



#INFORMARMEESVITAL

Diabetes y COVID-19

Cuidados especiales para personas con diabetes en época de coronavirus



**Asociación Colombiana
de Endocrinología,
Diabetes y Metabolismo**
Fundada en 1950



Según cifras de la Organización Mundial de la Salud –OMS-, casi el **10% de la población en el mundo padece de diabetes**, una de las enfermedades que mayor crecimiento ha evidenciado en las últimas décadas. En el país, la situación es similar. Más de 3 millones y medio de personas, casi el **7% de los colombianos**, también han sido diagnosticados con esta patología.



Este grupo de pacientes es uno de los que más atención y cuidados requiere ante una pandemia como la que actualmente el planeta afronta. Ante emergencias sanitarias como las de hoy con el COVID-19, debemos prevenir al máximo su contagio en personas con diabetes. Si bien, estos pacientes no tienen mayor riesgo de contagiarse, si tienen alto riesgo de complicarse.



La infección por el virus COVID-19 suele causar más síntomas y complicaciones en los pacientes con diabetes y con otras enfermedades crónicas como enfermedad cardiovascular, pulmonar y renal entre otras que en la población general. Ante la posibilidad de un cuadro clínico de mayor gravedad, es de suma importancia que se siga sin falta y en todo momento las recomendaciones existentes para prevenir la infección.

1

Frente a este escenario de autocuidado y prevención, la ACE presenta cinco consejos para personas con diabetes. **El objetivo es preparar a pacientes y cuidadores** ante esta situación:



Acójase y fomente el aislamiento social; **evite salir de su casa a menos que sea estrictamente necesario, evite aglomeraciones, filas, contacto con grupos de personas** (así luzcan sanas y sin síntomas). No esté en contacto con nadie que tenga síntomas respiratorios (o su familia) al igual que con nadie que haya llegado del exterior (no importa el país) durante las últimas dos semanas (o su familia).



Lave sus manos de manera regular con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos. Si no tiene disponibilidad para hacerlo, utilice gel antibacteriano que contenga por lo menos 60% de alcohol. Lave sus manos o use gel luego de tocar superficies en sitios públicos, antes de comer o beber y después de usar el baño, limpiarse la nariz o toser.



Evite tocarse **ojos, nariz y boca.**



Limpie de manera regular las **superficies con las cuales está en contacto** (mesas, escritorios, interruptores de luz, teléfonos celulares).



Si tiene tos, tosa utilizando un **pañuelo** (el cual debe desechar luego de hacerlo) o su **codo** para cubrir su boca y nariz.

2

Es supremamente importante que trate de **mantener un adecuado control de su glucosa** ya que esto disminuye el riesgo de complicaciones asociadas a la infección, ante esto es importante que:



Tenga medicamentos e insumos (**antidiabéticos, antihipertensivos, hipolipemiantes, agujas, tiras de glucometría, todo lo que use regularmente**) suficientes para por lo menos dos semanas. Si usa una bomba de insulina, asegúrese de tener insumos suficientes para las próximas dos semanas. Recuerde: la idea es **NO salir de casa**.



Tenga disponibles alimentos con carbohidratos simples (azúcar, miel, panela, etc.) para usarlos en caso de hipoglucemia.



Si tiene historia de **hipoglucemia severa**, tenga disponible glucagón.



Si tiene Diabetes Mellitus tipo 1 tenga disponibles tiras para medición de cetonas.



El ejercicio estimula el sistema de defensas del cuerpo, así que trate de hacer actividad física regular (guardando los cuidados correspondientes; haga ejercicio en casa).



Si presenta síntomas como **dolor de garganta, tos, fiebre, dificultad para respirar**, consulte inmediatamente a través de las líneas telefónicas establecidas por el ministerio de salud nacional (<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RID/E/VS/ED/VSP/coronavirus-telefonos.pdf>) o a su médico de cabecera.

3

En caso de que **una persona con diabetes adquiera el virus**, los expertos aconsejan:



Consuma constantemente **líquidos** (no bebidas azucaradas).



Manténgase aislado durante **14 días** o hasta que sus síntomas y su estado clínico mejore.



Si regularmente se hace el **examen de glucometría**, mantenga **esta práctica**. Incluso realícela en esta situación con mayor frecuencia.



Mantenga comunicación constante con su prestador de salud y siga las instrucciones dadas por él.



No suspenda sus medicamentos antidiabéticos usuales (excepto si usted usa inhibidor de SGLT-2: empaglifozina, dapaglifozina, el cual debería suspenderse durante el cuadro agudo; de la misma manera si usa sulfonilureas: glibenclamida, glicazida, glimepirida y su ingesta de comida está limitada debe considerar suspenderlo o reducir la dosis) previa consulta con su médico. Con respecto a los antihipertensivos, hasta el momento no hay una posición científica clara y contundente acerca del uso de los inhibidores de la ECA ni de los ARAII (enalapril, captopril, losartán, valsartán, irbesartán, olmesartán) así que no los suspenda ni cambie hasta no discutirlo con su médico.

Sobre la Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo – ACE

La Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo, ACE, es una entidad sin ánimo de lucro, de interés general, compuesta por profesionales de la salud especializados en la endocrinología o sus ramas afines, cuya organización, dirección y funcionamiento se rigen por los estatutos, normas y disposiciones jurídicas vigentes en Colombia.

La endocrinología es una rama de la medicina que se encarga del estudio de las glándulas de secreción interna, órganos que producen sustancias químicas llamadas hormonas que se incorporan al organismo a través del sistema circulatorio. Estas sustancias químicas tienen de gran actividad biológica y regulan todos los procesos metabólicos del organismo, son en consecuencia indispensables para el mantenimiento de la vida. Entre las enfermedades que tratan los endocrinólogos están: diabetes, obesidad, trastornos de la tiroides, osteoporosis, colesterol, menopausia, entre otras.

Comité de Diabetes

Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo ACE