

Cuidado de la

Diabetes

en épocas de
COVID-19

Publicado por:



El cuidado de la Diabetes en épocas de COVID-19"

Autores:

Dr. Antonio Gómez Mújica
CDO. ED. Iliani Sánchez Jiménez
LN. EDC. Nancy Rivera Hernández

Diseño:

D.G Liliana CasasolaTrejo

Encuétranos en:

@AsocMexDiabetes



Plataforma educativa AMD:
www.asocmexdiabetes.org

www.amdiabetes.org

La Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C. es una asociación civil, sin fines de lucro donataria autorizada que se fundó en el año de 1989 por un grupo de padres de familia preocupados por la salud y educación de sus hijos con diabetes tipo 1.

Conforme al paso de los años, la Asociación Mexicana de Diabetes ha ampliado su objeto social, por que en la actualidad tiene como finalidad asistir, capacitar, educar y brindar atención médica interdisciplinaria a cualquier persona que viva con algún tipo de diabetes y a sus familiares, privilegiando a los grupos de escasos recursos, a través de educación individualizada, talleres, cursos diplomados, pláticas, campamentos, jornadas de salud, impresos y medios electrónicos.

Para que nuestra institución pueda cumplir con su objeto social, realiza actividades de edición, publicación, distribución, impresión de material o medios electrónicos, explotación y disposición de derechos de autor y propiedad industrial exclusivamente para el cumplimiento de los fines sociales establecidos, lo que en el presente caso significa educar a las personas que viven con diabetes para que puedan tener una mejor calidad de vida.

CONÓCENOS.

La Asociación Mexicana de Diabetes cuenta con una Asamblea General que es el órgano máximo de la institución. Ésta Asamblea General nombró al Consejo Directivo por el periodo 2020-2022 mismo que se integra de la siguiente manera:

GABRIELA ALLARD TABOADA / Presidenta

ANTONIO GÓMEZ MUJICA / Presidente de salud

NANCY DANIELA FRANCO MORALES / Secretario

GLORIA CRUZ PÉREZ / Tesorero

DAVID RIVERA DE LA PARRA / Vocal

ERIKA BACKHOFF ALLARD / Vocal

Índice

Capítulo 1

p. 5

Cifras a nivel mundial y en México

Capítulo 2

p. 11

Últimas actualizaciones sobre el Coronavirus (COVID-19)

Capítulo 3

p. 30

¿Cómo permanecer saludables durante la pandemia por COVID-19?

Capítulo 4

p. 54

Cuidados

Capítulo 5

p. 66

Signos Vitales

Capítulo 6

p. 73

Mensaje especial de la Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C.

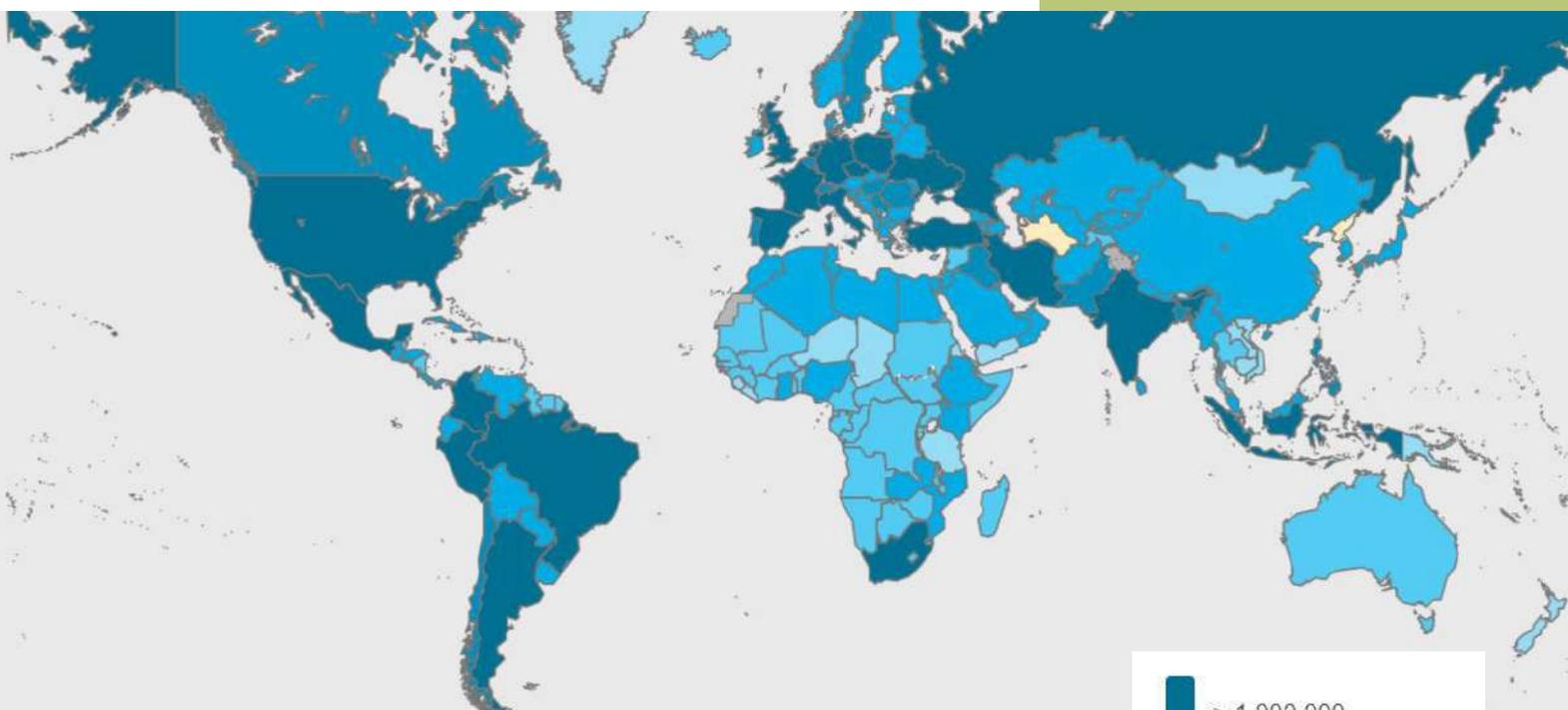


Capítulo 1

**CIFRAS A
NIVEL MUNDIAL
Y EN MÉXICO**

I. CIFRAS A NIVEL MUNDIAL Y EN MÉXICO

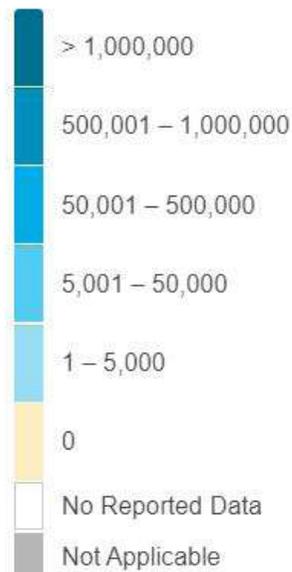
La COVID-19 es la enfermedad causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** tuvo noticia por primera vez de la existencia de este nuevo virus el 31 de diciembre de 2019, al ser informada de un grupo de casos de “neumonía vírica” que se habían declarado en Wuhan (OMS, 2020).



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), al 16 de marzo de 2021 existían a nivel mundial:

- **119,960,700** casos confirmados por COVID-19
- incluyendo **2,656,822** muertes confirmadas por el virus.

Gráficas y esquemas obtenidos de: covid19.who.int





De igual forma, con base en los reportes de la OMS a la misma fecha, en México hay:

- **2,166,290** Casos confirmados
- **194,710** muertes por COVID-19

Mexico Situation

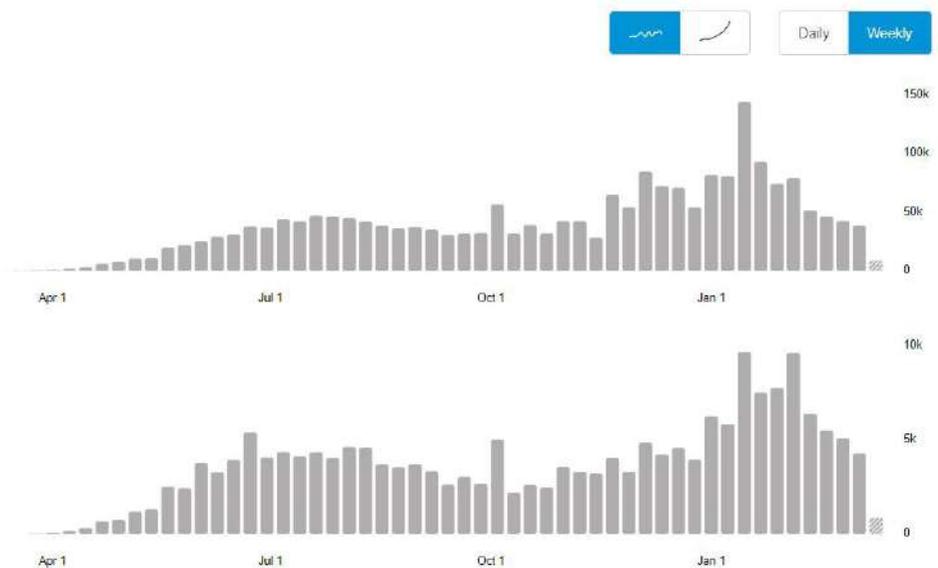
2,166,290
confirmed cases

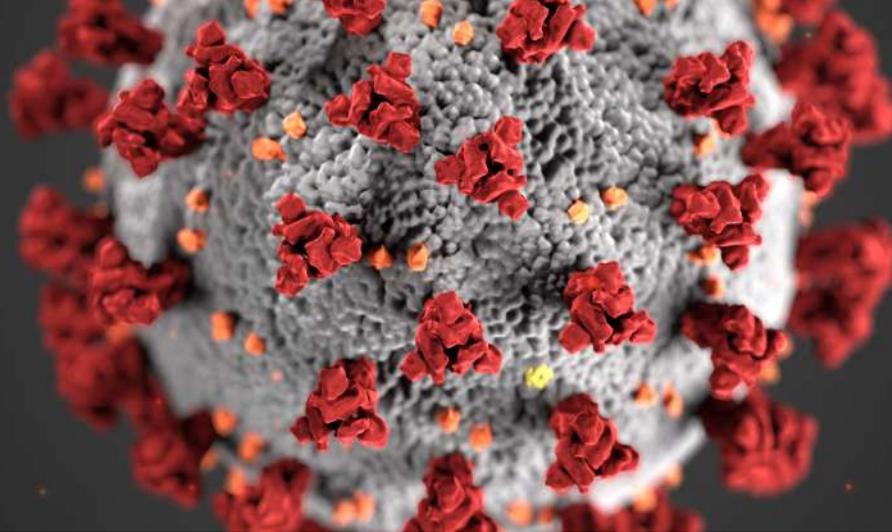
Jan 1

194,710
deaths

Jan 1

Source: World Health Organization
Data may be incomplete for the current day or week.





Cada día se sabe más acerca de la transmisión de la COVID-19; esta es fundamentalmente una afección respiratoria y la gama de cuadros clínicos que causa va desde las **manifestaciones muy leves y no respiratorias hasta la enfermedad respiratoria aguda grave**, la septicemia con disfunción de aparatos y sistemas y la muerte. Algunas personas infectadas no presentan ningún síntoma.

De acuerdo con la OMS (2020), los síntomas más habituales de la COVID-19 son:

FIEBRE

TOS SECA

CANSANCIO

OTROS SÍNTOMAS

Menos frecuentes y que afectan a algunas personas:

- Pérdida del gusto o el olfato
- Congestión nasal
- Conjuntivitis
(*enrojecimiento ocular*)
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares o articulares
- Diferentes tipos de erupciones cutáneas
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Escalofríos o vértigo

De un cuadro grave se incluyen:

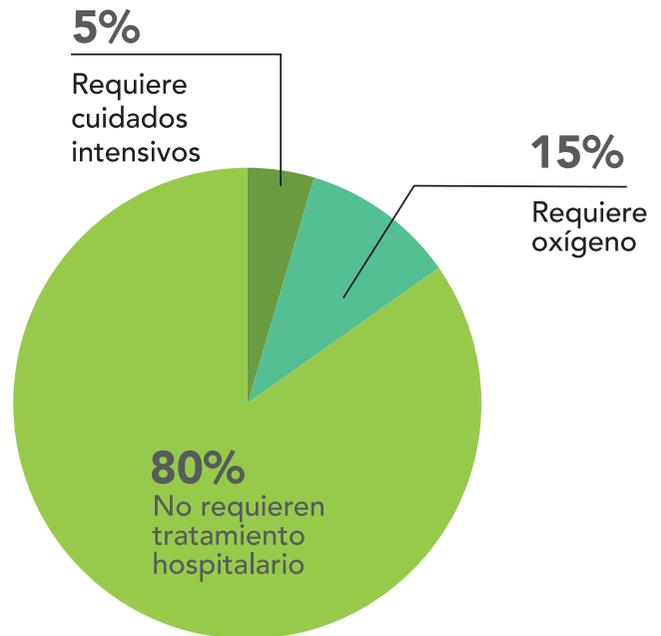
- Disnea
(*dificultad respiratoria*)
- Pérdida de apetito
- Confusión
- Dolor u opresión persistente en el pecho
- Temperatura alta
(*por encima de los 38° C*)

Menos frecuentes:

- Irritabilidad
- Merma de la conciencia
(*a veces asociada a convulsiones*)
- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos del sueño
- Complicaciones neurológicas más graves y raras, como accidentes cerebrovasculares, inflamación del cerebro, estado delirante y lesiones neurales.

