contrario a lo que decían los informes iniciales, la diabetes en sí no parece aumentar el riesgo de contraer coronavirus. La edad avanzada y otros factores correlacionados como la presión arterial alta, las afecciones cardíacas o pulmonares subyacentes, el sobrepeso o los niveles de glucosa en la sangre elevados de manera constante parecen tener un mayor impacto en el riesgo. Sin embargo, vivir con diabetes parece estar correlacionado con síntomas más intensos si se contrae COVID-19.

No todas las personas con diabetes enfrentan el mismo riesgo personal, pero solo tendremos el poder para pelear contra el coronavirus si trabajamos juntos. Juntos, tenemos el poder de moldear el futuro. Cada acción para frenar la propagación del virus representa innumerables infecciones prevenidas. Juntos, podemos ser un ejemplo para detener la propagación del COVID-19. Las vidas de las personas más vulnerables que nos rodean están en juego.

Participa: Únete a nosotros para hacer correr la voz sobre la importancia de estas acciones para la comunidad a la que sirves. Envía un correo electrónico a coronavirus@beyondtype1.org y agregaremos tu organización a la creciente lista de socios para compartir en todo el mundo. Cooperamos con nosotros para traducir, personalizar y compartir recursos para proteger a la comunidad de diabetes.

OBJETIVOS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

El siguiente conjunto de objetivos y recomendaciones de cambio de comportamiento para las personas con diabetes durante el brote de COVID-19 fue creado por la [Alianza de la JDRF - Beyond Type 1](#) y respaldado por la [Asociación Estadounidense de Diabetes](#), [la facultad de Medicina de Harvard](#) y la [Sociedad Internacional de Diabetes Infantil y Adolescente](#) (ISPAD, por sus siglas en inglés).

No todo el mundo puede tomar todas las precauciones, pero todas las precauciones que se

toman marcan la diferencia.

Juntos, como comunidad, trabajaremos para:

1. Aumentar nuestra salud de referencia para reducir el riesgo de infección grave:

- a. Manejando nuestra diabetes lo mejor que podamos.
- b. Maximizando nuestra salud física y mental de referencia.
- c. Recibiendo tratamiento rápidamente si nos enfermamos.

2. Continuar reduciendo o eliminando nuestra exposición al nuevo coronavirus:

- a. Estableciendo y manteniendo una higiene estricta.
- b. Minimizando nuestra interacción física con los demás.
- c. Tomando precauciones adicionales si tenemos que salir.
- d. Cambiando la forma en que trabajamos y asistimos a la escuela para que sea más seguro.

RECOMENDACIONES PARA EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Objetivo compartido	Comportamientos individuales
<p>Los niveles elevados de azúcar en la sangre en promedio en personas con diabetes son un factor de riesgo de resultados más graves por el COVID-19. Ponte el objetivo de tener éxito en el manejo de la diabetes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mide los niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia, tu cuerpo podría estar reaccionando de manera diferente en estas nuevas circunstancias. Mantén una rutina de movimiento físico y una alimentación que favorezca el azúcar en la sangre. ● Comunícate con tu médico o con profesionales de la salud por teléfono o telesalud si es posible para recibir consejos personales sobre el manejo de la diabetes, especialmente si tus valores de glucosa en la sangre están constantemente fuera de los límites. ● Familiarízate con el método para medir las cetonas. Si tienes los suministros adecuados, mide las cetonas con regularidad, independientemente de los niveles de azúcar en la sangre. ● Consigue una cantidad suficiente de suministros de manejo estándar, así como suministros para medir las cetonas y tratar la hipoglucemia grave (glucagón). ● Recurre a tu comunidad para pedir ayuda: ninguno de estos hábitos es fácil y todos necesitamos apoyo. Busca las comunidades de diabetes en línea.
<p>Tener sobrepeso u</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Si fumas o usas un vaporizador, deja de hacerlo.

<p>obesidad y fumar son factores de riesgo para los resultados de COVID-19 más graves, además de los niveles elevados de glucosa en la sangre: maximiza la salud física y mental de referencia para mejorar la inmunidad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Si tienes sobrepeso, esfuérzate para lograr un peso más saludable. ● Prepara comidas en casa con alimentos integrales y mantente hidratado. ● Asegúrate de hacer ejercicio en tu casa o en un área al aire libre donde puedas mantener la distancia de los demás fácilmente. ● Duerme lo suficiente: la mayoría de los adultos necesitan más de 7 horas por noche, los niños necesitan más (al menos 9). ● Comunícate con otras personas para mantenerte en contacto virtualmente, especialmente con aquellos que puedan necesitar ayuda. ● Cuida tu salud mental, incluyendo el uso de sustancias y otros hábitos potencialmente dañinos. Si tienes problemas de salud mental, busca ayuda en línea.
<p>Muchos están regresando al trabajo y a la escuela, haz que los entornos sean lo más seguros posible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabaja desde casa tanto como puedas. Investiga sobre modificaciones en los procedimientos de trabajo para mantener una distancia de 2 metros (6 pies) de los demás. Ajusta tu horario para evitar las horas de mucha afluencia. ● Si administras un entorno laboral o escolar, asegúrate de que se establezcan precauciones para las personas vulnerables. Propicia opciones de trabajo flexibles para las personas con un riesgo alto.
<p>La detección temprana del COVID-19 u otros problemas de salud puede salvarte la vida: si te enfermas, busca tratamiento rápidamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mide la temperatura a diario con un termómetro y mide la frecuencia cardíaca con un reloj. Dale seguimiento a los cambios. ● Nunca dejes de administrarte insulina u otros medicamentos, incluso si te enfermas. Habla con un médico sobre los cambios en la dosis de insulina, metformina u otros medicamentos. ● Asegúrate de tener listo un plan de manejo para días en los que te enfermes específico para la diabetes, por si acaso. ● Averigua las señales de advertencia de la cetoacidosis diabética (CAD) y busca atención médica inmediata para los síntomas que incluyen aliento con olor a frutas, vómitos, pérdida de peso, deshidratación, confusión e hiperventilación.
<p>Las precauciones básicas salvan vidas: continúa con hábitos estrictos de higiene personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Lávate las manos cada vez que entres en contacto con un artículo o un lugar fuera de casa. ● Usa una mascarilla de tela o una cubierta facial siempre que te encuentres a 2 metros (6 pies) de las personas fuera de tu casa. ● Evita la exposición prolongada a partículas en aerosol, por ejemplo, espacios interiores con poca ventilación, especialmente donde haya conversaciones en voz alta o cantos. ● Desinfecta con regularidad las superficies de alto contacto en tu casa, tose o estornuda en tu codo o en un pañuelo de papel, y evita

	tocarte la cara.
El distanciamiento social funciona: continúa minimizando la interacción física con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> ● Minimiza el contacto con personas fuera de tu casa. Mantén una distancia de al menos 2 metros (6 pies) de los demás. ● Minimiza los viajes fuera de tu casa: haz compras semanalmente si tu presupuesto lo permite, pide los comestibles a domicilio si puedes y busca atención médica de rutina desde tu casa, utilizando opciones de telesalud y farmacias de pedido por correo. ● Ajusta tu horario para evitar las horas de mucha afluencia en lugares públicos. Aprovecha las horas de compras dedicadas para personas vulnerables, si están disponibles.

“Face coverings, masks and COVID-19”, Harvard University,

https://harvard.edu/sites/default/files/content/2020_04_06_COVID-19_CDC_Mask_Recs_A2.pdf

“Socialize remotely”, Harvard University, <https://www.harvard.edu/coronavirus/socialize-remotely>