

# 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?

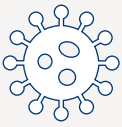
Reúna los suministros necesarios para controlar su diabetes:

- 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](http://NovoCare.com)
  - Si usa una bomba de insulina, hable con su proveedor de atención médica acerca de un plan alternativo



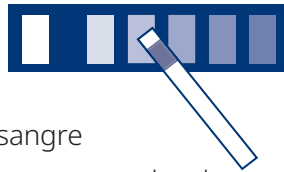


# Diabetes y COVID-19

## 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



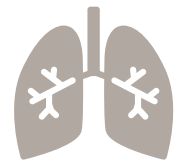
### ¿Cuándo debe buscar atención médica inmediata?

#### 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 \_\_\_\_\_