Entre las personas que desarrollan síntomas, la mayoría (alrededor del **80%**) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de recibir tratamiento hospitalario.

Alrededor del **15%** desarrollan una enfermedad grave y requieren oxígeno y el **5%** llegan a un estado crítico y precisan cuidados intensivos.



Entre las complicaciones que pueden llevar a la muerte se encuentran:

- La insuficiencia respiratoria,
- El síndrome de dificultad respiratoria aguda,
- La septicemia y el choque septicémico,
- La tromboembolia y/o la insuficiencia multiorgánica, incluidas las lesiones cardíacas, hepáticas y renales.

Personas con mayor riesgo de presentar cuadros graves:

- Las personas de más de 60 años
- Las personas que tienen condiciones médicas subyacentes, como **hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes descontrolada, obesidad o cáncer**

Sin embargo, cualquier persona, a cualquier edad, puede enfermar de COVID-19 y presentar un cuadro grave.

Por lo tanto, las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente.

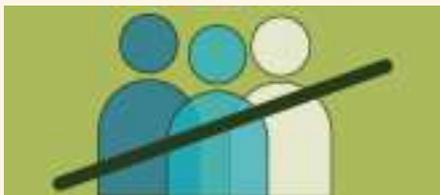
Actualmente, se ha comprobado que el virus causante de esta infección **se transmite principalmente de persona a persona** mediante las *gotículas respiratorias* y el contacto físico.

La transmisión por gotículas se produce cuando una persona entra en contacto cercano (menos de 1 metro) con un individuo infectado y se expone a las gotículas que este expulsa, por ejemplo, al **toser, estornudar o acercarse mucho, lo que da por resultado la entrada del virus por la nariz, la boca o los ojos** (conjuntiva).

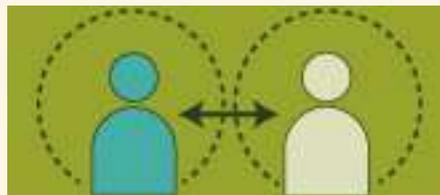
El virus se puede transmitir también por objetos contaminados presentes en el entorno inmediato de la persona infectada.

Hoy en día, los datos de investigación apuntan a que en su mayor parte la transmisión de la COVID-19 avanza de las personas sintomáticas a otras que entran en contacto cercano, cuando no se usa equipo de protección personal adecuado.

Durante la pandemia de COVID-19, se recomienda que todas las personas, usen o no la mascarilla, hagan lo siguiente (OMS, 2020):



Evitar los grupos de personas y los espacios donde la gente se aglomera
(seguir las orientaciones locales)



Guardar una distancia mínima de 1.5 metros en lugares cerrados y 2 metros en abiertos, especialmente si estas presentan síntomas respiratorios
(por ejemplo, tos, estornudos)



Practicar la higiene respiratoria. Cubrirse nariz y boca con el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable.
(desecharlo de inmediato y limpiarse las manos)



Asearse las manos con frecuencia, usando gel desinfectante si no están visiblemente sucias o con agua y jabón



No tocarse la boca, la nariz ni los ojos.

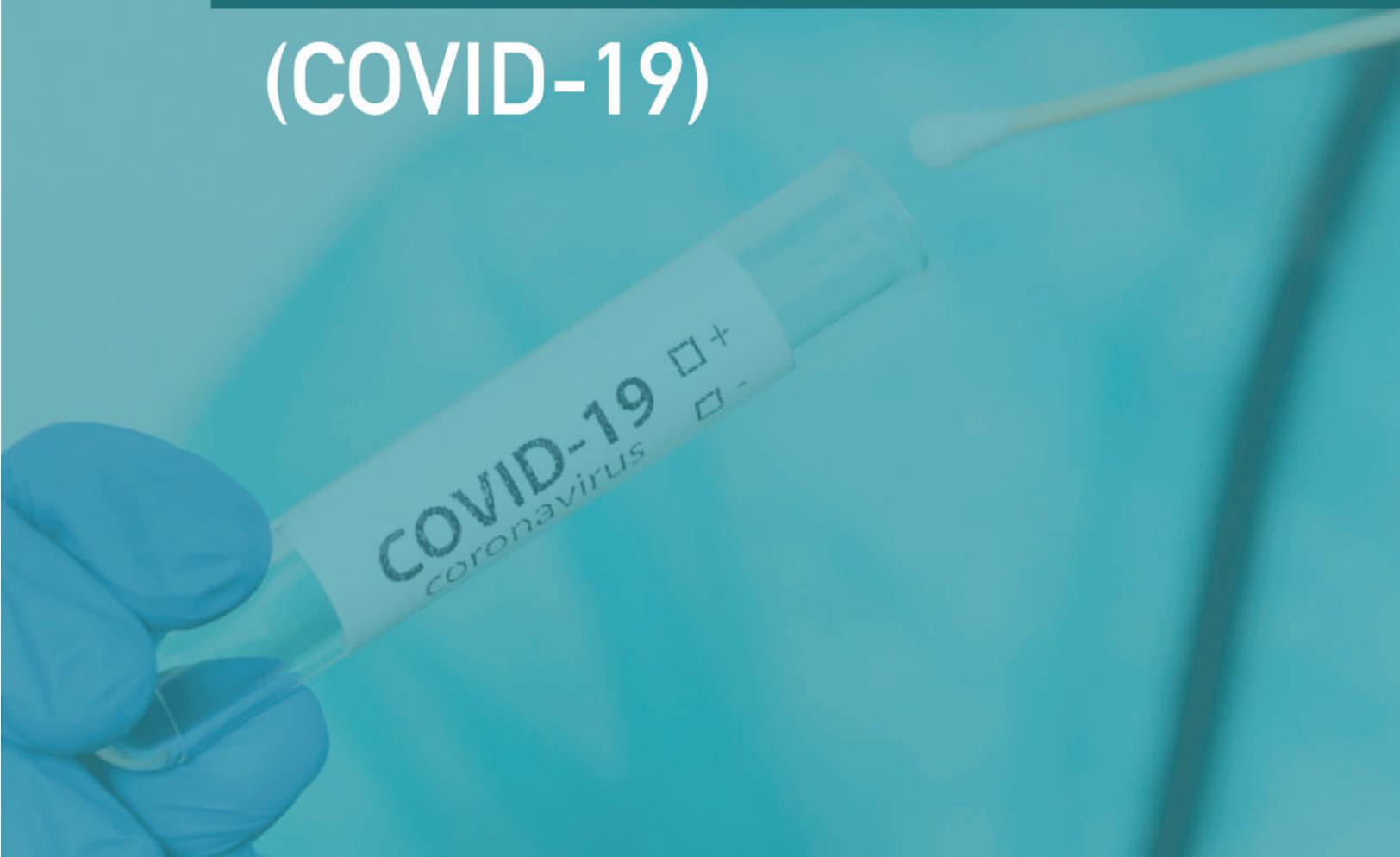
Capítulo 2

ÚLTIMAS

ACTUALIZACIONES

SOBRE EL CORONAVIRUS

(COVID-19)



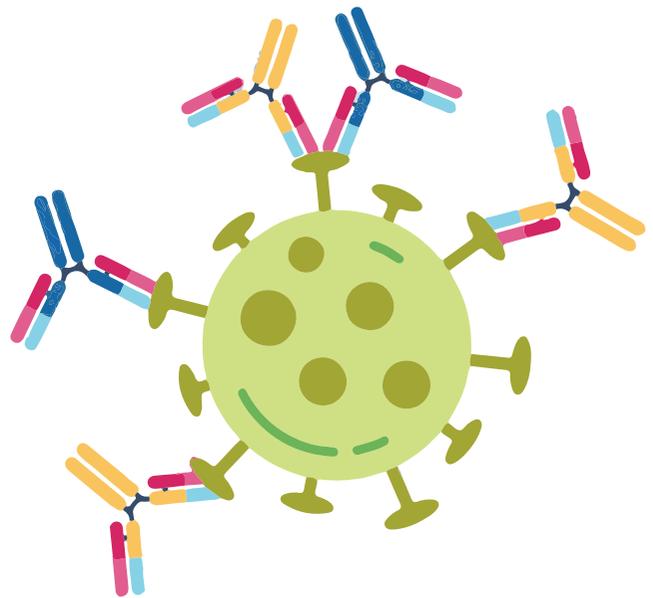
II. ÚLTIMAS ACTUALIZACIONES SOBRE EL CORONAVIRUS (COVID-19)

a) Medicamentos autorizados

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de Estados Unidos de América emitió una autorización para el uso de emergencia del **cóctel de anticuerpos monoclonales de Regeneron** para el tratamiento de la COVID-19 leve a moderada en personas de 12 años o más que están en riesgo de presentar una enfermedad más grave.

Además, la FDA otorgó una autorización de uso de emergencia para el medicamento **Bamlanivimab**, el cual se usa para el tratamiento de casos leves a moderados de COVID-19 en pacientes no hospitalizados de 12 años en adelante.

La terapia con anticuerpos monoclonales, que incluye una proteína fabricada en laboratorio que funciona al impedir que el coronavirus se adhiera e ingrese en las células, es fabricada por la farmacéutica Eli Lilly.



Bamlanivimab, según pruebas tempranas, ha sido eficaz para reducir las hospitalizaciones relacionadas con la COVID-19 en pacientes de alto riesgo, entre ellos las personas de 65 años o más y aquellas con enfermedades crónicas.

El fármaco, el cual no tiene autorización para tratar a pacientes hospitalizados, se administra por vía intravenosa y es de una sola dosis.



Por último, la FDA aprobó el fármaco antiviral **remdesivir** para tratar a pacientes adultos y pediátricos de más de 12 años hospitalizados con COVID-19. Este es el primer medicamento que la FDA ha aprobado para tratar la COVID-19.

Anteriormente, el remdesivir contaba con una autorización de uso de emergencia, la cual es diferente a una aprobación formal. La decisión fue respaldada por el análisis que realizó la agencia de los datos de tres ensayos clínicos aleatorios y controlados que incluyeron a pacientes hospitalizados con COVID-19 de intensidad leve a severa, dijo la FDA.

Sin embargo, el 20 de noviembre, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** desaconsejó el uso de remdesivir para tratar la COVID-19 en pacientes hospitalizados –a diferencia de la FDA– y dijo que :

"...actualmente no hay pruebas de que el remdesivir mejore las probabilidades de supervivencia y otros resultados en estos pacientes."

ADEMÁS...

el Remdesivir no está disponible en México.

En caso de que se autorizar

su importación el COSTO

DE UN CICLO DE

TRATAMIENTO ES DE

ALREDEDOR DE

\$300,000.00 M.N.

Los investigadores están estudiando otros posibles tratamientos para la COVID-19, incluyendo (Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2021):

a) Medicamentos antivirales:

favipiravir y merimepodib.

