



GUÍA
de autocuidado
EN DIABETES
durante una
CONTINGENCIA

Publicado por:



Guía de autocuidado en diabetes durante una contingencia

Autor: **NANCY RIVERA HERNÁNDEZ**

Diseño: **LILIANA CASASOLA TREJO**

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

The background features a collage of hand-drawn stick figures and arrows. The figures are simple, with circular heads and rectangular bodies, some with spiky hair. The arrows are also simple, with a triangular head and a long tail. The collage is layered, with some elements appearing more prominent than others. The colors are primarily shades of blue and green, with a white arrow in the foreground.

I.

INTRODUCCIÓN

En una situación como la que estamos viviendo actualmente como la contingencia por COVID-19 nos ponemos a pensar si estamos preparados para hacerle frente y más cuando vivimos con una condición tan demandante como lo es la diabetes.

El objetivo de esta guía es proporcionarte información breve, clara y sencilla sobre cómo puedes cuidar de tu diabetes en este tipo de situaciones (contingencias), además de saber qué cosas básicas debes tener en casa o llevarte a tu lugar de trabajo, según sea el caso. Comencemos por conocer qué significa la palabra **contingencia**.

De acuerdo con la Real Academia Española (RAE), **contingencia** significa la posibilidad de que algo suceda o no¹. También significa riesgo. Si bien estos eventos pueden preverse y la persona puede precaverse contra ellos, no se puede tener la garantía de que ocurrirán, son solo posibilidades eventuales.

En Marzo de 2020, en México, hemos tenido que enfrentarnos a una contingencia por COVID-19. La enfermedad de COVID-19 es causada por una nueva cepa de coronavirus. “CO” significa corona, “VI” para virus y “D” para la enfermedad.

Anteriormente, esta enfermedad se denominaba “coronavirus novedoso de 2019” o “2019-nCoV”. El virus COVID-19 es un nuevo virus vinculado a la misma familia de virus que el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS por sus siglas en inglés) y algunos tipos de resfriado común.²

Los síntomas pueden incluir fiebre, tos y dificultad para respirar. En casos más severos, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. Más raramente, la enfermedad puede ser fatal.

Estos síntomas son similares a la gripe o el resfriado común, que son mucho más comunes que COVID-19. Esta es la razón por la que la prueba se requiere para confirmar si alguien tiene COVID-19.²

Si bien, actualmente estamos muy preocupados tanto a nivel nacional como a nivel mundial por el COVID-19, también es cierto, que siempre estamos expuestos a numerosos microorganismos que ponen en riesgo nuestra vida y no siempre hacemos algo para prevenir su contagio y/o transmisión.

Además, siempre se pueden presentar eventos inesperados como catástrofes naturales que ponen en riesgo nuestra seguridad e integridad como sismos, huracanes, inundaciones, entre otros.

Es por esta razón que la siguiente guía no solamente aplica para la contingencia por COVID-19, sino para que **siempre estés prevenido y puedas hacerle frente a las situaciones inesperadas**.

A photograph showing a person's hands holding a red heart. The hands are positioned over a field of red flowers. The image is partially covered by a dark blue diagonal overlay on the left side.

II.

**SI CUIDAS DE TI,
CUIDAS DE TODOS**



El COVID-19 se transmite por contacto directo con las gotas respiratorias de una persona infectada (generado al toser y/o estornudar).

También pueden infectarse al tocar superficies contaminadas con el virus y tocarse la cara (ej. Ojos, nariz, boca). El virus COVID-19 puede sobrevivir en las superficies durante varias horas, pero los desinfectantes simples pueden matarlo.

El estornudo es un reflejo importante de protección de las vías respiratorias ya que impide el paso de las partículas extrañas de la nariz a los pulmones. Asimismo, el moco nasal ayuda en la defensa de distintas agresiones del ambiente, es por ello por lo que en el moco y en las secreciones que se producen durante el estornudo pueden ir partículas virales durante los periodos de infección que pueden alcanzar una distancia de hasta metro y medio y depositarse en las superficies. Al igual que el estornudo, la tos tiene también como función proteger la vía aérea y los pulmones.³

Es por lo anterior, **que si toses o estornudas lo hagas cubriendo tu nariz y boca** con el ángulo interno del brazo o con un pañuelo desechable, el cual deberás tirar a la basura después de usarlo.

Las personas están a menudo tocando cosas, animales, alimentos, dinero, etc. por lo que estamos expuestos a multitud de gérmenes. De hecho, son muchas las patologías que pueden contagiarse a través de las manos, la tos y el estornudo si no practicamos unos buenos hábitos de higiene.

