

# Diabetes

## Autocontrol durante la pandemia



En las personas con diabetes el riesgo es mayor, lo que significa que tienen más probabilidades de contraer una enfermedad grave durante el brote de coronavirus (COVID-19).



### Lo que sabemos

- El coronavirus, al igual que otros virus, puede causar complicaciones graves en las personas que tienen afecciones crónicas, como diabetes.
- Cuando una persona se contagia un virus, puede hacerle tener altos niveles de azúcar en la sangre.
- Los niveles constantemente elevados de azúcar en la sangre pueden afectar su sistema inmunitario y aumentar su riesgo de muerte debido a la infección.



### Tome medidas para estar preparado antes de enfermarse

- **Quédese en su casa y aíslese.**
- **Adopte "reglas para días de malestar":** Siga tomando su medicamento para la diabetes como siempre, mida su nivel de azúcar en sangre cada 4 horas, beba mucho líquido (entre 4 y 6 onzas cada media hora para prevenir la deshidratación), y contrólese la temperatura a la mañana y a la noche, todos los días. La presencia de fiebre puede ser indicio de infección.

### 6 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Lávese las manos durante por lo menos 20 segundos



Evite el contacto cercano



Quédese en su casa si está enfermo



Tápese la boca al toser y estornudar



Use un barbijo o tapaboca si está enfermo



Limpie y desinfecte

Si desea más información, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov)

- **Monitoree su nivel de azúcar en sangre:** El nivel de azúcar en sangre en ayunas debería estar entre **80 y 130**. Dos horas después de iniciar una comida, el nivel de azúcar en sangre debería ser de menos de 180.
  - **Administración de medicamentos.** Trate de obtener renovaciones de recetas para 90 días.
  - **Si usa insulina,** monitoree también sus cuerpos cetónicos: Si tuvo un registro alto de azúcar en sangre (por encima de 240mg/dl) más de 2 veces seguidas, contrólese las cetonas para evitar una cetoacidosis diabética (CAD). Llame al consultorio de su médico de inmediato si tiene una cantidad mediana o grande de cetonas (y también si tiene una pequeña cantidad de cetonas, en caso de que le hayan indicado hacerlo).
  - **Manténgase en contacto con su médico.**
  - **Lleve un registro:** Registre su nivel de azúcar en sangre, temperatura y peso todos los días.
- \* En todos los casos, siga las indicaciones de su proveedor de atención médica



## Manténgase en forma

- Salga a caminar o a trotar por su vecindario.
- Trate de hacer una rutina de ejercicio en su casa con una aplicación en el teléfono o a través de YouTube, que puede incluir ejercicios cardiovasculares, de estiramiento o yoga.
- Las investigaciones han demostrado que la actividad física puede aumentar la energía, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, lo que a su vez puede reducir sus probabilidades de comer por estrés.

- Los adultos que tienen diabetes deben hacer entre 150 minutos (2 horas y 30 minutos) y 300 minutos (5 horas) por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada.



## Qué comer durante la cuarentena

Abastézcase con alimentos para 2-3 semanas, incluidos artículos no perecederos, como alimentos enlatados. Asegúrese siempre de tener agua y medicamentos.

### Carbohidratos

Durante la digestión, los carbohidratos se transforman en glucosa en la sangre. Preste atención a su consumo de carbohidratos.

- Frutas (½ banana, manzana pequeña, ¾ de taza de bayas)
- Granos integrales (1 rebanada de pan, ½ taza de avena, 1/3 de taza de arroz o pasta)
- Verduras con almidón (½ taza de legumbres, como frijoles o arvejas)
- Productos lácteos con bajo contenido de grasa (½ taza de leche o 1 taza de yogur)

### Verduras sin almidón

#### (2-3 porciones/día):

- Pepinos
- Brócoli
- Espinaca
- Pimientos
- Espárrago

### Proteínas

- Carne res magra
- Pollo
- Pescado (salmón, atún, Tofu)
- Atún (salmón, atún, Claras de huevo)
- Pavo halibut)
- Carne de

### Grasas saludables

También son importantes los alimentos que contienen grasas saludables, como:

- Semillas (semillas de linaza, semillas de sésamo, semillas de calabaza semillas de chía)
- Aguacate
- Nueces
- Mantequilla de nueces
- Aceite de canola, aceite de oliva, aceite de cacahuates, aceite de aguacates

Para obtener más información, escribanos por correo electrónico a **MemberHealthEd@RegalMed.com**.

El contenido proporcionado tiene fines informativos únicamente y no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento médico, el diagnóstico o el tratamiento brindados por un profesional. Consulte a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de cambiar su dieta o de comenzar un régimen de ejercicio, o si tiene alguna pregunta sobre su estado de salud o una afección médica.

Referencias: • Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html#warning-signs> • Asociación Estadounidense de Diabetes: <https://www.diabetes.org/covid-19-faq> • Federación Internacional de Diabetes: <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/196-information-on-corona-virus-disease-2019-covid-19-outbreak-and-guidance-for-people-with> • Asociación de Especialistas en Educación y Atención de la Diabetes: <https://www.diabeteseducator.org/practice/practice-tools/app-resources/covid-19-information>