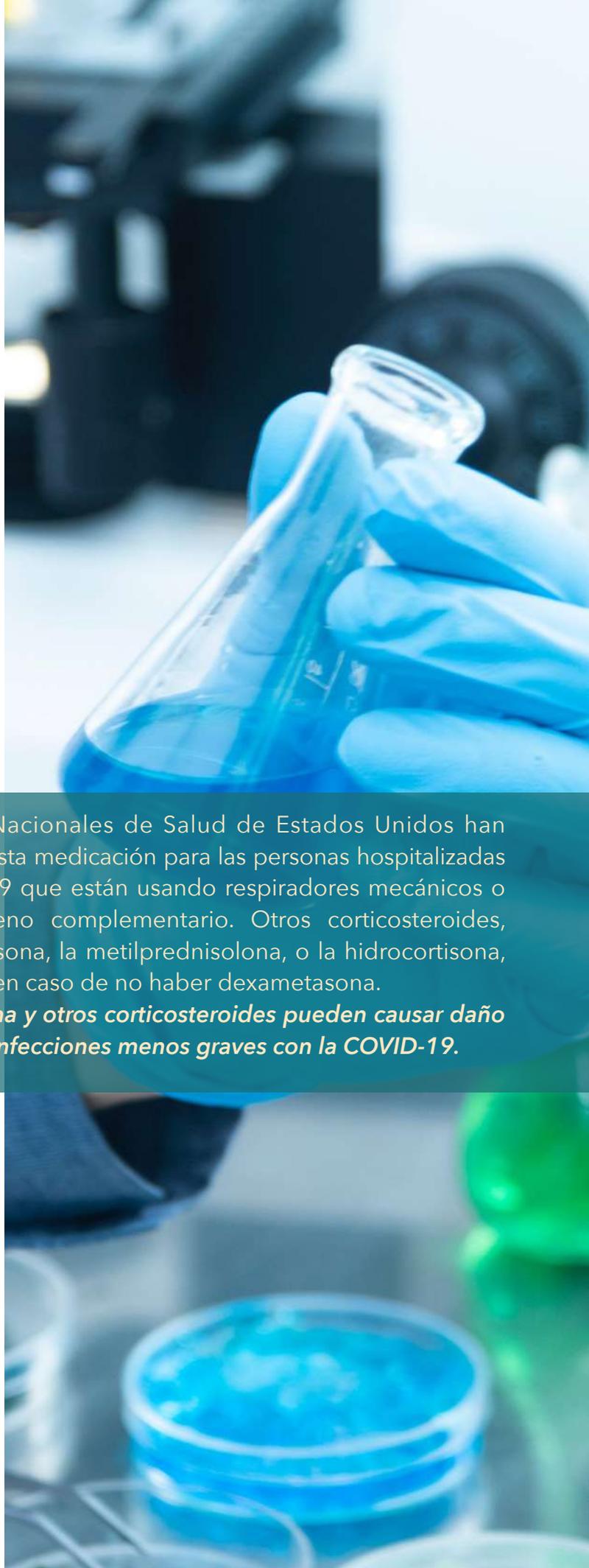
b) Dexametasona. Es un tipo de medicamento antiinflamatorio que se está estudiando para tratar o prevenir la disfunción orgánica y las lesiones pulmonares debidas a la inflamación. Los estudios han encontrado que **reduce en un 30% el riesgo de muerte** en las personas que están en respirador y en un 20% en las personas que necesitan oxígeno complementario.

Los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos han recomendado esta medicación para las personas hospitalizadas con la COVID-19 que están usando respiradores mecánicos o necesitan oxígeno complementario. Otros corticosteroides, como la prednisona, la metilprednisolona, o la hidrocortisona, pueden usarse en caso de no haber dexametasona.

La dexametasona y otros corticosteroides pueden causar daño si se usan para infecciones menos graves con la COVID-19.

c) Terapia antiinflamatoria.

Los investigadores estudian muchos medicamentos antiinflamatorios para tratar o prevenir la disfunción de varios órganos y las lesiones pulmonares causadas por la inflamación asociada con la infección.



d) Inmunoterapia. Los investigadores estudian el uso de un tipo de inmunoterapia llamada plasma de personas convalecientes. La FDA ha dado autorización de emergencia para la terapia con el plasma de personas convalecientes para tratar la COVID-19. El plasma de personas convalecientes es sangre donada por personas que se han recuperado de la COVID-19. Este plasma se usa para tratar a las personas que están enfermas con la COVID-19 e internadas en el hospital.

e) Medicamentos que se están estudiando cuya efectividad es incierta.

Los investigadores estudian el **amlodipino** y el **losartán**. Pero todavía no se sabe lo efectivos que puedan ser estos medicamentos para el tratamiento o la prevención de la COVID-19. La **ivermectina** y la **famotidina** probablemente no serán beneficiosas en el tratamiento de la COVID-19.

f) Hidroxicloroquina y cloroquina. La FDA autorizó el uso de estos medicamentos contra la malaria en situaciones de emergencia durante la pandemia de la COVID-19. Pero la FDA revocó esta autorización cuando el análisis de datos demostró que estos medicamentos no son efectivos en el tratamiento de la COVID-19. También pueden causar graves problemas cardíacos.

g) Medicamentos para prevenir la COVID-19.

Los investigadores están estudiando medicamentos para prevenir la COVID-19 antes y después de la exposición al virus.

No se sabe si alguno de estos medicamentos demostrará ser efectivo contra la COVID-19. Es esencial completar los estudios médicos para determinar si cualquiera de estos medicamentos es efectivo contra la COVID-19.

No intentes tomar estos medicamentos sin receta y sin la aprobación de tu médico, aunque hayas oído que parecen ser prometedores. Estos medicamentos pueden tener efectos secundarios serios. Se reservan para las personas que están muy graves y a quienes atiende un médico.



b) Avances en pruebas diagnóstico

Existen diversas pruebas para la detección de COVID-19 que permiten detectar una infección en curso o si se tuvo la infección

¿conoces cuáles son y sus características?

Una prueba viral indica si actualmente tiene una infección. Se pueden usar dos tipos de pruebas virales:

a) Las pruebas de amplificación de ácido nucleico (NAAT, por sus siglas en inglés)

b) Las pruebas de antígenos.

Estas pruebas analizan muestras de su nariz o su boca (NCIRD, 2021).

Prueba PCR

También conocida como la prueba molecular, esta prueba detecta el material genético del virus de la COVID-19 usando una técnica de laboratorio llamada reacción en cadena de la polimerasa (PCR).

Una muestra de fluido se recolecta con un exudado nasal o de garganta, o quizás salives en un tubo para producir una muestra de saliva.

Los resultados pueden estar listos en minutos si se analizan de forma interna, o en unos días si se envían a un laboratorio externo – o quizás más tiempo en lugares donde haya demoras en el procesamiento de los análisis

(Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2021).

La prueba PCR es muy exacta cuando la realiza de manera adecuada un profesional de atención médica.

Prueba de antígeno

Esta prueba para la COVID-19 detecta ciertas proteínas en el virus.

Se usa un hisopo para tomar una muestra de fluido de la nariz, y las pruebas de antígeno pueden dar resultados en minutos.

Se pueden enviar otras muestras a un laboratorio para su análisis.

El resultado positivo de una prueba de antígeno se considera exacto cuando las instrucciones se siguen cuidadosamente, pero hay más posibilidad de tener un resultado falso negativo – lo que significa que es posible estar infectado con el virus pero tener un resultado negativo *(Mayo Foundation for Medical Education and Research, 2021).*

Según la situación, el médico podría recomendar una prueba PCR para confirmar un resultado negativo de la prueba de antígeno.

Una prueba de anticuerpos o serológica puede indicar si tuvo la infección en el pasado. No se deben usar estas pruebas para diagnosticar una infección en curso. Estas pruebas buscan anticuerpos en la sangre (NCIRD, 2021).

Quizás pronto puedas verificar si tienes COVID-19 desde tu hogar, en lugar de tener que ir a una clínica para una prueba de detección.

El 17 de noviembre, la FDA autorizó la primera prueba de coronavirus que puede administrarse en el hogar, llamada **Lucira COVID-19 All-In-One Test Kit**.

Usando una muestra autorecolectada con hisopo nasal, ofrece resultados en 30 minutos o menos, y está disponible solo con receta para las personas de 14 años o más.

La nueva prueba es distinta a las pruebas en el hogar autorizadas anteriormente, las cuales requerían que el usuario enviara una muestra a un laboratorio para obtener resultados.

Con la prueba de COVID-19 Lucira, los resultados se pueden leer directamente en una pantalla iluminada que informa si la persona dio positivo o negativo a una infección de coronavirus.



"Para la FDA, una prueba que se puede administrar completamente fuera de un laboratorio o un entorno de atención médica siempre ha sido una gran prioridad para lidiar con la pandemia. Ahora, más personas en el país que pudieran tener COVID-19 podrán tomar acción inmediata con base en sus resultados para protegerse y proteger a quienes están a su alrededor."

Dr. Jeff Shuren,

Director del Centro de Dispositivos Médicos y Salud Radiológica de la FDA.



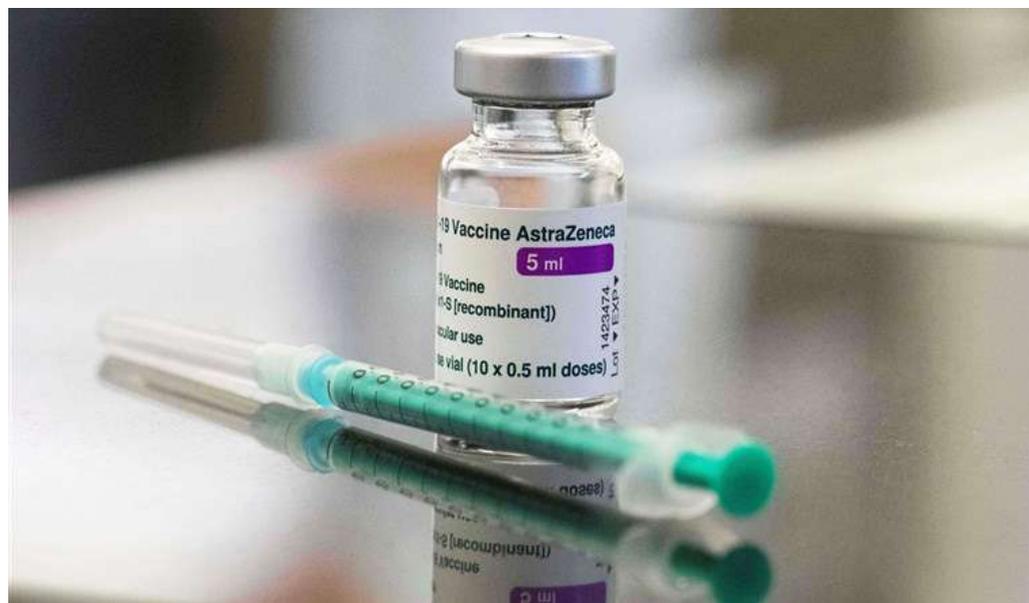
c) Vacunas

Una vacuna es una preparación destinada a generar inmunidad contra una enfermedad estimulando la producción de anticuerpos. Puede tratarse, por ejemplo, de una suspensión de microorganismos muertos o atenuados, o de productos o derivados de microorganismos.

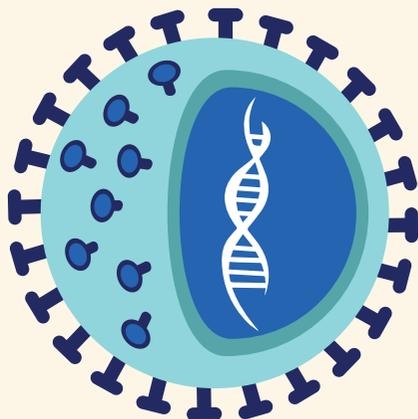
Existen tres métodos principales para desarrollar una vacuna. Esos métodos se distinguen en función de si en ellos se utilizan:

- a) Virus o bacterias íntegros
- b) Solo los fragmentos del agente patógeno que inducen una respuesta del sistema inmunitario
- c) Solamente el material genético que contiene las instrucciones para fabricar proteínas específicas y no todo el virus (OMS, 2021).

El método más habitual para administrar las vacunas es la inyección, aunque algunas se administran con un vaporizador nasal u oral (OMS, 2021).



a) Método en el que se usa el agente patógeno íntegro



1.2 Vacunas inactivadas:

Se aísla el virus o la bacteria patógena, o uno muy parecido, e inactivan o destruyen por medio de sustancias químicas, calor o radiación (OMS, 2021).

En esta estrategia se utiliza tecnología que ya se ha demostrado que funciona para tratar enfermedades que afectan a los seres humanos (por ejemplo, este método se utiliza para fabricar las vacunas antigripales y antipoliomielíticas); además, la técnica hace posible fabricar vacunas a una escala aceptable (OMS, 2021).

Sin embargo, para llevar a cabo este método es necesario contar con laboratorios especiales para cultivar los virus o las bacterias de forma segura, la técnica suele conllevar tiempos de fabricación relativamente largos, y por lo general las vacunas resultantes deben aplicarse en pautas de dos o tres dosis (OMS, 2021).

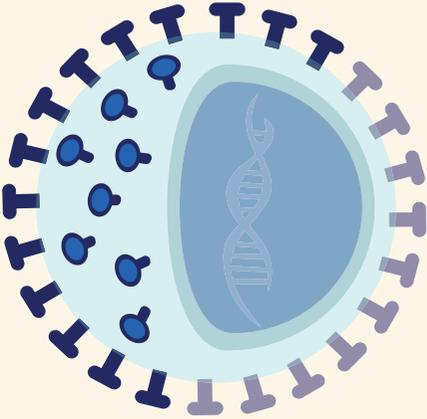
1.3 Vacunas atenuadas:

Para diseñar las vacunas atenuadas se utilizan los virus patógenos o alguno que sea muy parecido y se mantienen activos pero debilitados. En esta estrategia se utiliza tecnología parecida a la de las vacunas inactivadas; además, es posible fabricar grandes cantidades de vacuna (OMS, 2021).

