



CUIDADOS PARA PACIENTES CON DIABETES MELLITUS EN LOS TIEMPOS DE COVID-19

¿Sabes qué cuidados debes de tener?

¡Asegúrate de seguir las siguientes recomendaciones!...

Sigue las normas generales



- Uso de tapabocas si es necesario salir de casa
- Lavado de manos frecuente (cada 3 horas)
- Evitar tocarse la cara
- Evitar el contacto con otras personas
- Distanciamiento social



¿Tienes diabetes?... ¡Esto te servirá!

Controla tu enfermedad

Tomar la glucometría debido a que cualquier infección elevará tus niveles de glucosa.



Asegúrate de adquirir todos tus medicamentos antidiabéticos con anticipación

Si presentas alguna alteración con tu enfermedad, recurrir a una teleconsulta con su médico de cabecera



Recuerda seguir con tu tratamiento asignado

¡Te recomendamos!



- Tener una buena alimentación
- Realizar actividad física en las horas permitidas
- Realizar actividades lúdicas como manualidades, parques, sudoku, sopa de letras
- Leer sobre algo de su gusto
- Estar en comunicación con sus familiares
- Tener buena ingesta de líquidos
- Llevar una dieta saludable como frutas, verduras, bajo en grasa, azúcar y carbohidratos
- Tener un dulce a la mano en caso de presentar una descompensación (hipoglucemia: es el nivel bajo de azúcar en sangre)



PRESTA ATENCIÓN EN CASO DE PRESENTAR

- Tos seca
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Fiebre mayor 38°C



- Dificultad para respirar
- Lesiones en la piel
- Pérdida del gusto o del olfato



Comunícate con tu entidad de salud o a la línea nacional gratuita 192