Es necesario lavarte las manos después de toser y/o estornudar y mantener limpias las superficies y objetos.^{2,3}

Existen algunos momentos clave para practicar el lavado/desinfectado de manos:

- 1.- Después de ir al baño
- 2.- Después de utilizar cualquier medio de transporte (público o privado)
- 3.- Antes de comer
- 4.- Antes de cocinar o manipular alimentos
- 5.- Si hemos estado en un hospital o centro de salud
- 6.- Si hemos acudido a un espectáculo deportivo o cultural
- 7.- Antes y después de tomar vuelos

Es preferible lavar nuestras manos con agua y jabón, pero en caso de no contar con lo anterior, también podemos mantener una adecuada higiene usando el gel desinfectante.⁴



¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



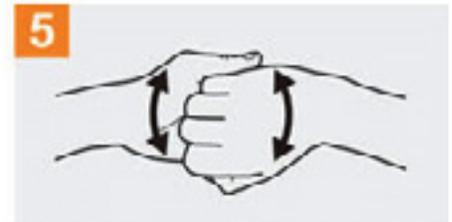
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



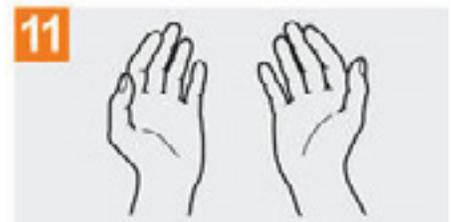
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands



III. CONTINÚA CON EL AUTOMONITOREO DE GLUCOSA



Una vez que ya hemos tratado la importancia de estornudar y toser adecuadamente, además de como lavar nuestras manos correctamente para evitar más contagios, es momento de saber qué puedo hacer para empezar o continuar con mi autocuidado en diabetes.

El automonitoreo de la glucosa es uno de los siete comportamientos de autocuidado que debe practicar diariamente una persona que vive con diabetes.

De forma habitual, una persona con diabetes tipo 1 acostumbra a medirse en promedio 7 veces al día (antes y después de desayunar, antes y después de comer, antes y después de cenar, a las 3:00 am), y una persona con diabetes tipo 2 varía de 1 a 2 veces al día.

Sin embargo, no todas las personas practican el automonitoreo por diversas causas como:

- a) Desconocimiento de su utilidad
- b) Falta de insumos
(lancetas, tiras reactivas, glucómetro)
- c) Miedo al dolor
(el cual solo se presenta si no se tiene una técnica adecuada)

UTILIDAD

El automonitoreo de la glucosa te permite saber cómo te encuentras en diferentes momentos del día, cómo reacciona tu cuerpo a los alimentos, al ejercicio, a diferentes situaciones de estrés y ante una enfermedad. Además, te permite tomar decisiones a tiempo para poder resolver lo que se está presentando (ej. Hipoglucemia o hiperglucemia)

FALTA DE INSUMOS

Sabemos que éste es una de las situaciones más difíciles de resolver ya que a pesar de que sí quieras medir tu glucosa, probablemente no cuentas con los insumos necesarios. Ante estas situaciones te sugerimos lo siguiente:

- a) Si tienes diabetes tipo 2 trata de medirte por lo menos una vez al día pero en diferentes momentos a lo largo de la semana (ayunas, después del desayuno, antes de la comida, después de la comida, antes de la cena, después de la cena)
- b) Si tienes diabetes tipo 1 trata de medirte al menos 3 veces al día.
- c) Si no cuentas con glucómetro o suficientes tiras, puedes comunicarte a los teléfonos de la AMD porque en algunas ocasiones contamos con donativos con los cuales podremos ayudarte.

Recuerda que entre mejor manejo tengas de tu diabetes ante esta contingencia, tu cuerpo se encontrará mejor y más fuerte si es que te contagias de COVID-19.

MIEDO AL DOLOR

Probablemente no practiques el automonitoreo de la glucosa porque le tienes miedo al dolor de puncionar tus dedos, pero no es necesario sufrir esto si tienes una técnica correcta.

¿Cómo disminuir el dolor?

- a) Lava/desinfecta perfectamente tus manos antes de realizar la punción
- b) Todos los glucómetros cuentan con un lancetero, el cual tienes la posibilidad de graduar su profundidad. La profundidad va de menor a mayor.
- c) Siente la piel de tus dedos, si es delgada seguramente necesitarás ocupar los primeros dos niveles de profundidad. Si ocupas los niveles más altos entonces sí podrías tener dolor e incluso hasta tener algún moretón.
- d) Los sitios de punción son a los lados laterales de los dedos, nunca en el centro.
- e) Lo ideal es no reusar las lancetas, sin embargo, si por situación económica tienes que hacerlo entonces no las reutilices más de tres ocasiones porque esto ocasionará dolor y probable infección en el sitio de punción.



No olvides que debes tener las manos limpias antes de realizar la muestra de glucosa y que debes limpiar tu glucómetro y lancetero después de usarlo. Guárdalos en un lugar limpio y fresco.

