

Diabetes y COVID-19



La diabetes es una enfermedad crónica de larga duración que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía. El cuerpo de una persona con diabetes no produce una cantidad suficiente de insulina o no puede usar adecuadamente la que produce. Cuando no hay suficiente insulina o las células dejan de responder a la insulina, queda demasiada azúcar en la sangre y, con el tiempo, esto puede causar problemas de salud graves, como enfermedad en el corazón, los riñones y la pérdida de la visión. Tener diabetes tipo 1 o tipo 2 puede aumentar su probabilidad de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

Medidas que debe tomar

- Vacúnese
- Continúe con su tratamiento para la diabetes.
- Mida sus niveles de azúcar en sangre cada cuatro horas y mantenga un registro de los resultados.
- Tenga un suministro extra de sus medicamentos para tratar la diabetes para un mínimo de dos semanas.
- No deje pasar las citas de seguimiento con sus médicos.

¿Por qué podría correr mayor riesgo?

Las personas con diabetes, cuyos niveles de azúcar en la sangre están descontrolados, corren un mayor riesgo de tener padecimientos en otros órganos. Esos problemas de salud relacionados con la diabetes pueden complicar la recuperación del COVID-19.

Conexión entre el cuerpo y la mente

Los pensamientos, creencias, actitudes que se generan a partir de las situaciones diarias y de estar atravesando una pandemia pueden afectar la sensación de bienestar en su cuerpo. Por ejemplo, la ansiedad puede provocar que sienta mareos o debilidad, como si tuviera un pico de azúcar en la sangre. En ese caso, es importante revisar el nivel de azúcar y tratarlo de ser necesario. Por otro lado, es posible que pudiera pensar que la diabetes está controlando su vida. Esto pudiera interferir con su estado de ánimo y llevarle a descuidarse adoptando hábitos poco saludables, como abandonar el monitoreo del nivel de azúcar en la sangre, consumir alimentos altos en carbohidratos o faltar a sus citas médicas. Si observa que esto le está ocurriendo, consulte con un profesional de la salud mental.

Recuerde

Tomar las medidas de prevención y cuidar de su condición es clave para que sus niveles de azúcar en sangre estén controlados. De esta manera podrá prevenir los contagios con COVID-19 y otros virus que pueden poner en riesgo su salud física y mental.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

(2022)<https://www.cdc.gov/diabetes/library/reports/reportcard/diabetes-and-covid19.html>

(2022)<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

(2022)<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en septiembre de 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.