

## CORONAVIRUS + DIABETES

[Coronavirusdiabetes.org](https://Coronavirusdiabetes.org)

### Lineamientos de Cambio de Comportamiento para Líderes de Organizaciones y de la Comunidad

El brote mundial del nuevo coronavirus (COVID-19) ha traído consigo nuevos desafíos, temores e incertidumbre para las personas que viven con diabetes, ya que [los miembros de la comunidad de diabetes](#) se encuentran entre la población más vulnerable a las complicaciones graves causadas por el virus. Pero también hay buenas noticias: juntos tenemos el poder de dar forma a lo que sucederá después. Cada acción para frenar la propagación del virus representa innumerables infecciones prevenidas. Tenemos un objetivo sencillo: aprovechar el poder de la comunidad de diabetes para salvar vidas.

No todas las personas con diabetes enfrentan el mismo riesgo personal, pero solo somos poderosos contra el coronavirus cuando trabajamos juntos. Para aquellos con un menor control de su diabetes esta campaña se enfoca en minimizar la exposición. Pero para aquellos más jóvenes y saludables con un riesgo menos inmediato, enfatiza la necesidad de tomar todas las precauciones para mantener seguros a todos los miembros de nuestra comunidad.

**Participa:** Únete a nosotros para difundir la importancia de estas acciones para la comunidad a la que sirves. Envía un correo electrónico a [coronavirus@beyondtype1.org](mailto:coronavirus@beyondtype1.org) y agregaremos a tu organización a la lista de aliados que comparten en todo el mundo. Trabaja junto con nosotros para traducir, personalizar y compartir recursos para proteger a la comunidad de diabetes.

---

### OBJETIVOS PARA CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

El siguiente listado de metas de cambio de comportamiento y recomendaciones para personas con diabetes durante el brote de COVID-19 fue creado por la alianza [JDRF-Beyond Type 1](#) y fue aprobado por la [Asociación Americana de Diabetes](#), la [Escuela de Medicina de Harvard](#) y la Sociedad Internacional para la Diabetes Pediátrica y del Adolescente [ISPAD](#).

***No todos pueden tomar todas las precauciones, pero cada acción y esfuerzo hace la diferencia.***

**Juntos como comunidad, trabajaremos para:**

1. Reducir o eliminar nuestra exposición al nuevo coronavirus al:
  - a. Establecer y mantener una higiene estricta.
  - b. Minimizar nuestra interacción física con los demás.
  - c. Tomar precauciones adicionales en caso de que tengamos que salir
  - d. Cambiar la forma en que trabajamos para hacerlo más seguro

2. Mejorar nuestra salud en general para reducir el riesgo de infección grave mediante:
- a. Manejar nuestra diabetes lo mejor que podamos
  - b. Maximizar nuestra salud en general
  - c. Recibir tratamiento rápidamente si nos enfermamos