OBJETIVOS DE LA GLUCOSA Y HbA1c

Registra tus cifras de glucosa en una libreta o aplicación. Cada persona tiene sus propios objetivos de glucosa, sin embargo, te compartimos los establecidos por la Asociación Americana de Diabetes en 2020:⁵

Ayuno	80-130 mg/dl
2 hrs. después de consumir alimentos	<180 mg/dl
HbA1c	< 7%



IV.

**NO OLVIDES
TOMAR/APLICAR
TUS MEDICAMENTOS**



Uno de los miedos más grandes que podemos tener cuando vivimos con diabetes es quedarnos sin medicamento para controlar nuestros niveles de glucosa. Debido a lo anterior es importante que siempre tengas un botiquín con lo necesario para tratar tu glucosa (más adelante te diremos todo lo que debe contener) y resolver algunas situaciones como hipoglucemia e hiperglucemia.

Sin importar si estamos o no en contingencia, sí es necesario que siempre tengas medicamento de reserva para al menos un mes y en este caso de contingencia te recomendamos tener reserva para dos meses. No compres de más ya que también hay algunos problemas de abasto y si hacemos compras de pánico le quitamos la oportunidad a otros de que tengan sus insumos necesarios.



¿Qué medicamentos e insumos deberías de tener?

1. Medicamentos orales para la diabetes
2. Medicamentos inyectados para la diabetes *(solamente si los usas, ej. Insulina)*
3. Insumos necesarios para los medicamentos inyectados *(toallitas alcoholadas, jeringas, agujas para dispositivos tipo pluma, microinfusora si es que la utilizas)*
4. Insumos necesarios para la microinfusora de insulina *(solamente si la usas, ej. toallitas alcoholadas, cánulas, parches adhesivos)*
5. Glucómetro o sensores de monitoreo continuo de glucosa
6. Tiras reactivas y tiras de cetonas
7. Lancetas
8. Glucagon

Es importante mantener tus medicamentos en lugares frescos, nunca expuestos al sol o a la humedad.

Verifica la fecha de caducidad de tus medicamentos en uso, así como los de reserva.

Planifica tus compras, esto te permitirá tener mejor control de tus gastos y adquirir lo que realmente necesitas. Permite que otras personas puedan adquirir sus insumos necesarios.

Te dejamos algunas preguntas que te ayudarán a conocer qué tanto sabes de tus medicamentos, en caso de no tener la respuesta te sugerimos preguntes a tu médico directamente para que te ayude a resolverlas:

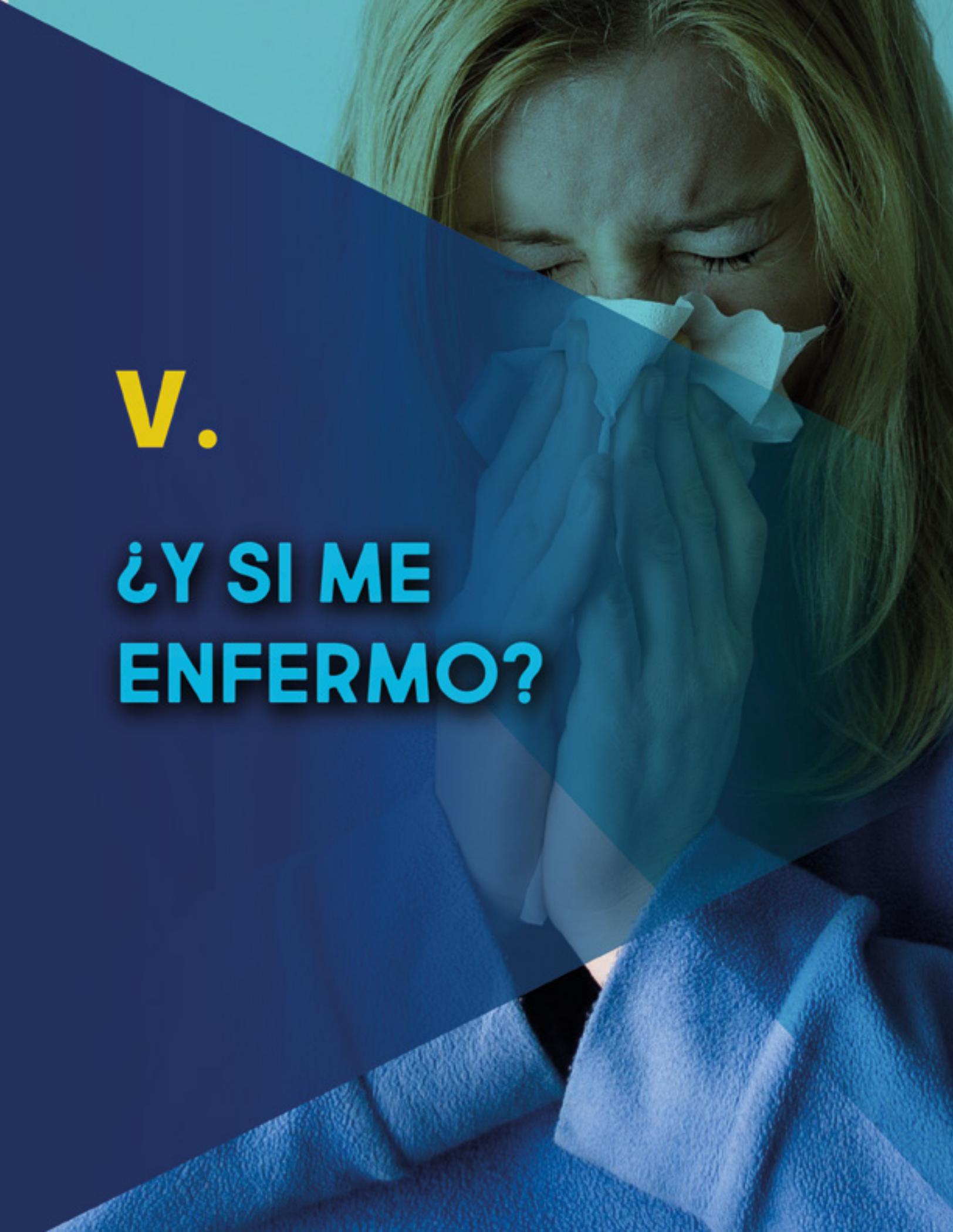
- a)** ¿Cuál es el nombre de tu medicamento?
- b)** ¿Para qué sirve tu medicamento?
- c)** ¿En qué momento debes tomar/aplicar tu medicamento?
- d)** ¿Qué debes hacer si olvidas una dosis?
- e)** ¿Cuál es la forma segura de deshacerte de tus medicamentos caducos?

