



Cómo debes protegerte del Covid-19 si tienes diabetes



1 Sigue las recomendaciones estándar: lávate frecuentemente las manos con agua y jabón; evitar salir de tu casa; usa mascarillas y no te toques los ojos, boca ni nariz mientras la uses.



2 Ten a mano los números de teléfono de tu equipo médico o del centro de atención de salud que te corresponde o en el que te atiendes.



3 Mantén en la casa la cantidad necesaria de medicamentos (especialmente, la insulina y los insumos necesarios para su administración, como agujas y jeringas).



4 También debes proveerte de los elementos para monitorizar la glicemia, con batería operante y cintas suficientes (revisa la fecha de vencimiento).



5 Coordina con tu equipo tratante cuándo debes visitarlos debido a tu enfermedad crónica, distanciando los controles, si es factible.



6 Si eres un paciente en terapia con infusión continua de insulina subcutánea, registra la programación de tu bomba respecto a la dosis de insulina basal, ratio y sensibilidad en distintos segmentos horarios, ante la eventual necesidad de pasar a terapia con múltiples dosis de insulina por falta o falla de insumos relacionados con la bomba.



7 Recuerda que eres un paciente de riesgo y debes tener tus inmunizaciones al día, incluyendo la vacuna contra la influenza.



8 Si te diagnostican como positivo por coronavirus mantente hidratado y monitoriza regularmente la glucosa en la sangre, los cuerpos cetónicos, la temperatura y la glicemia elevada (si estás en tratamiento con insulina).



9 Si presentas síntomas respiratorios, contáctate con tu equipo médico o las autoridades de salud para recibir instrucciones.