## RECOMENDACIONES DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Reducir o eliminar nuestra exposición al coronavirus.	
Meta Compartida	Comportamientos Individuales
Establecer y el mantener una higiene estricta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actúa como si tuvieras COVID y pudieras transmitirlo.</li> <li>● Lava tus manos con frecuencia y minuciosamente cada vez que entres en contacto con un artículo o lugar fuera del hogar, después de cada uso del baño y antes de tocar tu cara.</li> <li>● Limpia y desinfecta con frecuencia las superficies de alto contacto / alto riesgo en tu hogar, incluidos inodoros, lavabos y manijas de puertas en instalaciones de ablución después de cada uso, así como teclados, manijas de puertas, burós de noche y grifos y superficies en cocinas.</li> <li>● Evita tocar tu cara.</li> <li>● Tose o estornuda en el ángulo interno de tu brazo o en pañuelos</li> </ul>
Minimizar nuestra interacción física con los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">Minimiza el contacto</a> con personas fuera de tu hogar.</li> <li>● Adquiere la cantidad suficiente de alimentos, suministros y medicamentos (según lo permita tu presupuesto) para minimizar la frecuencia de los viajes, por ejemplo tan poco como una o dos veces por semana. Solicita el envío de tus suministros a través de servicios sin contacto si se puede, ya sea a través de las opciones de entrega locales o pidiendo a tus amigos o familiares que hagan las compras y las entreguen por ti.</li> <li>● Haz arreglos o busca alternativas para tus citas de atención médica de rutina: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunta a tu clínica / médico acerca de las opciones locales para que recibas tus medicamentos por correo</li> <li>- Si te es posible, utiliza servicios de telemedicina para citas médicas, pero ponte en contacto con tus proveedores de atención médica al menos un par de semanas antes de las citas de rutina necesarias para organizarlas.</li> </ul> </li> <li>● Reemplaza las actividades sociales normales con actividades remotas que no te pongan en riesgo, como llamadas de voz o videollamadas, actividades en línea o incluso hablar con vecinos por la ventana. Experimenta para encontrar lo que te funciona</li> </ul>
Toma precauciones adicionales cuando salgas al público.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Realiza ajustes en tus itinerarios para evitar horas del día en los que haya muchas personas en la calle.</li> <li>● Haz uso de los horarios de compra dedicados para personas vulnerables si están disponibles en tu comunidad.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Practica el distanciamiento físico: mantente a una distancia de al menos 2 metros / 6 pies en todo momento.</li> <li>● Utiliza una <a href="#">mascarilla de tela o cubre bocas</a> en lugares públicos.</li> <li>● Lleva desinfectante para manos (si está disponible) y lava tus manos tan pronto entres a casa, o toques cualquier cosa afuera (o que haya estado fuera) de tu casa.</li> <li>● Intercambia productos a una distancia de 2 metros / 6 pies para proteger a los empleados de tiendas y entregas, así como a ti mismo.</li> </ul>
<p>Haz de tu entorno de trabajo lo más seguro posible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabaja desde casa siempre que sea posible y busca el apoyo de tu empleador aún puedas hacerlo solamente algunos días de la semana o una parte de tu jornada laboral.</li> <li>● En caso de que esta opción no sea viable, busca realizar algunas modificaciones para que te sea posible mantener una distancia de al menos 2 metros/6 pies de otros en todo momento.</li> <li>● Analiza la posibilidad de hacer ajustes en tu itinerario de trabajo para que estés en las instalaciones en horarios donde haya menos gente presente.</li> <li>● Habla con tu empleador sobre opciones flexibles de trabajo para individuos de alto riesgo. Esto puede incluir:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cambiar tareas con colaboradores de alto riesgo que les permita permanecer en casa o mantener una distancia física</li> <li>○ Trabajar de forma remota donde los trabajadores de alto riesgo no puedan hacerlo para reducir el número de personas en el sitio tanto como sea posible.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Mejorar nuestra salud en general para reducir el riesgo de infección grave.</b></p>	
<p>Manejar nuestra diabetes lo mejor que podamos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Revisa tus niveles de glucosa en sangre con mayor frecuencia: tu cuerpo puede actuar de forma distinta bajo estas nuevas circunstancias. Prioriza mantener tus niveles de glucosa en sangre en rangos objetivo durante estos tiempos donde estamos sometidos a estrés.</li> <li>● Familiarízate con el procedimiento para medir cuerpos cetónicos. Revisa con frecuencia independientemente de tus niveles de glucosa en sangre.</li> <li>● Asegúrate de contar con insumos básicos suficientes entre ellos tiras para medir cuerpos cetónicos y tratamiento para hipoglucemia severa (glucagon).</li> <li>● Sigue una rutina de movimiento físico y una alimentación que no entorpezca tus niveles de glucosa en sangre.</li> <li>● Ponte en contacto con tu médico o profesionales de la salud por teléfono/ videollamadas en caso de que tengas preguntas o preocupaciones sobre el manejo de tu diabetes.</li> <li>● Busca apoyo y ayuda en tu comunidad - ninguno de estos comportamientos es sencillo y cualquiera necesitará ayuda. Encuentra comunidades digitales y en línea y hazte el hábito de revisarlas con frecuencia.</li> </ul>

<p>Maximiza tu salud física y emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Si fumas o vapeas, haz una pausa hasta que te encuentres a salvo de COVID-19.</li> <li>● Haz una lista de cinco prioridades: descansa, hidrátate, cuida tu alimentación, realiza actividad física, socializa (remotamente) con los otros. Experimenta hasta que encuentres lo que mejor funciona para ti y para la construcción de buenos hábitos.</li> <li>● Ejercítate en interiores o áreas aisladas con exposición mínima a superficies y otras personas.</li> <li>● Si estás teniendo dificultades al sentirte aislado o en general con tu salud emocional, busca ayuda telefónica o en línea.</li> <li>● Mantente en contacto con amigos y familia</li> </ul>
<p>Recibe tratamiento rápidamente si te enfermas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desarrolla el hábito diario de realizar registros de tu salud:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Registra tu frecuencia cardiaca cada mañana para tomarlo en cuenta como signo de advertencia.</li> <li>○ De forma similar, mide tu temperatura con un termómetro siempre que te sea posible.</li> </ul> </li> <li>● Si te enfermas / tienes fiebre, probablemente necesitarás ajustes en tus dosis de insulina: ponte en contacto con tu equipo de profesionales al cuidado de tu salud para discutir cómo manejar la situación. No suspendas por ningún motivo tu tratamiento con insulina.</li> <li>● Si te enfermas necesitarás acudir a tu clínica si tienes fiebre, si tu aliento es afrutado, si presentas vómito, pérdida de peso, deshidratación, confusión o hiperventilación.</li> <li>● <b>Si crees haber contraído el nuevo coronavirus ponte en contacto inmediato con tu profesional de la salud.</b></li> </ul>

“Cubre bocas, mascarillas y COVID-19”, Harvard University  
[https://harvard.edu/sites/default/files/content/2020\\_04\\_06\\_COVID-19\\_CDC\\_Mask\\_Recs\\_A2.pdf](https://harvard.edu/sites/default/files/content/2020_04_06_COVID-19_CDC_Mask_Recs_A2.pdf)

“Socializar remotamente”, Harvard University, <https://www.harvard.edu/coronavirus/socialize-remotely>