El tener respuesta a las preguntas anteriores es necesario porque en caso de alguna emergencia te preguntarán qué medicamento tomas, a qué hora, para qué lo tomas.

En otras situaciones, debido al estrés o carga de trabajo, tal vez olvides si ya te aplicaste/ tomaste la dosis correspondiente entonces debes saber si te esperas a la siguiente toma o te la aplicas inmediatamente.

Y el deshecho seguro de los medicamentos es importante para tener un manejo adecuado y reducir riesgos en otras personas.



A close-up photograph of a woman with long blonde hair sneezing into a white tissue. Her eyes are closed, and her hands are holding the tissue to her face. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. On the left side, there is a dark blue triangular shape containing the text 'V.' in yellow and '¿Y SI ME ENFERMO?' in white. The bottom of the image shows a blue textured fabric, possibly a blanket or towel.

V.

**¿Y SI ME
ENFERMO?**

Suministros ^{6,7}

Es importante que platicues con tu médico sobre las siguientes preguntas:

a) En caso de enfermarte, con qué frecuencia deberás medir tu glucosa *(se sugiere aumentar la frecuencia de monitoreo a cada 4 horas)* ⁸

b) Qué tipo de bebidas es mejor consumir si tienes vómito y/o diarrea

c) Qué tipo de alimentos debes consumir

d) En caso de usar insulina, en qué momento necesitarías aplicar una dosis de corrección

e) A partir de qué momento debo medir cuerpos cetónicos en sangre u orina

f) Qué medicamento puedo usar si tengo resfriados, diarrea, vómito... *(jamás te automediques)*

Todos podemos enfermarnos en cualquier momento, sin embargo, es mejor estar preparados con todo lo que pudiéramos necesitar y saber qué podemos hacer para evitar complicaciones.

- 1.** Número telefónicos de tu médico o personal médico
- 2.** Lista de medicamentos y vitaminas *(horarios y dosis)*
- 3.** Medicamentos orales y/o
- 4.** inyectados que usas
- 5.** Carbohidratos simples *(jugo, gomitas, pastillas de glucosa, miel, azúcar).*
Te ayudarán a subir tu glucosa si está en riesgo o presentas una hipoglucemia
- 6.** Agua potable envasada
- 7.** Vida suero oral
- 8.** Glucómetro e insumos *(considera también pilas para tu glucómetro)*
- 9.** Toallitas alcoholadas o gel desinfectante
- 10.** Glucagón
- 11.** Tiras para medir cuerpos cetónicos
- 12.** Termómetro

¿Qué no debo suspender?

