

Estimados amigos

Ante la crítica situación en la que nos encontramos inmersos en estos momentos tan delicados, desde BD intentamos estar apoyando a todas las personas con diabetes en todo momento.

Nuestro objetivo primordial es en primer lugar transmitirles toda nuestra solidaridad y apoyo y en segundo nuestros conocimientos para ayudarles a proteger su salud lo máximo posible. Por ello, ponemos a su disposición la posibilidad de compartir libremente esta información entre sus contactos ofrecerles la posibilidad de contactarnos ante cualquier duda que les surja y que piensen que desde BD les podríamos ayudar.

Reiteramos que estamos a disposición de todos los que crean que desde el equipo que conformamos el área de Diabetes de BD les podamos ayudar.

### **Precauciones y consejos sobre el coronavirus para personas con diabetes**

La propagación del coronavirus (oficialmente llamado COVID-19, abreviatura de la enfermedad por coronavirus 2019) está en los titulares de prensa de todo el mundo. Todavía hay mucho que no sabemos, pero sí sabemos que se trata de una enfermedad respiratoria que se transmite fácilmente de persona a persona, y que las personas con mayor riesgo de sufrir complicaciones son los ancianos y / o las personas con enfermedades crónicas, como las personas con diabetes.

- Los síntomas del coronavirus son similares a la gripe e incluyen fiebre, tos y / o falta de aire. Suelen aparecer entre 2 a 14 días después de la exposición. Si experimenta estos síntomas, o cree que está enfermo de gripe u otra enfermedad, comuníquese con su médico inmediatamente.
- Recuerde, estar enfermo puede afectar a sus niveles de azúcar en la sangre. Es posible que deba ajustar la dosis de sus medicamentos, pero no deje de administrarse su insulina o medicamentos sin consultar primero con su médico.
- El método principal para detener la propagación es poner en cuarentena a las personas contagiadas o las personas que se sospeche que puedan estarlo, y que permanezcan en sus hogares durante dos semanas. Como consecuencia de esto, algunos países y sus respectivas autoridades locales de salud han cerrado las escuelas y han solicitado a las personas practicar el distanciamiento social y trabajar desde casa.

Con estas consideraciones, hay que tomar algunas precauciones para reducir el riesgo de contraer coronavirus, abajo les indicamos seis consejos adicionales para personas con diabetes con el fin de prevenir una infección por coronavirus:

1. Lávese las manos con frecuencia. Use jabón y agua para lavarse las manos durante al menos 20 segundos, especialmente antes de comer y después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar. Animar a otros a hacer lo mismo. Se puede usar desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
2. Manténgase alejado de las personas que están enfermas. Y si está enfermo, quédese en casa para evitar infectar a otros. Debido a que las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de tener síntomas graves si contraen el virus, considere la distancia social, como trabajar desde casa si puede y evitar grandes reuniones y el transporte público, para protegerse.
3. No se toque ojos, nariz o boca. Esto puede ser más complicado de lo que parece, ya que generalmente tocamos nuestras caras aproximadamente 23 veces por hora. El virus puede

propagarse cuando alguien infectado toca su cara y luego le da la mano o toca un objeto que luego toca.

4. Limpiar y desinfectar objetos y superficies. Use un aerosol de limpieza doméstico normal o limpie todas las superficies visiblemente sucias y cualquier cosa que toque con frecuencia, como pomos de las puertas, interruptores de la luz y su teléfono móvil.
5. Limpie sus sitios de inyección / infusión y pinchazos con agua y jabón o alcohol. Esta es una buena práctica para reducir cualquier posibilidad de enfermedad o infección.
6. Evite los apretones de manos, chocar los cinco y besos. En cambio, considere una sonrisa, un saludo, un gesto con la cabeza u otra forma de saludo que no implique contacto físico.

### Consejos adicionales para personas con diabetes

Situaciones de emergencia como la pandemia de coronavirus nos causan estragos en la vida diaria, pero usted puede estar preparado para mantener la diabetes en el camino correcto. Siempre es una buena idea disponer de material suficiente para dos o tres semanas y así poder controlar su diabetes. Como recordatorio, aquí hay seis cosas que las personas con diabetes deben tener a mano para prepararse en estas circunstancias:

1. Carbohidratos simples como refrescos con azúcar o gelatinas. Estos pueden ayudar a elevar el azúcar en la sangre si tiene problemas para comer.
2. Tiras de prueba de azúcar en sangre y de cetoacidosis y lancetas adicionales para que pueda cambiar las suyas cada vez que revise su azúcar en sangre.
3. Baterías adicionales para su monitor de glucosa en sangre.
4. Un termómetro (o dos).
5. Suficiente reabastecimiento de sus recetas de antidiabéticos orales, GLP-1 e insulina.
6. Información clave. Esto incluye los números de teléfono de sus médicos, su farmacia y su proveedor de seguros junto con una lista detallada de los medicamentos que toma, incluidas las vitaminas y los suplementos.

### ¿Qué más puedo hacer?

Tomar precauciones adecuadas y planificar con anticipación es importante, pero también lo es mantener la calma.

- Trate de dormir lo suficiente, coma bien y mantenga bajo control su estrés (y su nivel de azúcar en la sangre).
- Tómese un tiempo para hacer ejercicio también. Un cuerpo sano es la mejor defensa contra la enfermedad.
- Finalmente, asegúrese de seguir las recomendaciones hechas por las autoridades oficiales.

**Si necesita información adicional, podrá encontrar consejos básicos sobre técnicas de inyección en nuestra página web <https://www.bd.com/es-es/our-products/diabetes-care/diabetes-learning-center> y también información útil sobre prevención de lipohipertrofias en nuestro canal de youtube en [https://www.youtube.com/watch?v=DRt6cYAKa\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=DRt6cYAKa_I) (niños) y <https://www.youtube.com/watch?v=cvpRE8I-5k> (adultos).**

Igualmente les dejamos los contactos de nuestro equipo que estarán encantados de atenderle en caso de necesidad.

**#Impulsandoelmundodelasalud #GRACIAS #Estamoscontigo**  
<https://www.bd.com/es-es>