1.4 Vacunas basadas en vectores víricos

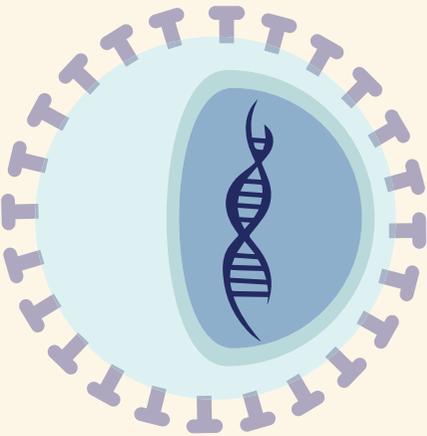
Para diseñar este tipo de vacunas se utiliza un virus inocuo para transportar fragmentos específicos (llamados «proteínas») del agente patógeno de interés con el fin de que estos induzcan una respuesta inmunitaria sin llegar a causar la enfermedad (OMS, 2021).

b) Método en el que se utiliza una subunidad antigénica



Son aquellas en las que solamente se utilizan los fragmentos específicos (llamados "subunidades antigénicas") del virus o la bacteria que es indispensable que el sistema inmunitario reconozca. Estas vacunas no contienen el agente patógeno íntegro ni utilizan un virus inocuo como vector (OMS, 2021).

c) Método genético (vacunas de ácido nucleico)



Solamente se utiliza una secuencia de material genético que proporciona las instrucciones para fabricar proteínas específicas y no todo el agente.

Las moléculas de ADN y ARN son las instrucciones que nuestras células utilizan para fabricar proteínas. En nuestras células, en primer lugar, el código de ADN se transduce en ARN mensajero que, posteriormente, se utiliza como plantilla para fabricar proteínas específicas (OMS, 2021).

Por medio de las vacunas de ácido nucleico, un conjunto específico de instrucciones se insertan en nuestras células, ya sea en forma de ADN o ARNm, con el fin de que estas fabriquen la proteína específica que deseamos que el sistema inmunitario reconozca y contra la que deseamos que se induzca una respuesta (OMS, 2021).

A continuación, te compartimos las vacunas contra el virus SARS-CoV-2 disponibles en México y sus características:

VACUNA FARMACÉUTICA	TIPO	DOSIS NECESARIAS	FECHA DE AUTORIZACIÓN	ESTATUS REGULATORIO EN MÉXICO
BNT162b2 (Pfizer, Inc./BioNTech)	ARNm	2	11/12 2020	Autorizada para uso de emergencia
AZD1222 (AstraZeneca / Universidad Oxford)	Adenovirus	2	04/01 2021	Autorizada para uso de emergencia
Sputnik V (Instituto Gamaleya)	Vector viral no replicante	2	02/02 2021	Autorizada para uso de emergencia
Ad5-nCoV (CanSino Biologics Inc)	Vector viral no replicante	1	09/02 2021	Autorizada para uso de emergencia
CoronaVac (Sinovac Research and Development Co)	Virus inactivado	2	09/02 2021	Autorizada para uso de emergencia
Ad26.COV2.5 (Janssen/Johnson & Johnson)	Adenovirus	1	—	—
CVnVoV (CureVac AG)	ARNm	2	—	—
NVX-CoV2373	Subunidad proteica	2	—	—

Fuente: Estatus regulatorio de las vacunas contra el virus SARS-CoV-2 en México. Recuperado el 24/03/21 de: <https://coronavirus.gob.mx/vacunacion-covid/>

Para una vacunación completa, deberá recibir dos dosis de la misma vacuna contra el COVID-19 (NCIRD, 2021):

- Si recibe una vacuna contra el COVID-19 que requiere la administración de dos dosis, se considera que está completamente vacunado dos semanas después de la segunda dosis.
- Si recibe una vacuna contra el COVID-19 que requiere la administración de una sola dosis, se considera que está completamente vacunado dos semanas después de la vacunación.
- Si han pasado menos de dos semanas desde que se vacunó, o si aún tiene que recibir la segunda dosis, NO está totalmente protegido. Siga tomando todas las medidas preventivas hasta que esté completamente vacunado (dos semanas después de la última dosis) (NCIRD, 2021).



d) Mascarillas de protección (cubrebooca)

Las mascarillas deben utilizarse como parte de una estrategia integral de medidas para suprimir la transmisión y salvar vidas.

El uso de una mascarilla por sí sola no basta para proporcionar una protección adecuada contra la COVID-19.

Al margen de que se usen mascarillas, se debe mantener la higiene de las manos, el distanciamiento físico y otras medidas de prevención y control de infecciones para prevenir la transmisión de la COVID-19 de persona a persona (OMS, 2020).

Convierta el uso de la mascarilla en una parte normal de su interacción con otras personas. Para que sean lo más eficaces posibles, es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminar las mascarillas correctamente (OMS, 2020).

La OMS (2020) ha compartido recomendaciones al respecto:



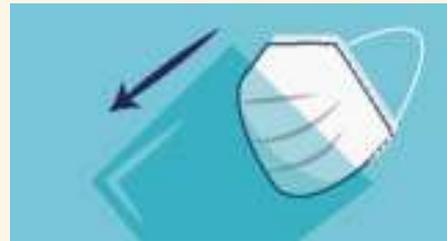
Lávese las manos antes de ponerse la mascarilla también después de quitársela



Compruebe que le cubre la nariz, la boca y el mentón



Absténgase de tocar la mascarilla mientras la lleva puesta



Cuando se quite la mascarilla, guárdela en una bolsa de plástico limpia .



Si la mascarilla es de tela lávela cada día.



Si es una mascarilla médica, tírela a un cubo de basura.



No utilice mascarillas con válvulas



Las mascarillas son de uso personal exclusivo, no deben compartirse



No reutilizar las mascarillas de uso único



Cambie la mascarilla tan pronto como se humedezca

Por otro lado, los CDC informan que las mascarillas de tela sí ayudan a proteger a los usuarios contra infecciones de coronavirus, además de ayudar a proteger a los demás de ser infectados por quienes llevan una puesta.

“El beneficio comunitario del uso de mascarillas para controlar el SARS-CoV-2 se debe a la combinación de estos efectos; el beneficio de prevención individual aumenta mientras más personas usen mascarillas de forma consistente y correcta”

De acuerdo con los CDC.

e) Orientaciones y consideraciones prácticas para la confección y cuidados de las mascarillas higiénicas

Los CDC recomiendan particularmente el uso de mascarillas de varias capas, sin válvulas.

Se ha comprobado que éstas reducen la transmisión de gotitas respiratorias y partículas finas.

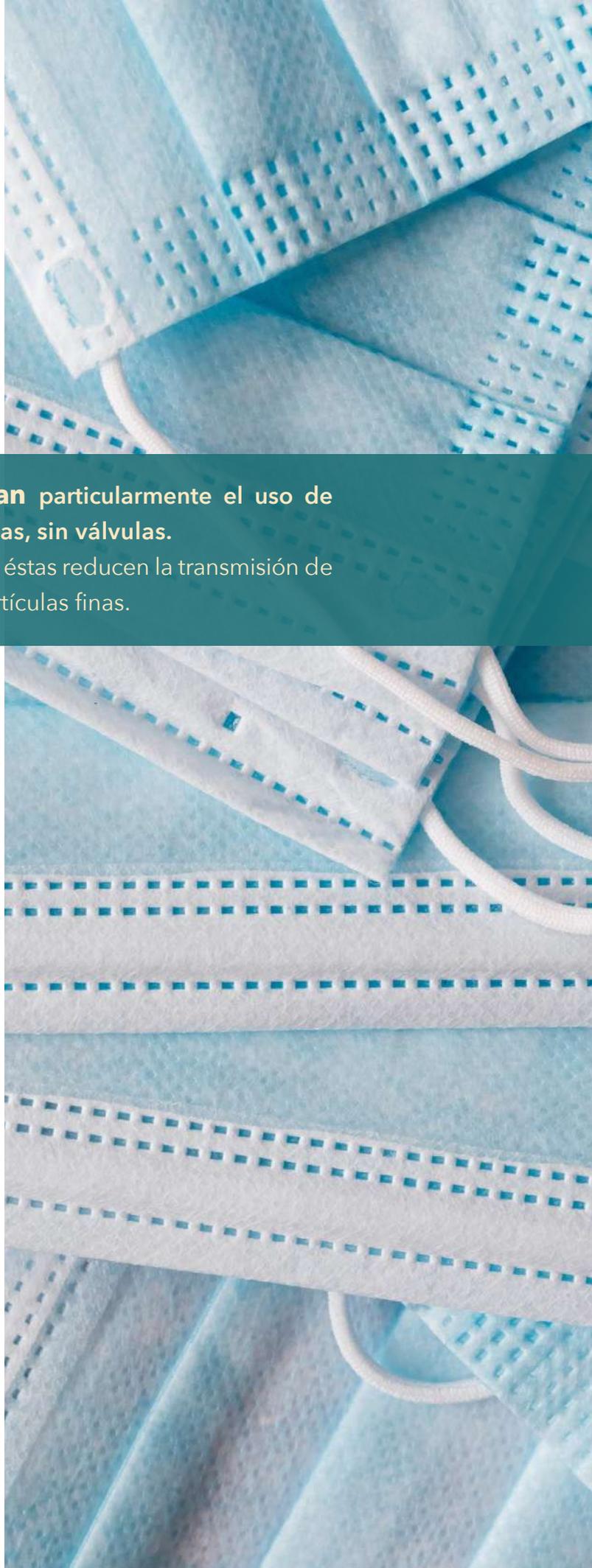
1. Selección de tela



- a) Elija materiales que atrapen partículas y gotículas que permitan respirar con facilidad.

- b) Evite materiales elásticos pues ofrecen una eficiencia de filtración escasa durante el uso y no resisten el lavado a temperaturas elevadas.

- c) Prefiera las telas que resisten temperaturas elevadas (60°C o más)



2. Confección



- a) Según la tela utilizada se requieren como mínimo 3 capas:
 - a.1) **Interior:** tapa la boca
 - a.2) **Exterior:**
Expuesta al medio ambiente
- b) Elija la combinación de materiales o telas que:
 - b.1) Absorban el agua (**hidrófilos**) para **capas internas**, a fin de absorber las gotículas,
 - b.2) No absorba fácilmente el agua (**hidrófobo**) o un material sintético para la **capa externa**

3. Cuidados de la mascarilla



- a) Sólo deben ser usadas **por una persona**
- b) **Hay que cambiarla** si se humedece o se ensucia, no se debe usar por mucho tiempo una mascarilla húmeda o sucia.
- c) Las mascarillas higiénicas **deben lavarse frecuentemente** y manipularse con cuidado para que no contaminen otros artículos.



d) Hay que comprobar si las telas utilizadas para fabricar mascarillas **resisten la temperatura de lavado más alta**, lo cual se indica en la etiqueta.

e) El material no tejido hilado de polipropileno se puede lavar a temperaturas hasta de 140°C.

f) La combinación de material no tejido hilado y algodón resiste temperaturas elevadas; las mascarillas hechas de esta combinación pueden hervirse o tratarse con vapor caliente.

g) Si no hay agua caliente, lave la mascarilla con agua a temperatura ambiente y jabón o detergente; a continuación :

g.1) **Hiérvala** por un minuto

g.2) **Remójela en solución de cloro al 0.1%** por un minuto y enjuáguela muy bien con agua a temperatura ambiente para eliminar los residuos tóxicos de cloro.



e) Lugares de alto contagio

Nuevas investigaciones publicadas en la revista Nature hallaron que los **restaurantes, gimnasios, hoteles y las cafeterías** pueden convertirse en puntos con altos índices de contagio de infecciones por coronavirus.