- a)** Lava tus manos y desinfecta los sitios de inyección/infusión y punción con agua y jabón o alcohol
- b)** No suspendas la toma de tus medicamentos
- c)** Mantente hidratado. Bebe agua cada 15 minutos o mantente hidratado a lo largo del día.⁷

d) Estar enfermo puede dificultar tu alimentación, pero no deberías suspenderla. Ten a la mano carbohidratos simples por si tu glucosa está en riesgo de bajar demasiado (hipoglucemia)

e) Monitorea tu glucosa con frecuencia.^{7,8}
Si está menor o igual a 70 mg/dl, aplica la regla de los 15
Si está mayor o igual a 240 mg/dl, monitorea los niveles de cuerpos cetónicos en sangre u orina
Llama a tu doctor si tienes cuerpos cetónicos positivos

f) Algunos medicamentos como el **acetaminofén** pueden afectar las cifras de algunos sensores de monitoreo continuo (Dexcom G5, Medtronic Enlite y Guardian). Verifica tus niveles de glucosa capilar (monitorea tu glucosa puncionando tus dedos)⁷

¿Cómo puedo cuidarme del COVID-19?^{6,7}
Evita el contacto con personas enfermas
Toma precauciones diarias:

a) **Lava tus manos** con frecuencia
(de preferencia con agua y jabón)

b) Si no tienes agua y jabón, usa un desinfectante para manos que contenga al menos 60% alcohol

d) En la medida de lo posible, **evita tocar superficies en lugares públicos** (botones de elevadores, manijas, pasamanos, entre otros).

e) Si debes salir de manera necesaria, **toma distancia de otras personas** de al menos 1.80 metros.

f) **Usa un pañuelo** si debes tocar alguna superficie u objetos de uso público

g) Lava tus manos después de tocar superficies u objetos de uso públicos

h) **Evita tocarte la cara** (ojos, nariz, boca...)

i) **Limpia y desinfecta tu hogar** para eliminar gérmenes, así como las superficies de las mesas, manijas, interruptores, escritorios, inodoros, lavabos, teléfonos...

j) **Evita las multitudes**, especialmente en espacios mal ventilados. Tu riesgo de exposición a virus respiratorios como COVID-19 puede aumentar en entornos cerrados y con poca circulación de aire si hay personas en la multitud que están enfermas.

k) **Evita los viajes** innecesarios.

A shopping cart is shown from a low angle, with a blue diagonal overlay on the left side. The background is a soft green. The text is overlaid on the blue area.

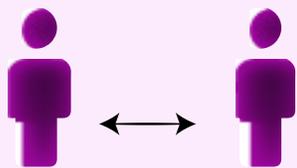
VI.
**ALIMENTOS PARA
COMPRAR EN
UNA CONTINGENCIA**



a.

Evita acudir
días y horarios pico

b. Mantén la
distancia



c.



compras hechas por
una sola persona

d.



Haz una lista

e.



Ten paciencia
y sé respetuoso

f.



Lleva tus bolsas
de tela

g.



Usa guantes

h.



Lava tus manos

En situaciones de contingencia, como la que estamos viviendo actualmente, **debemos ser responsables** y comprar solamente lo necesario para el número de miembros de la familia que viven en la misma casa.

Debemos de evitar caer en crisis para no hacer compras de pánico, teniendo gastos innecesarios y permitir que otras personas puedan adquirir los insumos necesarios para cada una de sus familias.

A continuación, les compartimos algunas sugerencias:

Medidas generales⁹

- a) Evita acudir en los días y horarios en donde suele acudir mayor número de personas
- b) **Mantén una distancia** de al menos 1.80 metros con otras personas
- c) **Haz una lista** de todo lo que vas a comprar, no decidas en el momento. Esto te permitirá saber qué pasillos recorrer y planear tu presupuesto para las compras
- d) En caso de ser posible, **que las compras las realice solamente una persona**

- e) Considera que las filas probablemente sean largas, por lo tanto, **ten paciencia y sé respetuoso**
- f) No olvides llevar tus bolsas de tela para guardar tus compras
- g) Usa **guantes** para la compra de frutas y verduras
- h) **Lava bien tus manos al regresar a casa**

¿Qué comprar? ⁹

En este tipo de situaciones es preferible adquirir productos no perecederos, sin embargo, también serán útiles el suministro de alimentos frescos. Adquiere sólo lo necesario y de acuerdo con la capacidad de almacenamiento en el hogar.

a) Productos secos:

leguminosas, pastas, frutos secos, semillas, harinas, pan tostado, arroz, avena... prefiere las versiones integrales

b) Alimentos envasados o enlatados:

leguminosas, verduras, aceites de buena calidad, vinagre, leche, bebidas vegetales, sal, agua potable, azúcar...

