



COVID-19 y diabetes

Departamento de Salud de Florida • FloridaHealthCOVID19.gov

Cuando las personas con diabetes no controlan bien sus niveles de azúcar en sangre, pueden tener más dificultad para combatir enfermedades como la COVID-19. Debido a esto, las personas con diabetes mal controlada son más propensas a enfermarse o a morir si contraen la COVID-19.

Si tiene tos o falta de aliento, permanezca en casa y póngase en contacto con su proveedor de atención de la salud. No vaya al trabajo o a la escuela.



Otros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, temblores, dolor muscular, dolores de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto o del olfato que antes no tenía.

Descanse y manténgase hidratado. Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, puede recuperarse en casa.

Monitoree sus síntomas. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato.

Busque atención médica de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Problemas para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión que antes no tenía o incapacidad para despertarse
- Labios o cara azulados

Cuide de su salud.

- Pregunte a su médico con qué frecuencia debe comprobar su azúcar en sangre y cuáles son sus niveles de azúcar en sangre deseados. Mantenga registros de sus resultados.
- Reconozca los signos del nivel bajo o alto de azúcar en sangre y asegúrese de saber qué hacer al respecto. Monitoree sus pies, la piel y los ojos para detectar problemas de forma temprana.
- Tome sus medicamentos a tiempo y según las indicaciones.
- El estrés puede hacer que el manejo de la diabetes sea más complicado, lo que incluye controlar sus niveles de azúcar en sangre y tratar la atención diaria de la diabetes. La actividad regular, el sueño suficiente y los ejercicios de relajación pueden ayudar. Hable con su médico sobre estas y otras formas de manejar el estrés.
- Deje de fumar. Fumar puede aumentar la probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Visite TobaccoFreeFlorida.com para obtener información sobre los servicios **Quit Your Way** (Deja a tu manera).



Abastézcase de 2 a 3 semanas de alimentos no perecederos, recetas y suministros médicos y de atención de la salud.

Cree una lista de contactos de familiares, amigos, vecinos, profesionales de atención de la salud, programas de asistencia comunitaria y conductores, y hágalos saber que puede necesitarlos para que lo ayuden si se enferma.

Manténgase al día con las directrices estatales y locales en FloridaHealthCOVID19.gov y las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) en [CDC.gov/Diabetes/Basics/Type2.html](https://www.cdc.gov/Diabetes/Basics/Type2.html).



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Evite tocarse la cara con las manos sin lavar.

Cúbrase al toser y estornudar con el interior del codo o con un pañuelo de papel.

Limpie diariamente los objetos o las superficies que las personas tocan mucho: picaportes, encimeras, teclados, etc.

Si está enfermo, proteja a su familia. Permanezca en una habitación separado de otros y evite compartir objetos personales. Obtenga más información en el “Tenga su hogar preparado” (Get Your Home Ready) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<https://tinyurl.com/v267uf3>).

Practique el distanciamiento social:

- Permanezca en casa todo lo posible.
- Permanezca alejado de las personas que están enfermas o que han estado enfermas en las últimas dos semanas.
- Compre durante las horas en que haya menos gente.
- Evite las multitudes y reuniones de 10 o más personas.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y otras personas.
- Evite tocar superficies públicas “de alto contacto”.
- Lleve puesta mascarilla de tela en lugares públicos.



6 pies

