



¿Qué debo saber ante COVID-19 si padezco Diabetes?



La contingencia por COVID-19 ha venido a cambiar nuestras vidas, pero hay algunas cosas que NO deben cambiar. Si padeces Diabetes sigue las recomendaciones.



¿Existe un mayor riesgo de contraer COVID-19?

La probabilidad de **complicaciones graves de COVID-19** aumenta en personas con diabetes que en las que no lo padecen.

No es que sea más probable de contraer el virus, sino que, si llega a enfermarse por COVID-19, tiene mayor probabilidad de sufrir complicaciones graves por el padecimiento previo.

¿Qué debo hacer para evitar enfermarse de COVID-19?



Lavarse las con agua y jabón o gel antibacterial al 70% de alcohol. Evita tocar ojos, nariz y boca.



Restrinja la visita de familiares y amigos, promueva el uso de redes sociales para estar en contacto con ellos.



Permanezca siempre como mínimo 1.5 metros de distancia entre cada persona.



Evite a medida de lo posible lugares con mucha concurrencia



¿Cómo puedo prepararme durante la contingencia?

- ✚ Es fundamental **planificar las necesidades básicas** como alimento, agua y medicamentos.
- ✚ Sí lleva tratamiento médico, pida a un familiar o amigo **que surta sus recetas** con tiempo.
- ✚ **Mantenga la diabetes bajo control**, hasta el momento no hay ninguna indicación de que deba suspender algún medicamento si fue contagiado de COVID-19.
- ✚ **Tenga a la mano el número de teléfono de su médico**, en un lugar de fácil visualización

¿Qué debo hacer si me siento mal?

- ✚ **Llame a su unidad de salud** o médico de cabecera de inmediato.
- ✚ Sentirse mal puede incluir: Sed o boca muy seca, cansancio constante, piel sensible o enrojecida, náuseas, vómitos o dolor abdominal, dificultad para respirar, dificultad para prestar atención o confusión.
- ✚ **Verifique sus niveles de glucosa en sangre** cada 2 a 3 horas (baja es menos de 70 mg/dl- alta es mayor a 180 mg/dl).
- ✚ **Toma abundante agua** ya que es fundamental para mantener una buena hidratación.



¿Debo asistir a mis citas médicas periódicas?

Es importante que programe con su médico sus citas, para que siga con el tratamiento si su institución lo permite.



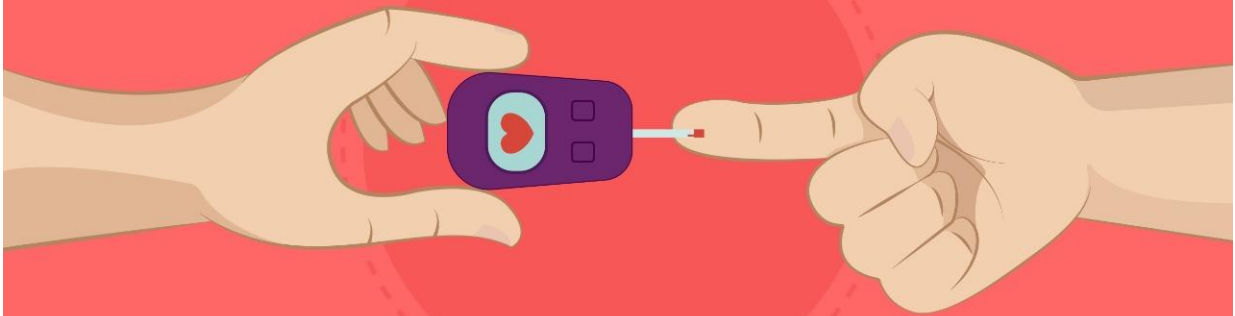
ANEXO 1

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 [covid19.saludsonora.gob.mx](https://www.covid19.saludsonora.gob.mx)

Tengo Diabetes

¿Qué debo saber? Para protegerme de COVID-19



NO suspenda sus medicamentos, aún si contrae COVID-19.



Mantenga una sana distancia de 1.5 metros, uso correcto del Equipo de Protección Personal (EPP), lavado correcto de manos.



Realice actividad física al menos 3 veces por semana



Mantenga un monitoreo constante de su glucosa y en caso de contraer COVID-19 verifique su temperatura y oxigenación.



Una alimentación saludable y un adecuado consumo de agua le ayudaran a mantener sus niveles de glucosa en sangre estables.