c) Alimentos congelados

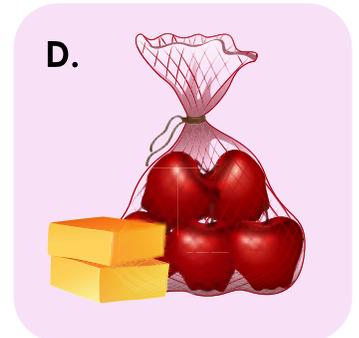
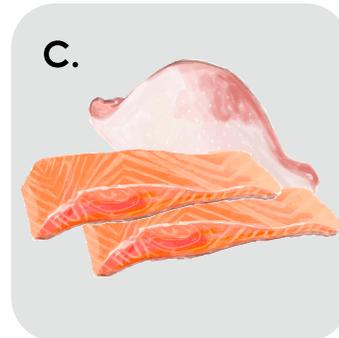
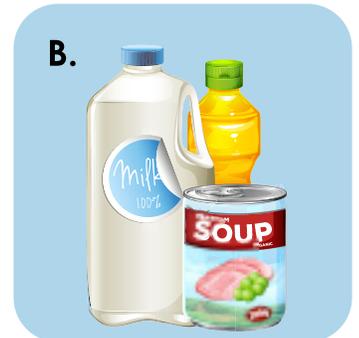
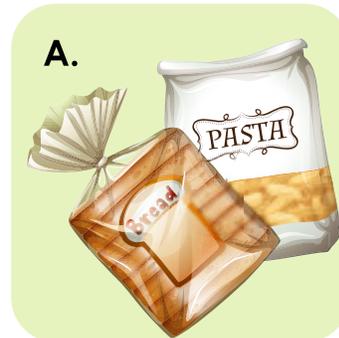
verduras, frutas, pescados, carnes.

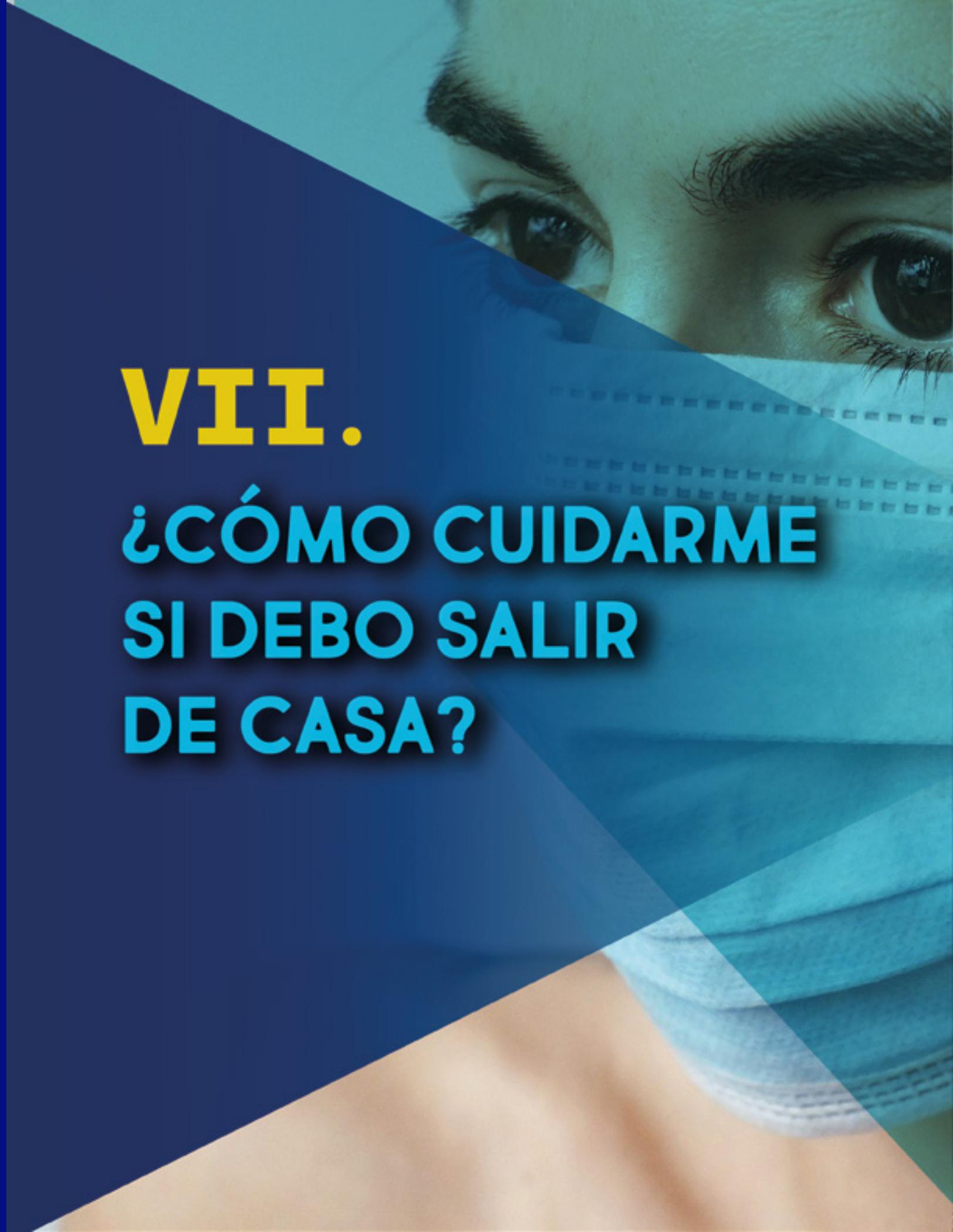
Evita comprar empanizados o croquetas.

d) Productos perecederos que se pueden comprar frescos o refrigerados:

pan de caja, carnes, pescados, huevo, frutas, verduras, leche, yogurt, quesos y mantequilla.