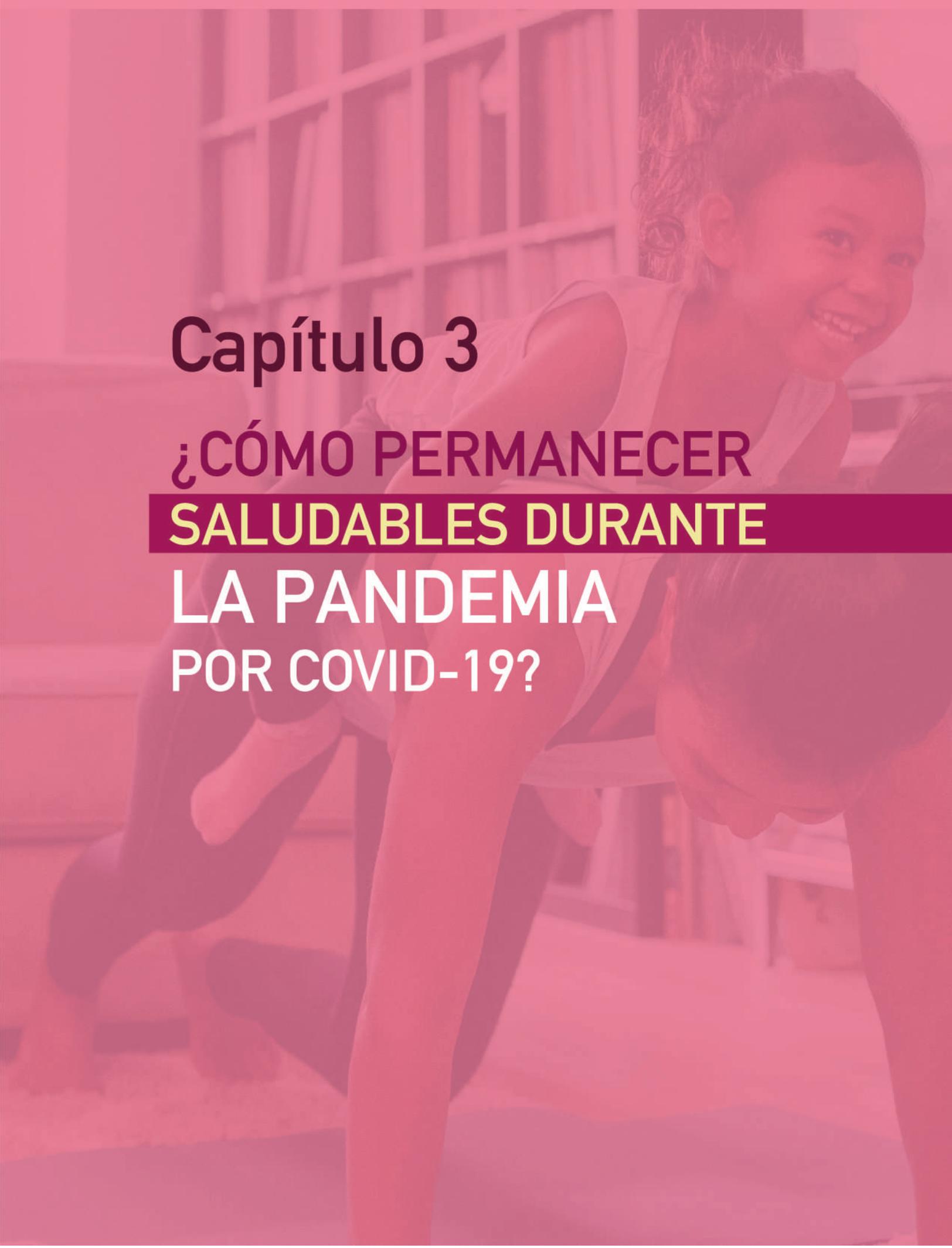
Los investigadores analizaron datos de aplicaciones para celulares, con lo que establecieron un mapa de cómo las personas se trasladan entre vecindarios y otras ubicaciones.

Según los datos, los investigadores prevén que los casos **se podrían reducir considerablemente si se limita la capacidad** en los establecimientos que han vuelto a abrir.

Los CDC recomiendan enfáticamente no viajar en ocasión del Día de Acción de Gracias, en momentos en que los casos de coronavirus experimentan un marcado aumento en gran parte del país.

En un conjunto actualizado de recomendaciones, la agencia también resaltó la importancia de **reunirse en persona solo con quienes han compartido la vivienda en los últimos 14 días.**

Las reuniones con otros amigos y familiares, especialmente adultos mayores o personas con enfermedades subyacentes que tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente, **pueden aumentar el riesgo de contagio o propagación de la COVID-19.**



Capítulo 3

¿CÓMO PERMANECER

SALUDABLES DURANTE

LA PANDEMIA

POR COVID-19?

III.

¿CÓMO PERMANECER SALUDABLES DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19?



La pandemia por COVID-19 nos ha llevado a muchos a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio.

Esto puede tener **consecuencias negativas para la salud física y mental.**

Lo anterior **puede afectar particularmente a las personas que viven con enfermedades crónicas no transmisibles** previamente adquiridas como son la Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Obesidad, sobrepeso, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, portadores de VIH/SIDA, enfermedades hepáticas, personas que utilizan medicamentos inmunosupresores para tratar enfermedades como diferentes tipos de cáncer, enfermedades articulares como la artritis reumatoide, etc.

A continuación, te compartimos algunas recomendaciones para que tú y tu familia se mantengan sanos en casa durante este periodo de confinamiento.



La campaña **#BeActive** («Sé activo») de la OMS pretende ayudarle a conseguirlo y, al mismo tiempo, **pasar un rato agradable.**

a) Mantenerse activo

La pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada.

La situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio. Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible.

Recuerde que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para **hacer 3-4 minutos de actividad física ligera** –como caminar o realizar estiramientos– ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente.

Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19.

El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede **ayudar a establecer rutinas cotidianas** y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos.

También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.

Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad:



¿Cuánta actividad física se recomienda para las personas según su edad?



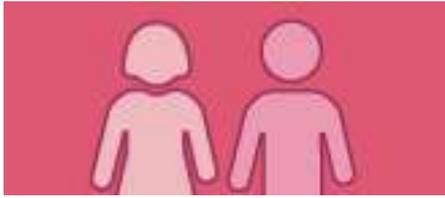
Bebés menores de 1 año

- a)** Todos los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día.
- b)** En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, esto implica permanecer tumbados boca abajo al menos **30 minutos** (repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos).



Niños menores de 5 años

- a)** Todos los niños pequeños deben realizar actividades físicas de cualquier nivel de intensidad **durante al menos 180 minutos al día**.
- b)** Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.



Niños y adolescentes de 5 a 17 años

a) Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de **60 minutos diarios**.

b) Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.

c) Hacer ejercicio durante más de **60 minutos diarios** aporta beneficios adicionales para la salud.



Adultos mayores de 18 años

a) Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos **75 minutos semanales** de ejercicio de alta intensidad.

b) Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta **300 minutos semanales de actividad física moderada** o su equivalente.

c) Para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, se deben realizar **2 o más días por semana** actividades que fortalezcan los principales grupos musculares.

d) Además, las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas **3 o más días a la semana**.

b) Salud Mental

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, **cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.**

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse.

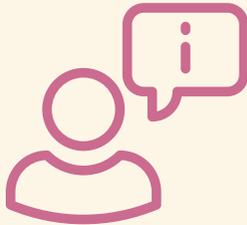
Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y **puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.**

Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y aten-



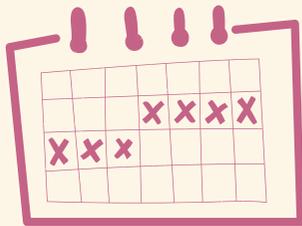
Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles.

1. Manténgase informado



Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. **Recurra a fuentes informativas fiables**, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase al día de las últimas noticias de la Organización Mundial de la Salud (@WHO) en las redes sociales.

2. Siga una rutina



Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.

- Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
- No descuide su higiene personal.
- Tome comidas saludables en horarios fijos.
- Haga ejercicio de forma habitual.
- Establezca horarios para trabajar y para descansar.
- Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.

3. Reduzca la exposición a noticias



Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión. Infórmese de las últimas noticias a una hora determinada, una o dos veces al día en caso necesario.

4. El contacto social es importante



Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.

5. Evite el alcohol y las drogas

Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho.

Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.



No existe ningún dato que demuestre que el consumo de alcohol proteja contra las infecciones víricas o de otro tipo. De hecho, sucede lo contrario, ya que el abuso del alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones y a un peor resultado del tratamiento.

Además, debe ser consciente de que el consumo de alcohol y drogas puede impedirle tomar las precauciones adecuadas para protegerse contra la infección, como una correcta higiene de manos.

6. Controle el tiempo de pantalla



Sea consciente del tiempo que pasa cada día delante de una pantalla. Asegúrese de descansar cada cierto tiempo de las actividades de pantalla.

7. No abuse de los videojuegos



Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo del habitual.

Asegúrese de mantener un equilibrio adecuado con las actividades sin dispositivos electrónicos.

8. Utilice adecuadamente las redes sociales



Emplee sus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzadores. Corrija cualquier información errónea que vea.

9. Ayude a los demás



Si puede, ofrézcase a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo para hacerles la compra.

10. Apoye a los profesionales sanitarios



Expresé en las redes sociales o en su comunidad su agradecimiento a los profesionales sanitarios de su país y a todas las personas que trabajan para responder a la COVID-19.



¡No a la discriminación!

El miedo es una reacción normal en situaciones de incertidumbre.

Pero, a veces, este miedo se expresa de un modo que resulta hiriente para otras personas.

Recuerde:

- **Sea amable.**

No discrimine a las personas por miedo a la propagación de la COVID-19.

- **No discrimine** a las personas que crea que puedan estar infectadas por el coronavirus.

- **No discrimine a los profesionales sanitarios.** Los trabajadores de la salud merecen nuestro respeto y gratitud.

- La COVID-19 ha afectado a personas de muchos países, por lo que no se la debe asociar a un grupo humano concreto.



Si usted es padre o madre

En momentos de estrés es normal que los niños requieran más atención.

¿Qué puede hacer?

1.

Mantenga las rutinas familiares siempre que sea posible o cree nuevas rutinas, especialmente si deben ustedes permanecer en casa.

2.

Comente el nuevo coronavirus con sus hijos e hijas de forma sincera y utilizando un lenguaje adecuado para su edad.

3.

Ayúdeles con el aprendizaje en casa y asegúrese de que tengan tiempo para jugar.

4.

Ayúdeles a encontrar formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza. A veces puede ser útil hacerlo mediante una actividad creativa como jugar o pintar.

5.

Ayude a los niños a mantenerse en contacto con sus amigos y familiares por teléfono y por internet.

6.

Asegúrese de que sus hijos e hijas no pasen todo el día delante de la pantalla y realice con ellos otro tipo de actividades como preparar un pastel, cantar y bailar, o jugar en el patio o jardín si dispone de ellos.

7.

Intente que sus hijos e hijas no dediquen más tiempo del habitual a los videojuegos.

Si usted es una persona mayor

Mantenga un contacto regular con sus seres queridos, por ejemplo por teléfono, correo electrónico, redes sociales o videoconferencia.

En la medida de lo posible, siga rutinas y horarios fijos para comer, dormir y practicar actividades que le gusten.

Aprenda ejercicios físicos sencillos para realizar en casa durante la cuarentena a fin de mantener la movilidad.

Averigüe cómo obtener ayuda práctica en caso necesario; por ejemplo, cómo llamar un taxi, hacer un pedido de comida o solicitar atención médica.

Asegúrese de disponer de reservas de sus medicamentos habituales para un mes o más.



En caso necesario, pida ayuda a familiares, amigos o vecinos.



Manténgase en contacto con sus seres queridos y sepa a quién puede pedir ayuda si su salud mental empeora.

Si usted tiene algún trastorno de salud mental

Si recibe tratamiento por un trastorno de salud mental, es imprescindible que continúe tomando su medicación según las instrucciones y que se asegure de poder reabastecerse de medicamentos. Si acude periódicamente a un especialista en salud mental, averigüe cómo seguir recibiendo su ayuda durante la pandemia.

Si recibe tratamiento por un trastorno relacionado con el consumo de alcohol o drogas, tenga en cuenta que el brote de COVID-19 puede fomentar los sentimientos de miedo, ansiedad y aislamiento, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de recaída, abuso de sustancias, abandono del tratamiento o incumplimiento de las pautas de tratamiento.

No deje de tomar la medicación prescrita, especialmente en el caso de los opiáceos como la metadona o la buprenorfina, y asegúrese de poder obtener regularmente su medicación. Si recibe asistencia de un psicólogo o un grupo de apoyo, averigüe cómo mantener esa asistencia durante la pandemia.

Si recibe tratamiento por un trastorno relacionado con los videojuegos o los juegos de azar, continúe su tratamiento siempre que sea posible.

Consulte a su terapeuta o profesional sanitario el mejor modo de mantener el tratamiento durante el confinamiento domiciliario.



c) Comer saludablemente

Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

En el caso de los bebés, una alimentación saludable implica lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, con la introducción gradual de alimentos nutritivos y seguros como complemento de la leche materna desde los 6 meses hasta los 2 años y más.

En los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En el caso de las personas mayores, puede ayudarles a llevar una vida

Consejos para una alimentación saludable

1.

Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras

Coma todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles (judías), verduras y frutas frescas en abundancia, y algún alimento de origen animal, por ejemplo carne, pescado, huevos o leche.



Siempre que pueda, elija cereales –como maíz, mijo, avena, trigo o arroz– integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.

Como refrigerio entre horas, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.





2.

Reduzca el consumo de sal

Limite el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita).

Al cocinar y preparar la comida, emplee poca sal y reduzca el uso de salsas y condimentos salados (como la salsa de soja, el caldo de carne o la salsa de pescado).

Si consume alimentos enlatados o desecados, elija hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidas.

Retire el salero de la mesa y pruebe en cambio a dar más sabor a los platos con hierbas y especias frescas o secas.

Consulte las etiquetas de los alimentos envasados y elija los productos con menor contenido de sodio.



3.

Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites

Al cocinar, **sustituya la mantequilla**, el ghee o la manteca de cerdo por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.

Consuma preferentemente aves y pescado, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo; aparte la grasa visible y limite el consumo de carnes procesadas.

Tome leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados.

Evite los alimentos procesados, horneados y fritos que contengan grasas trans de producción industrial.

Pruebe a hervir los alimentos o cocinarlos al vapor en lugar de freírlos.





4.

Limite el consumo de azúcar

Limite el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar como refrescos, jugos de fruta y bebidas a base de jugo, concentrados líquidos y en polvo, aguas aromatizadas, bebidas energéticas y deportivas, té o café listos para beber y bebidas lácteas aromatizadas.



Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poco azúcar y sírvase porciones pequeñas.



No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años, y a partir de esa edad solo se debe hacer en cantidades limitadas.



5.

Mantenga una buena hidratación bebiendo suficiente agua

Una buena hidratación es crucial para una salud óptima.

Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica.

En caso de que no sea apta para beber, consuma agua potable envasada.

Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.



6.

Evite el consumo peligroso y nocivo de alcohol

Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable. Su consumo no protege contra la COVID-19 y puede ser peligroso.

El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones, además de provocar efectos a más largo plazo como daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos mentales.

No existe un nivel seguro de consumo de alcohol.





7.

Practique la lactancia materna

La leche materna es el alimento ideal para los bebés. Es segura y limpia y contiene anticuerpos que ayudan a proteger frente a muchas enfermedades infantiles frecuentes.

Los bebés deben recibir lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, ya que la leche materna les proporciona todos los nutrientes y el líquido que necesitan.

A partir de los 6 meses, la leche materna se debe complementar con alimentos variados que sean adecuados, seguros y ricos en nutrientes. La lactancia materna debe mantenerse hasta los 2 años de edad o más.

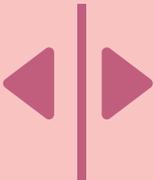
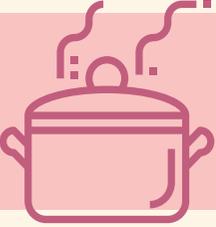
Las mujeres con COVID-19 pueden amamantar a sus hijos si lo desean, adoptando las oportunas medidas de prevención y control de infecciones.

Consejos sobre inocuidad de los alimentos durante la pandemia de COVID-19

No se ha demostrado que la COVID-19 pueda contagiarse por el contacto con los alimentos o sus envases. En general, se cree que la COVID-19 se transmite de persona a persona.

Sin embargo, siempre es importante mantener una buena higiene al manipular la comida para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos.

Siga las cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos:

- 1**  Mantenga la limpieza
- 2**  Separe los alimentos crudos de los cocinados
- 3**  Cocine completamente los alimentos
- 4**  Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



Deje de fumar hoy mismo para reducir estos riesgos y empezar a vivir de forma más saludable

d) Dejar el tabaco

¿Por qué le conviene dejar de fumar y cómo puede conseguirlo?

Las personas que fuman tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad por coronavirus porque se llevan constantemente las manos a los labios. Y, en caso de resultar infectadas, **corren mayor riesgo de desarrollar un cuadro grave porque su función pulmonar se encuentra deteriorada.**

Consejos rápidos para superar las ansias de fumar:

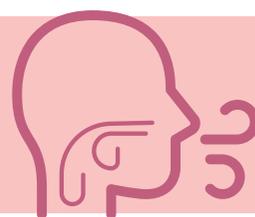
1



Aplase el cigarrillo:

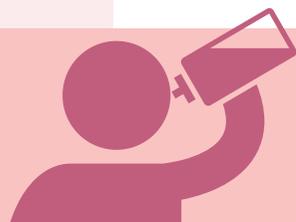
resista el ansia todo el tiempo que pueda.

2



Respire: efectúe 10 inspiraciones profundas para relajarse interiormente y hacer que pase el ansia.

3



Beba agua:

Beber agua es una alternativa sana a llevarse un cigarrillo a la boca.

4



Haga algo para distraerse:

dúchese, lea, dé un paseo o escuche música.

En el momento de redactar este documento, no existen estudios revisados por homólogos que hayan evaluado el riesgo de infección por SARS-CoV-2 que puede conllevar el consumo de tabaco.

Sin embargo, es probable que los fumadores de tabaco (cigarrillos, pipas de agua, bidis, cigarros y productos de tabaco calentado) sean más vulnerables a la COVID-19, ya que el acto de fumar supone arrimar los dedos (y los cigarrillos, que pueden estar contaminados) a los labios, lo que aumenta la posibilidad de transmisión del virus de la mano a la boca.

Las pipas de agua, también conocidas como shisha o hookah, a menudo implican el uso compartido de boquillas y mangueras, lo que puede facilitar la transmisión de la COVID-19 en ambientes comunitarios y sociales.

Existen muchos recursos en su propia comunidad. Consulte la disponibilidad de profesionales sanitarios, teléfonos de asistencia o aplicaciones móviles que le puedan ayudar a dejar el tabaco

Capítulo 4

CUIDADOS

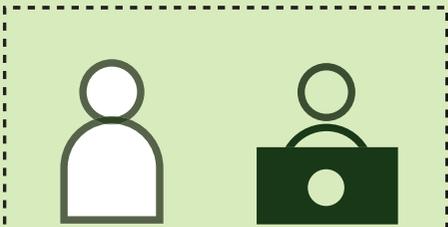


IV. CUIDADOS

Al día de hoy no se ha encontrado una cura para COVID-19, sin embargo, cruzamos actualmente por un repunte de la pandemia y aunque la mayoría de las personas, tienen síntomas leves y pueden recuperarse en su casa de manera segura. La vía de transmisión más frecuente del coronavirus es de una persona a otra, cuando están a poca distancia. Por lo tanto, si alguien que vive en su casa tiene síntomas o dio positivo en la prueba de COVID-19, es importante que aumente las precauciones para evitar contagios.

Comencemos por refirmar **¿cuál es la diferencia entre aislamiento, cuarentena y distanciamiento?**

CUARENTENA



Significa restringir las actividades o separar a las personas que no están enfermas pero que pueden haber estado expuestas a COVID19.

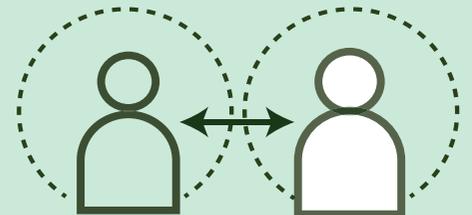
El objetivo es prevenir la propagación de la enfermedad en el momento en que las personas empiezan a presentar síntomas.

AISLAMIENTO



Significa separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID19 y pueden ser contagiosas para prevenir la propagación de la enfermedad.

DISTANCIAMIENTO



Significa estar físicamente separado.

La OMS recomienda mantener una distancia de al menos un metro con los demás.

Es una medida general que todas las personas deberían adoptar incluso si se encuentran bien y no han tenido una exposición conocida al COVID19.

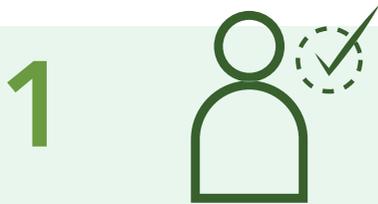


Es **importante** que durante el tiempo que la persona permanezca en aislamiento como medida de seguridad, **contribuyamos a brindarle un entorno cómodo y saludable** en medida que podamos, darle apoyo ayudándole a satisfacer sus necesidades básicas de supervivencia, más si la persona vive con alguna enfermedad crónica no trasmisible como diabetes e hipertensión.

Se deben tomar medidas especiales para la correcta limpieza y desinfección de áreas y utensilios en el caso de personas aisladas por sospecha o confirmadas con el virus.

a) ¿Qué hacer si se tiene un familiar con COVID-19?

A continuación, te describiremos los pasos que recomendamos para tomar las medidas preventivas cuando tenemos en casa un familiar que cursa por la enfermedad COVID-19 y así mismo garantizar el bienestar del cuidador, en caso de poder contar con él.



1 **Asignar un solo cuidador** que no presente factores de riesgo que lo predispongan a presentar enfermedad grave.

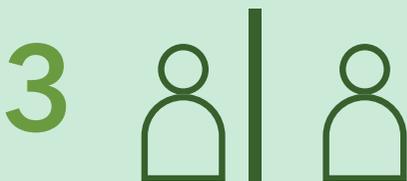


2 **La persona que cursa por la enfermedad debe permanecer aislado** en una habitación donde esté solo y que sea un espacio confortable, que esté bien ventilada, con la puerta cerrada y, si es posible, que cuente con baño propio; si el baño es compartido, realizar limpieza y desinfección después de cada uso.



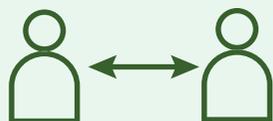
2.1

Si debe compartir el espacio, procure que haya buena circulación de aire en el ambiente, abra la ventana para aumentar la circulación de aire, mejorar la ventilación ayuda a eliminar las gotitas respiratorias del aire.



3 **Limitar el contacto con familiares**, en el caso de contar con un cuidador entrar solo cuando sea imprescindible (Ayudarlo a tener higiene, alimentos, curaciones, toma de medicamentos o monitoreo de signos vitales).

4



Siempre que sea posible **mantener la distancia entre 1 a 2 metros**

5



Mantener el constante lavado de manos y evitar ambas partes el uso de relojes, pulseras, anillos o accesorios que propicien un medio de contagio.

6



El cuidador antes de entrar **se debe colocar una bata la cual debe de ser lisa desechable o de tela**, sin botones y colocarla en un lugar asignado antes de entrar a la habitación y al retirarse no se debe sacudir y el lavado debe de ser diario.

7

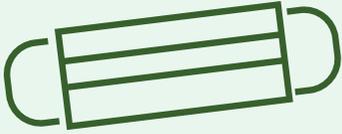


Los cuidadores deben quedarse en casa y monitorear su salud para detectar síntomas del COVID-19 mientras cuidan a la persona enferma. Los síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar, pero también pueden presentarse otros síntomas. La dificultad para respirar es el signo de advertencia más grave de que puede necesitar atención médica.

7.1

Los cuidadores pueden salir de su casa 14 días después de su último contacto cercano con la persona enferma (con base en el tiempo que tarda en desarrollarse la enfermedad). La mejor forma de protegerse y proteger a los demás es quedarse en casa por 14 días si cree que estuvo expuesto.

8



El uso de mascarilla es fundamental para ambas partes, de esta manera también limitamos el contagio con el cuidador.

9



Usar guantes en caso de tener que realizar alguna curación, se recomienda evitar el contacto con sangre o fluidos

10



Cuidar a sus mascotas y limitar el contacto de la persona enferma con sus mascotas siempre que sea posible.

11



Esté atento a los signos de alarma de COVID-19, busque atención de servicios médicos de emergencia de inmediato si hay:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión
- Incapacidad de despertarse o permanecer despierto
- Coloración azulada en los labios o el rostro

12



Si la persona se encuentra estable y con síntomas muy leves y no es necesario tener un cuidador. Ayude con las compras de comestibles, a surtir sus medicamentos y acceder a otros artículos que puedan necesitar. Evalúe recurrir a un servicio de entrega a domicilio de los artículos siempre que sea posible.

b) Limpieza en casa

La limpieza ayuda a eliminar los agentes patógenos o reduce considerablemente su concentración en las superficies contaminadas y por ello es un componente indispensable de cualquier método de desinfección.

Limpiar con agua, jabón (o un detergente neutro) y aplicar una fuerza mecánica (cepillado o frotado) retira y reduce la suciedad, los detritos y la materia orgánica como sangre, secreciones y excreciones, pero no destruye los microorganismos.

Por lo tanto, después de la limpieza hay que aplicar un desinfectante químico, como el cloro o el alcohol, para destruir los microbios remanentes.





1

Limpie y desinfecte las superficies y artículos de "contacto frecuente" todos los días:

Recuerde seguir las instrucciones de la etiqueta para garantizar que está usando el producto de manera segura y eficaz.

a) Esto incluye mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, manijas, escritorios, inodoros, grifos, lavabos y artículos electrónicos.

b) Para limpiar artículos electrónicos: use toallitas a base de alcohol o un rociador que contenga al menos un 70 % de alcohol.

c) En el caso de muchos productos, la recomendación es mantener la superficie húmeda por unos minutos para eliminar los gérmenes.

d) Muchos fabricantes de productos también recomiendan usar guantes, garantizar una buena circulación de aire o quitar el producto con un paño o enjuagarlo después del uso



2

Use un cesto de basura con bolsa

a) Use guantes para retirar las bolsas de basura, y para manipular y desechar los residuos.

b) Bote todos los guantes y mascarillas desechables, así como otros artículos contaminados, en un cesto de basura con bolsa.

c) De ser posible, use un cesto de basura con bolsa exclusivo para los artículos de la persona enferma.

Lávese las manos

al terminar.



3

Cambiar las sábanas de la cama y ropa habitualmente

Sábanas, toallas, ropa y otros artículos que se lavan

a) **Use guantes desechables** al manipular ropa sucia de personas enfermas y deséchelos luego de cada uso.

b) Si se usan guantes reutilizables, esos guantes deben emplearse exclusivamente para limpiar y desinfectar las superficies con posible contaminación de COVID-19 y **no se los debe usar para otros fines**.

c) **Limpie sus manos** inmediatamente después de quitarse los guantes. Si no usa guantes al manipular la ropa sucia, asegúrese de lavarse las manos al terminar.

d) De ser posible, **no sacuda la ropa sucia**. Esto minimizará la posibilidad de dispersar el virus por el aire.

e) Lave los artículos según corresponda de acuerdo con las instrucciones del fabricante. De ser posible, lave los artículos usando la temperatura de agua máxima permitida y séquelos completamente.

f) La ropa, sábanas y toallas sucias de una persona enferma se pueden lavar con las de las otras personas.

g) **Limpie y desinfecte los cestos de ropa** según la guía para superficies detallada arriba.

h) De ser posible, considere **colocar una bolsa de revestimiento desechable** (que pueda tirar a la basura) o que sea lavable.

