



DIABETES

RECOMENDACIONES

para pacientes con diabetes

en el contexto de pandemia

por el COVID-19

Jorge Navarro, Ana Cebrián, Domingo Orozco, Escarlata Angullo, Carlos Ortega, Xavier Cos, José M. Ruiz y el GdT de Diabetes de la semFYC

1 Seguir las recomendaciones generales de protección frente a la infección por coronavirus: guardar la distancia de seguridad, lavado frecuente de manos con agua y jabón, evitar tocarse los ojos, la boca o la nariz cuando sea posible, limpiar y desinfectar cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia y tratar de evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas, como tos o fiebre. Las personas con diabetes deben extremar estas precauciones, dado que son más vulnerables ante la COVID-19, en especial si tienen obesidad o edad avanzada.

2 Si presenta síntomas de infección respiratoria (dolor de garganta, tos), especialmente con fiebre o síntomas digestivos (diarrea, vómitos), contactar con su centro de salud y ajustar la medicación con su médico. Es importante mantener una buena hidratación, asegurar una ingesta mínima de hidratos de carbono y monitorizar las glucemias.

3 Continuar con las recomendaciones de alimentación habituales, aunque es probable que precise reducir el consumo total de alimentos (menor consumo de calorías). Mantener un peso saludable y evitar ganar peso en estos días de confinamiento. Adaptar la realización de ejercicio físico a la situación de confinamiento en el domicilio. Realizar como mínimo 150 min de actividad física aeróbica a la semana en combinación con entrenamientos de fuerza muscular.

9 Desde un punto de vista laboral:

- Al ser las personas con diabetes un grupo vulnerable, deben extremar el control metabólico y las recomendaciones de protección frente a la infección por coronavirus, recurriendo al teletrabajo si es posible.
- Las personas con diabetes deben contactar con su servicio de prevención de riesgos laborales para ser valoradas y adoptar las recomendaciones de prevención colectiva e individual para la reincorporación al trabajo.
- Si existe alguna situación o complicación que implique mayor vulnerabilidad, las personas con diabetes deben acudir al servicio de prevención de riesgos laborales de su empresa (o mutua si es autónomo) y a su médico de familia para tramitar la incapacidad temporal correspondiente, asimilada a accidente de trabajo a efectos de prestación económica.

4 Seguir tomando la medicación pautada por su médico. Si presenta dudas en relación a la toma de la medicación o aparecen efectos adversos, consulte con su equipo de Atención Primaria o farmacéutico antes de abandonar la medicación o cambiar la forma en que le recomendaron tomarla. Procure no quedarse sin medicación.

5 Si dispone de glucómetro, seguir realizando sus controles habituales de glucemia capilar a domicilio y contactar con su centro de salud en caso de mal control persistente. Es probable que su riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19 sea menor si su diabetes está bien controlada. Si tiene síntomas sugerentes de COVID-19, aumente la frecuencia de los controles de glucosa.

6 La diabetes se asocia con frecuencia a otros factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, siendo fundamental mantener el control de la presión arterial y los tratamientos prescritos.

7 En caso de presentar síntomas de hipoglucemia (bajada de azúcar), tome medidas para revertirlo y contacte con su centro de salud o servicio de urgencias. Tras la recuperación, contacte con su médico de familia para ajustar la medicación y la dieta para evitar que vuelva a ocurrir.

8 Si este año no ha realizado control analítico general, incluyendo hemoglobina glicosilada, o si lo hizo y presentaba cifras altas, realizar una analítica a la vuelta del confinamiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez-Guisasola F, Orozco-Beltrán D, Cebrián-Cuenca AM, Ruiz Quintero MA, Angullo Martínez E, Ávila Lachica L, et al. Manejo de la hiperglucemia con fármacos no insulínicos en pacientes adultos con diabetes tipo 2. Aten Primaria. 2019 Aug - Sep;51(7):442-51.
2. Guía de actuación para personas con condiciones de salud crónicas y personas mayores en situación de confinamiento. Estado de alarma por COVID-19. [Internet.] 4 de abril de 2020. [Consultado el 20 de marzo de 2020.] Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/CRONICOS20200403.pdf>.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Versión en español. Medidas que puede tomar con base en sus afecciones y otros factores de riesgo. [Internet.] CDC; 2020. [Consultado el 20 de marzo de 2020.] Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html#diabetes>.
4. Hill MA, Mantzoros C, Sowers JR. Commentary: COVID-19 in patients with diabetes. Metabolism. 24 de marzo de 2020 ;107:154-217.

