



# DECÁLOGO

para personas que  
**VIVEN CON DIABETES**  
en tiempos del COVID-19



ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES®

Publicado por:



## **Decálogo para personas que viven con diabetes en tiempos de COVID-19**

Autor: **DARINKA LAGUNAS HERRERA**

Diseño: **LILIANA CASASOLA TREJO**

---

Encuétranos en:

@**AsocMexDiabetes**



Plataforma educativa AMD:  
[www.asocmexdiabetes.org](http://www.asocmexdiabetes.org)

[www.amdiabetes.org](http://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



Ante la inédita situación que vivimos, seguro te preguntarás

### **¿cómo puedo cuidarme para no contraer el virus?**

Es importante saber que el problema que enfrentan las personas con diabetes no es una mayor posibilidad de contraer virus, sino la posibilidad de desarrollar complicaciones propias de la infección por COVID-19 por una diabetes mal controlada.

Lo que puedes hacer para disminuir la posibilidad de contagio es aislarte socialmente, así como el constante lavado de manos (con la técnica correcta) y desinfección de superficies, así como el estornudo de etiqueta.

Ahora bien, para tener un mejor pronóstico en caso de contagio,

**aquí te van 10 recomendaciones:**



## 1. Presta más atención a tu cuerpo.

Los síntomas similares a los de la gripa (temperatura elevada, tos, dificultad para respirar), es importante buscar atención médica. Por otra parte, **es importante te automonitorees regularmente para evitar complicaciones** causadas por niveles altos o bajos de glucosa en la sangre.

## 2. ¡Organízate!

No todo es el home-office, es importante que también destines tiempo para los quehaceres del hogar, pero sobre todo para ti y disminuir la ansiedad. Puedes planear menús, hacer ejercicio, leer, pintar, aprender algo nuevo.

## 3. ¡Asoléate, muévete y respira!

Al exponerte al sol tu cuerpo produce vitamina D, que no sólo **ayuda a mantener la salud ósea sino a tener un óptimo sistema inmune**. Por otro lado, al hacer ejercicio, además de mantener un peso saludable, mantener tu masa muscular y controlar tu glucosa, liberarás el estrés el cual probablemente sea mayor debido a esta situación, y mejorarás tu estado de ánimo.

## 4. ¡No te oxides!

Comer cada día 5 frutas frescas y vegetales de distintos colores **aportan, además de fibra, vitaminas y minerales antioxidantes que contribuyen a tener un sistema inmunológico fuerte.** Algunas especias como el jengibre, cúrcuma, cardamomo, y clavo, también tienen sustancias antioxidantes.

## 5. Cuida tu microbiota

**Consumir fibra dietética proveniente de cereales integrales y leguminosas** (avena, pan artesanal, arroz integral, salvado, lentejas, frijoles) ya que es alimento para los microorganismos benéficos que viven en tu intestino; no olvides también consumir productos lácteos fermentados como yogurt y kéfir.

## 6. Evita alimentos ultraprocesados

Como: galletas, pan, pastelitos, cereal de caja, sopa instantánea, Nuggets, refresco o cualquier bebida embotellada.



## 7. ¡Hidrátate!

**No esperes a que te de sed para tomar agua.** Si te cuesta trabajo tomar agua simple, prueba con infusiones, agua de limón o de Jamaica sin azúcar. Los caldos así como el consumo de frutas y verduras también aportan agua a la dieta, más no deben ser la única fuente de agua.

## 8. Descansa lo suficiente

**El sueño es crítico para la salud física y el funcionamiento efectivo del sistema inmune.** También es un promotor clave del bienestar emocional y la salud mental, ayudando a combatir el estrés, la depresión y la ansiedad.

## 9. No compartas desinformación

**Genera confusión y pánico** en ti y en las personas que te rodean, además puede favorecer otros procesos como ansiedad y depresión.

## 10. ¡No te aisles emocionalmente!

Mantén contacto con familia y amigos, que el aislamiento físico no te arrebathe la cercanía emocional con tus seres queridos. También **ten a la mano los datos de contacto de tu médico y educador en diabetes** de cabecera, ellos podrán ayudarte en el manejo de tu diabetes cuando sientas que las cosas se salen de control.

No olvides que, además de las recomendaciones anteriores, es importante que mantengas tu glucosa dentro de rangos objetivo mediante los **7 comportamientos del autocuidado de la diabetes**

**¡Ánimo que estamos juntos en esto!**

---

#### Referencia bibliográfica:

Academia Española de Nutrición y Dietética y del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. (2020). Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Recuperado el 06 de abril de 2020 de <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

Barazzoni R, Bischoff SC, Krznaric Z, Pirlich M, Singer P, endorsed by the ESPEN Council, Espen expert statements and practical guidance for nutritional management of individuals with sars-cov-2 infection, Clinical Nutrition, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.03.022>.

International Diabetes Federation. (2020). COVID-19 outbreak: guidance for people with diabetes. Recuperado el 06 de abril de 2020 de <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-diabetes.html>

Sociedad Española de Cardiología. Alimentos funcionales y nutraceuticos. Recuperado el 06 de abril de 2020 de <https://secardiologia.es/images/publicaciones/libros/2007-sec-monografia-nutraceuticos.pdf>

Sleep Foundation. Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic. Recuperado el 06 de abril de 2020 de <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>







**@AsocMexDiabetes**



**[www.amdiabetes.org](http://www.amdiabetes.org)**

Plataforma educativa AMD:  
**[www.asocmexdiabetes.org](http://www.asocmexdiabetes.org)**

*Abril, 2020*