4

Lave los platos y utensilios con guantes y agua caliente

a) **Use guantes para manipular los platos,** tazas/vasos o cubiertos utilizados por la persona que está enferma. Lávelos con jabón y agua caliente o en el lavavajillas.

b) **Desinfección de superficies con blanqueadores:**

b.1) Se pueden usar soluciones de cloro diluido para uso doméstico si son apropiadas para la superficie. El blanqueador con cloro de uso doméstico que no esté vencido será eficaz contra los coronavirus si se diluye adecuadamente:

b.2) Use blanqueador con cloro que contenga 5,25 % a 8,25 % de hipoclorito de sodio. No use blanqueador con cloro si el porcentaje no está especificado ni dentro del rango.

b.3) Siga las instrucciones de aplicación del fabricante para la superficie, asegurándose de que el tiempo de contacto sea de 1 minuto como mínimo.

b.4) Ventile bien los ambientes durante la aplicación y posteriormente.

b.5) Verifique que el producto no se encuentre vencido.

b.6) Nunca mezcle el blanqueador con cloro con amoníaco ni con otros productos de limpieza. Hacerlo puede provocar vapores que podrían resultar muy peligrosos si los inhala.

c) **Prepare una solución de blanqueador con cloro al mezclar:**

c.1) 5 cucharadas (1/3 de taza) de 5,25 % a 8,25 % de blanqueador con cloro por galón de agua a temperatura ambiente o

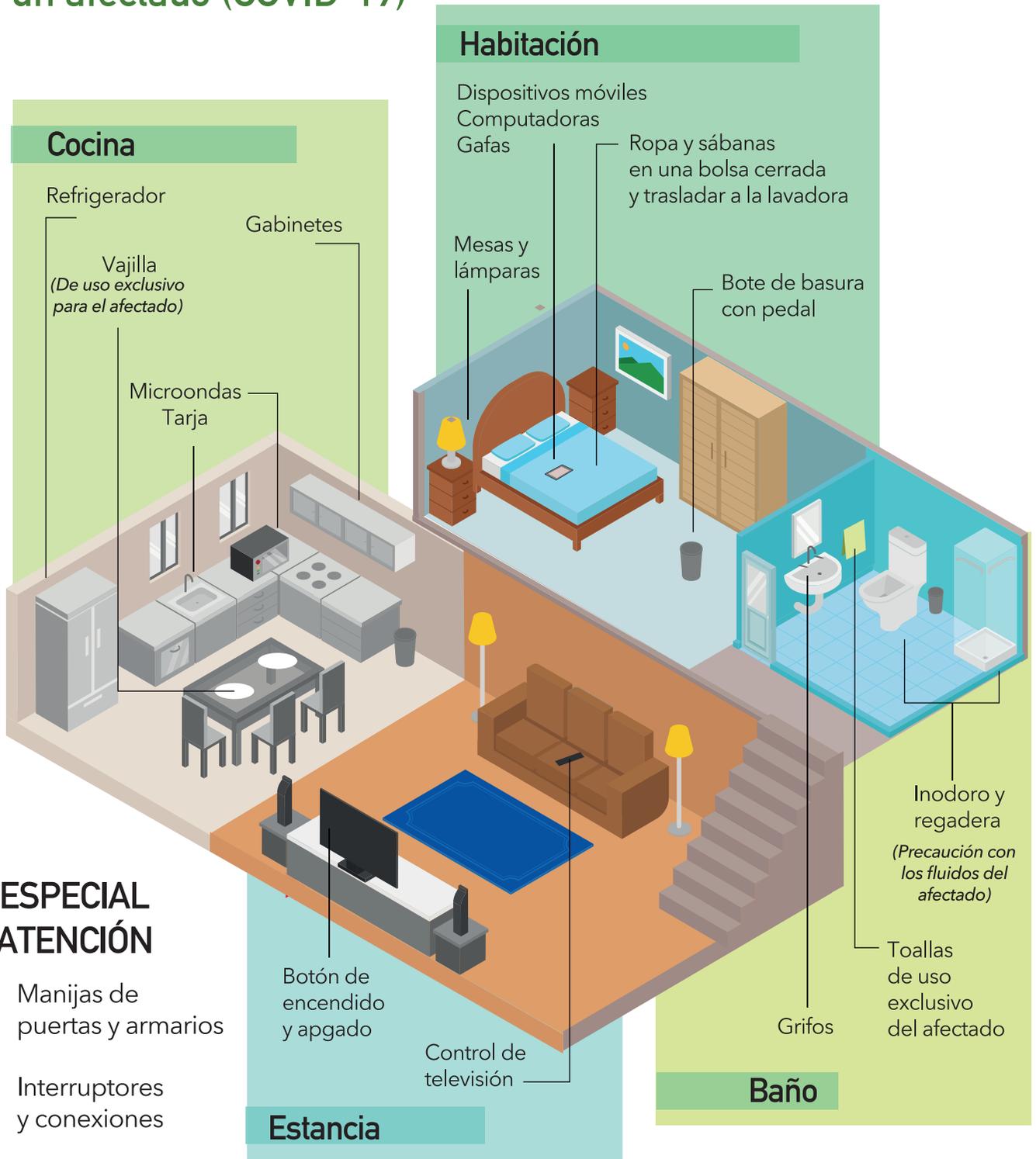
c.2) 4 cucharaditas de 5,25 % a 8,25 % de blanqueador con cloro por cada cuarto de agua a temperatura ambiente

c.3) Las soluciones de blanqueador con cloro serán efectivas para desinfectar por hasta 24 horas.

d) **También puede utilizar soluciones con al menos un 70 % de alcohol.**

NOTA: En la CDMX existen programas de sanitización de tu hogar después de haber cursado el proceso de contagio por COVID 19, para garantizar de nuevo un espacio seguro para la familia, te invitamos a llamar y solicitarlo en los teléfonos de tu alcaldía

Limpieza y desinfección de casa con un afectado (COVID-19)



MATERIAL DE LIMPIEZA

Lejía 1:50
(20cc por cada litro de agua)

Uso de guantes desechables, paños o papel
(en las zonas donde se encuentre el afectado)

Usar utensilios diferentes para el resto de la casa



¿Cuándo puede estar con otras personas después de haber tenido COVID-19 confirmado o presunto?

Puede estar con otras personas después de que:

- Hayan pasado 14 días desde la aparición de los síntomas y haya pasado 24 horas sin fiebre sin el uso de medicamento para bajar la fiebre.
- La pérdida de gusto y olfato pueden persistir durante semanas o meses después de la recuperación, y no son motivo para demorar la suspensión del aislamiento
- La mayoría de las personas no necesita realizarse una prueba de detección para decidir cuándo pueden volver a estar con otras personas

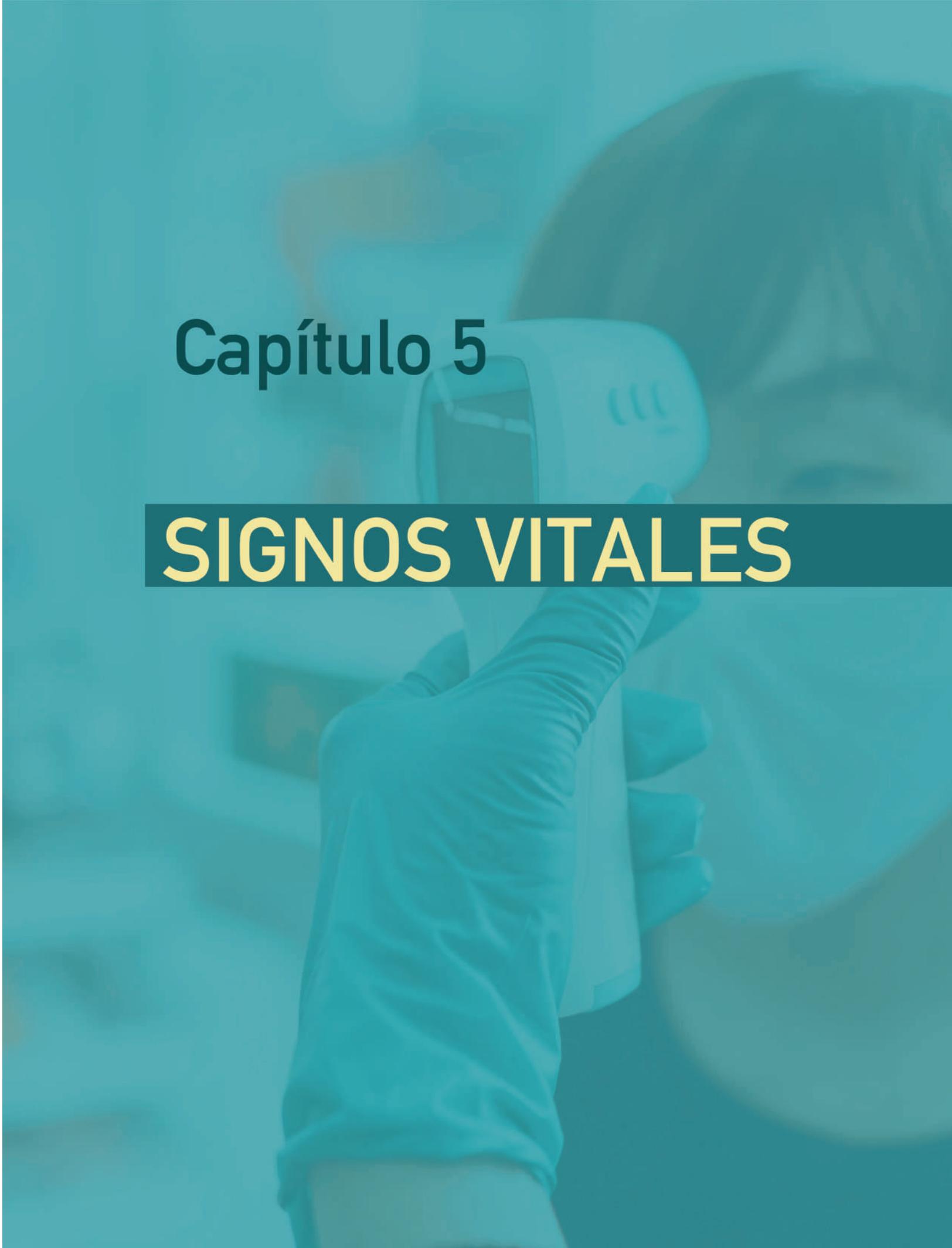
Tenga cuenta que estas recomendaciones **no se aplican a personas con COVID-19 grave**

Si el resultado de su prueba de COVID-19 fue positivo, pero no tuvo síntomas:

- Si continúa sin síntomas, puede volver a estar cerca de otras personas luego de que hayan pasado 14 días desde que su prueba viral dio positivo para el COVID-19.
- La mayoría de las personas no necesita realizarse una prueba de detección para decidir cuándo

Capítulo 5

SIGNOS VITALES



V. SIGNOS VITALES

Los signos vitales son parámetros clínicos que reflejan el estado fisiológico del organismo humano, y esencialmente proporcionan los datos (cifras) que nos darán las pautas para evaluar el estado homeostático de la persona, indicando su estado de salud presente, así como los cambios o su evolución, ya sea positiva o negativamente.

Los signos vitales incluyen:



Temperatura



Frecuencia respiratoria



Frecuencia cardiaca



Presión arterial



Saturación de Oxígeno

La medición de los signos vitales, especialmente **la temperatura y saturación de oxígeno**, han cobrado mayor importancia a partir de la pandemia por COVID-19.

En esta guía te compartimos información sobre qué significan, cómo puedes monitorearlos y los parámetros adecuados.

Es necesario acercarte con tu médico ante cualquier alteración.



Al tomar el pulso no solo se mide la frecuencia cardíaca, sino que también puede indicar:

- El ritmo cardíaco
- La fuerza del pulso

El pulso normal de los adultos sanos **oscila entre los 60 y 100 latidos por minuto.**

El pulso puede **fluctuar y aumentar** con:

- ejercicio
- enfermedades
- lesiones
- emociones

a) Frecuencia cardíaca

El pulso es una medición de la frecuencia cardíaca, es decir, la cantidad de veces que el corazón late por minuto.

A medida que el corazón impulsa la sangre a través de las arterias, las arterias se expanden y se contraen con el flujo sanguíneo.