Para la compra de estos alimentos sugerimos se planifique el menú a preparar para solamente comprar lo necesario y evitar desperdicios.





VII.

**¿CÓMO CUIDARME
SI DEBO SALIR
DE CASA?**

A pesar de que una de las recomendaciones más importantes que nos han hecho es quedarnos en casa, **sabemos que no todos podemos hacerlo** debido a que debemos ir a trabajar o porque a pesar de tener diabetes eres parte del equipo de profesionales de la salud que debe seguir brindando servicio a la población.

Probablemente sientas miedo, pero mantén la calma, no olvides todas las recomendaciones que has leído en esta guía y las que te han brindado de manera directa tus médicos.

A continuación, hemos recopilado para ti algunas recomendaciones para cuando debas salir de casa:

Al salir de casa

- a)** Usa manga larga
- b)** Usa el pelo recogido
- c)** Evita usar accesorios
(aretes, collares, anillos, reloj...)
- d)** Siempre lleva contigo pañuelos desechables, gel desinfectante o jabón
- e)** Si debes usar el transporte público, usa gel desinfectante al subir y al bajar de él
- f)** Usa un pañuelo o guantes para tomar los tubos del transporte, pasamanos...
(estos pañuelos/guantes deberás lavarlos o desecharlos, dependerá del tipo de material que se trate y si son desechables o no)

g) Si debes pasear a tu mascota, evita que roce con superficies del exterior. Al regresar a casa, limpia con un trapo y jabón neutro sus patas. No uses cloro para limpiarlo.

h) Si vas a toser o estornudar, usa el pañuelo desechable. Arrúgalo, deposítalo dentro de una bolsa (papel o plástico) y tíralo en la basura, por favor no contamines.

Si no tienes un pañuelo desechable, si toces o estornudas hazlo con la parte interna del brazo, no en las manos o en el aire.

i) Lava/desinfecta tus manos constantemente

j) Evita tocar tu cara

k) Mantén una sana distancia con la gente
(la OMS recomienda un metro de distancia)

l) Evita saludar de beso y abrazo

m) Si vas a comer fuera de casa, lleva tu comida en recipientes por si tienes un lugar en dónde calentarla o comer.

Si no puedes llevar tu comida o no tienes un lugar para comer, entonces usa gel desinfectante o lava bien tus manos antes de comer en lugares públicos. De igual forma, lava/desinfecta tus manos al terminar de comer

En tu lugar de trabajo

- a)** No saludes de beso, de mano ni de abrazo a tus compañeros
- b)** Limpia diariamente tu lugar de trabajo (escritorio)
- c)** Limpia diariamente tus objetos de trabajo (computadora, mouse, pantallas, entre otros)
- d)** Lleva y usa tu propia taza y cubiertos
- e)** Lava tu taza y cubiertos. Sécalos y guárdalos en una caja que los proteja del medio
- f)** Lleva pañuelos desechables, gel desinfectante/ jabón para que te asegures de siempre tener limpias tus manos

Al regresar a casa¹⁰

- a)** Intenta no tocar nada
- b)** Quítate los zapatos
- c)** Cambia tu ropa
- d)** Deja todos tus objetos en una caja cerca de la entrada
- e)** Evita saludar de beso y abrazo
- f)** Báñate o lava bien todas las zonas expuestas (manos, cuello, cara, etcétera)
- g)** Limpia y desinfecta los objetos que llevaste contigo a la calle
- h)** Limpia las cosas que hayas traído de la calle, antes de guardarlas

Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo



A young girl and a young boy are embracing in a field. The girl is wearing a dark dress and pink shoes, and the boy is wearing a patterned shirt and blue sneakers. The background is a bright, hazy sky. A large blue diagonal shape is overlaid on the left side of the image.

VIII.

**LAS EMOCIONES
DE LOS NIÑOS
TAMBIÉN IMPORTAN**

Probablemente nuestro hijo tiene diabetes tipo 1 y [estamos muy preocupados por cuidar de sus niveles de glucosa](#), sin embargo, no dejes de lado sus emociones.

Te compartimos algunas recomendaciones de la OMS¹¹ para tratar este tema de contingencia con ellos:

a) Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más [dependientes, preocupados, enfadados o agitados](#), encerrándose en sí mismos o mojando la cama.

b) [Muéstrese comprensivo](#) ante las reacciones de su hijo, escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor y atención.

c) Los niños [necesitan el amor y la atención](#) de los adultos en los momentos difíciles. Dedíqueles más tiempo y atención.

d) [Acuérdese de escuchar](#) a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles.



e) Cuando sea posible, [organice momentos de juego y relajación](#) con su hijo.

f) [Mantenga las rutinas y los horarios habituales](#) en la medida de lo posible, o ayude a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

g) [Explique lo que ha pasado](#) y cuál es la situación actual y dé a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad; utilice palabras que puedan entender en función de su edad.