VALORES NORMALES DE FRECUENCIA CARDIACA POR EDAD:

Edad	Latidos por minuto
Recién nacido	140 - 160
1 año	130 - 115
12 años	115 - 100
Adulto	80 - 70
Anciano	70-60

VALORES ANORMALES:

	Latidos por minuto
Bradicardia	< 60
<i>Disminución de los latidos cardiacos</i>	
Taquicardia	> 100
<i>Aumento de la frecuencia cardiaca</i>	

b) Frecuencia respiratoria

La frecuencia respiratoria **es la cantidad de respiraciones que una persona hace por minuto**. La frecuencia se mide por lo general cuando una persona está en reposo.

Cuando se miden las respiraciones, es importante tener en cuenta también el esfuerzo que realiza la persona para respirar, la profundidad de las respiraciones, el ritmo y la simetría de los movimientos de cada lado del tórax.

VALORES NORMALES:

Edad	Respiraciones por minuto
Recién nacido	30 - 80
Lactante	20 - 40
De 2 - 4 años	20 - 30
De 6 a 8 años	20 - 25
Adulto	12- 20

VALORES ANORMALES:

	Respiraciones por minuto
Bradipnea	< 12
<i>Lentitud en el ritmo respiratorio</i>	
Taquipnea	>20
<i>Aumento persistente en el ritmo respiratorio es un respiración superficial y rápida</i>	
Hiperpnea	>20
<i>Respiración profunda y rápida</i>	



Consiste simplemente en **contar la cantidad de respiraciones durante un minuto** cada vez que se eleva el pecho.

La frecuencia respiratoria **puede aumentar con:**

- fiebre
- enfermedades
- otras afecciones médicas
- ejercicio



Causas de alteración:

- Obesidad
- Sedentarismo
- Fumar
- Alcohol
- Consumo excesivo de sodio
- Enfermedad.

b) Presión arterial

La presión arterial, **es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias**. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, lo que produce una presión sanguínea más alta cuando el corazón se contrae.

Cuando se mide la presión arterial se registran dos números.

a) El número más elevado, **la presión sistólica**, es la presión dentro de la arteria cuando el corazón se contrae y bombea sangre a través del cuerpo.

b) El número más bajo, **la presión diastólica**, es la presión dentro de la arteria cuando el corazón está en reposo y llenándose con sangre.

Valor	Sistólica	Diastólica
Normal	< 120	< 80
Elevada	120-129	< 80
Alta (Hipertensión grado 1)	130-139	80-89
Alta (Hipertensión grado 2)	> 140	> 90
Crisis hipertensiva	> 180	> 120

e) Saturación de oxígeno

La oximetría de pulso es una forma de medir **cuánto oxígeno contiene su sangre**. El nivel de oxígeno en sangre calculado con un oxímetro se denomina *"nivel de saturación de oxígeno"*.

Este porcentaje **indica cuánto oxígeno transporta su sangre** con relación al máximo que sería capaz de transportar.

En circunstancias normales, más del 89% de sus glóbulos rojos debería contener oxígeno.

VALORES:

Normal	95 - 100%
Hipoxia Leve	91- 94%
Hipoxia Moderada	86 - 90%
Hipoxia Severa	< 85%



Causas de alteración:

- Presión arterial baja
- Hipotermia
- Enfermedad pulmonar
- Enfermedad coronaria
- Uso de esmaltes y uñas postizas



Nos ayuda a valorar el **estado de termorregulación** en que se encuentra la persona:

- hipotermia
- temperatura normal
- febrícula
- fiebre

Causas de alteración:

- Enfermedad infecciosa
- Cambio brusco de temperatura ambiental

f) Temperatura corporal

Su función principal es saber el equilibrio entre el calor producido por el cuerpo y su pérdida o bien **se refiere al grado de calor o de frío del cuerpo**, que se expresa en una escala específica (Celsius).

VALORES NORMALES:

Edad	Grados (°C)
Recién nacido	36.1 - 37.7
Lactante	37.2
2-8 años	37.0
8-15 años	36.5 - 37.0
Adulto	35.4 - 37.2
Vejez	34.5 -36.0

VALORES ANORMALES:

	Grados (°C)
Hipotermia	≤ 35.0
Febrícula	Hasta 38
Fiebre	≥ 38.0

Capítulo 6

MENSAJE ESPECIAL

DE LA

**ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN LA
CIUDAD DE MÉXICO A.C.**

V. Mensaje especial de la Asociación Mexicana de Diabetes en la Ciudad de México A.C, hacia las personas que viven con Diabetes.

No olviden que **la Diabetes Mellitus representa un riesgo incrementado** de presentar una forma grave de la enfermedad Covid-19 y de muerte.

Por lo tanto, es de **SUMA IMPORTANCIA**, que tengan un buen control de la enfermedad, para lo cual es necesario mantener sus cifras de glucosa en:

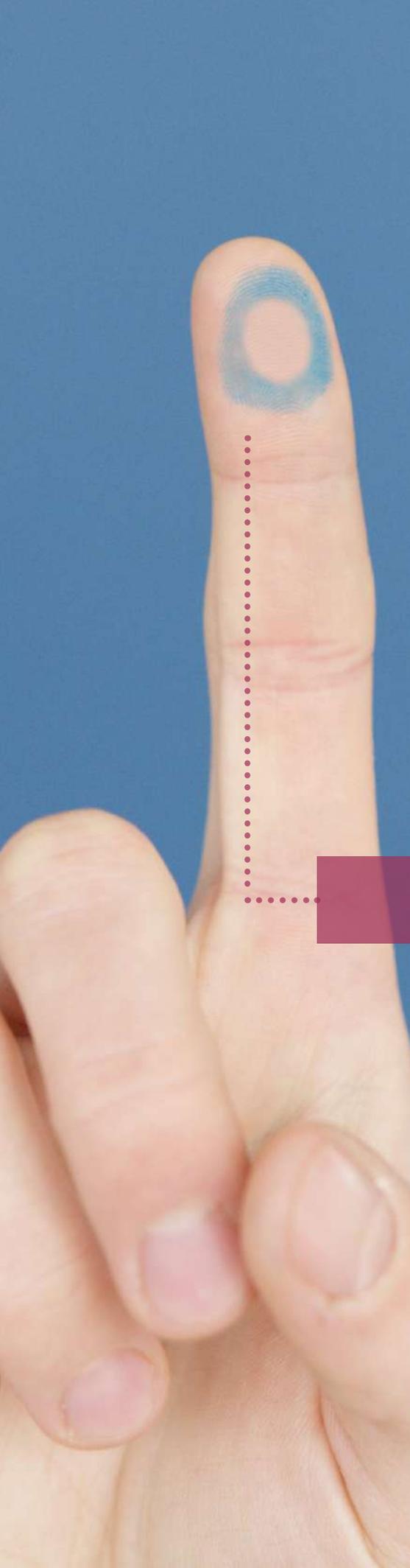
- Ayuno entre **80 a 130 mg/ dl**
- 2 horas después de los alimentos: menores a 180mg/ dl o si es posible menores a 160 mg/dl.

Esto es fundamental, ya que en esta pandemia, ha quedado demostrado que las personas que viven con diabetes que mantienen cifras elevadas de glucosa (hiperglucemia) en forma sostenida, **están en muy alto riesgo de presentar una forma grave de la enfermedad Covid-19**, en caso de que sean infectados.

En el caso en que la persona con diabetes haya tenido contacto con una persona que ya se sabe que está contagiada por Covid, se recomienda lo siguiente:



Usa tu glucómetro favorito para tener un automonitoreo de glucosa constante.



1. El aislamiento es una medida voluntaria: a nadie se le puede obligar, ni siquiera a los casos confirmados. Por fortuna, todos han aceptado la cuarentena para no diseminar la enfermedad.

Hay muchos casos de personas que decidieron ponerse en cuarentena al comprobar que estuvieron cerca de alguien que se enfermó de COVID-19.

Debe asumir que está infectado y proteger a su familia aislándose y usando una mascarilla hasta que aparezcan los síntomas o se haga una prueba molecular dentro de los primeros 14 días después del contacto.

2. A las personas que viven con diabetes ya sea Tipo 1 o tipo 2 y ya fueron contagiados por Covid-19 y que permanecen sin síntomas, se les recomienda:

a) NO SUSPENDER sus medicamentos para el control de su enfermedad ya sean fármacos orales o insulinas

b) Contar con los insumos necesarios, cuando menos para uno o dos meses, así como agujas para insulina, jeringas, o dispositivos de plumas con insulina, glucómetro, con suficientes lancetas y tiras reactivas

c) Mantenerse en contacto ya sea telefónico o por internet con su médico tratante ante cualquier duda o signos de descompensación de su enfermedad:

- Hiperglucemia (glucosa mayor de 250 mg/dl)
- Hipoglucemia (glucosa menor de 70 mg /dl).

3. Ante cualquier signo o síntoma de enfermedad por Covid-19 :



- Fiebre mayor de 38°C
- Dolor de garganta
- Dolor muscular intenso generalizado
- Tos
- Sensación de opresión en el pecho
- Falta de aire
- Pérdida del olfato o del sabor
- Fatiga
- Congestión o secreción nasal
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Vómitos o diarrea
-



LLAMAR AL TELÉFONO 911

Enviar un mensaje de texto (SMS) al NÚMERO 51515, o al 80 000 44800 para solicitar orientación e instrucciones a seguir.

O bien comunicarse de inmediato con su médico tratante.



4. Hacemos un llamado **URGENTE Y CON TODA SERIEDAD**, a las personas jóvenes menores de 40 años, para que:

- Eviten asistir a eventos sociales o bien sin la debida protección como es el uso de CUBREBOCAS
- Mantengan una distancia con otras personas no menor de un metro y medio a dos metros
- No se toquen la cara ni los ojos
- Se laven las manos frecuentemente
- Estornudan o tosan en el pliegue del codo

ABSTENERSE DE VISITAR A ADULTOS MAYORES



La infección por SARS Cov2 en gente joven, **LA MAYORÍA DE LAS VECES CURSA SIN SINTOMAS, PERO ES ALTAMENTE CONTAGIANTE**, y transmitirse a personas adultas mayores, quienes tendrán más riesgo de enfermarse **GRAVEMENTE Y MORIR** por un **ACTO DE IRRESPONSABILIDAD DE SUS FAMILIARES JÓVENES**, situación que está ocurriendo por desgracia en México.



5. Es de **FUNDAMENTAL IMPORTANCIA** que **TODAS LAS PERSONAS QUE VIVEN CON DIABETES MELLITUS**, reciban las vacunas contra la influenza (de forma anual) y contra el neumococo (cada 5 años)

BIBLIOGRAFÍA

- AARP, Últimas actualizaciones sobre el Coronavirus. Por Rachel Nania, actualizado el 23 de noviembre de 2020.
- Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales. (2021). Pruebas de detección del COVID-19: visión general. Recuperado el 23/03/21 de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#:~:text=Tipos%20de%20pruebas%20de%20detecci%C3%B3n&text=Se%20pueden%20usar%20dos%20tipos,la%20infecci%C3%B3n%20en%20el%20pasado>.
- Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales. (2021). Información para entender cómo actúan las vacunas contra el COVID-19. Recuperado el 23/03/21 de: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/how-they-work.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fvaccines%2Fabout-vaccines%2Fhow-they-work.html
- Lamontagne F., Agoritsas T., Macdonald H. y cols., A living WHO guideline on drugs for covid 19, BMJ, 2020; 370: m3379
- Lansbury L., Lim B., Baskaran V., Lim W.S., Co infections in people with COVID 19: a systematic review and meta-analysis, J. Infect., 2020; 81: 266-275.
- Mayo Foundation for Medical Education and Research (2021). Medicamentos contra la COVID-19 (coronavirus): ¿Hay alguno que sea eficaz?. Recuperado el 23/03/21 de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/coronavirus-drugs/faq-20485627>
- Mayo Foundation for Medical Education and Research (2021). ¿En qué difieren los análisis de anticuerpos y las pruebas diagnósticas para COVID-19? Recuperado el 23/03/21 de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/coronavirus-drugs/faq-20485627>

- National Health Institutes: COVID 19 treatment guidelines. <https://covid19treatmentguidelines.nih.gov/> (consultado el 30.10.2020)
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Vacunas. Recuperado el 24/03/21 de: <https://www.who.int/topics/vaccines/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Los distintos tipos de vacunas que existen. Recuperado el 24/03/21 de: <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/the-race-for-a-covid-19-vaccine-explained>
- Organización Mundial de la Salud (2020). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. Recuperado de: <https://covid19.who.int/>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID 19. Orientaciones provisionales 5 de junio de 2020. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332657/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud, Campañas mundiales de Salud Pública. <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>.
- Piazza G., Campia U., Hurwitz S. y cols., Registry of arterial and venous thromboembolic complications in patients with COVID.
- World Health Organization: Corticosteroids for COVID 19. Living guidance. 02.09.2020. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/334125/WHO_2019_nCoV_Corticosteroids_2020.1_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y (consultado el 30.10.2020)

**Esta guía no sustituye la asesoría individualizada
recibida por sus profesionales de la salud.**



@AsocMexDiabetes



www.amdiabetes.org

Plataforma educativa AMD:
www.asocmexdiabetes.org

Abril, 2021