En la Asociación Mexicana de Diabetes (AMD) hemos hecho para ti un e-book llamado [“Salud Emocional en tiempos de COVID-19”](#) para profundizar en este tema.



IX.

**SOY ADULTO MAYOR.
¿CÓMO DEBO
CUIDARME?**

De acuerdo con la OMS,¹² un adulto mayor es aquella persona mayor de 60 años de edad. **Los adultos mayores forman parte de nuestros grupos vulnerables** y más en situaciones como la que vivimos actualmente con el COVID-19.

Los adultos mayores con padecimientos médicos preexistentes (como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, diabetes...) pueden desarrollar casos más graves del COVID-19¹³, esto se le atribuye al debilitamiento de su sistema inmunológico debido a la edad.

Además de las recomendaciones que te hemos brindado a lo largo de esta guía, te compartimos algunas recomendaciones¹⁴ hechas por diferentes organismos para tener en cuenta e intentar ponerlos en práctica:

¿Qué debo hacer si yo soy un adulto mayor?

- a)** Si es posible, quédate en casa
- b)** Lava tus manos frecuentemente
- c)** Mantén una sana distancia.
Evita el contacto con personas enfermas
- d)** Limpia y desinfecta frecuentemente las superficies
- e)** Evita viajar
- f)** Llama a tu profesional de la salud para recibir orientación personalizada de acuerdo con tu condición de salud
- g)** Pide ayuda a algún familiar para realizar tus compras.
- h)** Si es posible, reduce las visitas en tu casa.
- i)** No te aísles, es decir, utiliza el teléfono para hacer llamadas o videollamadas con tus seres queridos y así poder sentirte acompañado
- j)** Platica sobre tus emociones
- k)** Báñate diario y cambia de ropa.
- j)** No te descuides, realiza mínimo tres comidas al día y bebe abundantes líquidos
- k)** Mantente activo dentro de casa
- l)** Evita cambios bruscos de temperatura
- m)** No te saltes la toma/aplicación de tus medicamentos. Programa alarmas, pon las cajitas en la mesa o pide a algún familiar que te llame para recordar la toma de éstas.



X.

AGRADECIMIENTOS

Esperamos que este documento le sea de utilidad y pueda compartirlo con sus conocidos.

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

Si tiene alguna duda específica, acérquese con su médico de primer contacto.

BIBLIOGRAFÍA

- 1** Real Academia Española. (2020). Contingencia. Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de: <https://dle.rae.es/contingencia>
- 2** UNICEF, OMS. (2020). Key messages and actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools. Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de: https://www.unicef.org/media/65716/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools_March%202020.pdf
- 3** Varela, M. (s/f). Cómo toser o estornudar correctamente. Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de: <https://www.semg.es/index.php/component/k2/item/498-como-toser-o-estornudar-correctamente>
- 4** Organización Mundial de la Salud. (s/f). Una atención limpia es una atención más segura. Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de: <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
- 5** Diabetes Care 2020;43(Suppl.1): S66–S76 | <https://doi.org/10.2337/dc20-S006>
- 6** American Diabetes Association. (s/f). Preparing for sick days. Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de: <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days>
- 7** American Diabetes Association. (s/f). COVID-19 (Coronavirus). Recuperado el 20 de Marzo de 2020 de: <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus>
- 8** International Diabetes Federation. (2020). COVID-19 outbreak: guidance for people with diabetes. Recuperado el 23 de Marzo 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>
- 9** 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 17 de Marzo de 2020 de: <http://www.codnib.es/index.php/es/actividades/769-documento-de-postura-de-la-academia-espanola-de-nutricion-y-dietetica-y-del-consejo-general-de-colegios-oficiales-de-dietistas-nutricionistas>
- 10** Excelsior (2020). Sigue estos protocolos al entrar y salir de casa ante el COVID-19. Redacción. Recuperado el 23 de Marzo de 2020 de: <https://www.excelsior.com.mx/comunidad/sigue-estos-protocolos-al-entrar-y-salir-de-casa-ante-el-covid-19/1370834>
- 11** Organización Mundial de la Salud. (s/f). Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19. Recuperado el 23 de Marzo de 2020 de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- 12** Organización Mundial de la Salud. (s/f). Envejecimiento. Recuperado el 24 de Marzo de 2020 de: <https://www.who.int/topics/ageing/es/>
- 13** Organización Mundial de la Salud. (s/f). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado el 24 de Marzo de 2020 de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- 14** Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Recuperado el 24 de Marzo de 2020 de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>



Ebook Gratuito



@AsocMexDiabetes



www.amdiabetes.org

Plataforma educativa AMD:
www.asocmexdiabetes.org

Marzo, 2020