



ANEXO I

Diabetes Mellitus tipo 1 y tipo 2

Mantenga las **recomendaciones** para prevenir el contagio por el virus COVID-19.

- Continúe realizando el régimen dietético recomendado y tomando la medicación prescrita por su médico. No debe modificarse ninguna medicación ni pauta dietética sin consultar con su médico, ni seguir consejos en redes sociales que no estén suficientemente contrastados.
- La actividad física es fundamental. Realice la actividad física sugerida en las pautas generales, con la frecuencia adecuada y según sus condiciones individuales.
- Ante una posible infección, contacte con su centro sanitario de referencia en los servicios telefónicos habilitados para este fin y siga sus indicaciones.
- En las personas con diabetes, cualquier infección tiene como consecuencia un peor control de los niveles de glucosa, por lo que en tal caso, se debe hacer un seguimiento más exhaustivo de los mismos según las recomendaciones que le indiquen en su centro sanitario.
- Los pacientes en tratamiento con insulina no deben de dejar de ponérsela.
- Los pacientes en tratamiento con hipoglucemiantes orales no deberán dejar de tomar la medicación.
- Tenga siempre a mano el teléfono de contacto para consultar con su médico.
- Compruebe que tiene todo el material necesario para manejar su diabetes (medicación, material de monitorización...) para un tiempo aproximado de unas tres semanas. Si le falta algo póngase en contacto con su centro sanitario y evite desplazamientos innecesarios.
- Siga las recomendaciones de monitorización de glucosa establecidas por el equipo de su centro sanitario. Esté especialmente atento a los niveles de glucosa y actúe como le hayan recomendado en caso de hipoglucemia o de hiperglucemia.
- Si le han recomendado medir los cuerpos cetónicos no deje de hacerlo.
- Asegúrese de conocer cómo manejar la hipoglucemia y la hiperglucemia. Si está en tratamiento con insulina, asegúrese que sabe cómo modificar la pauta de insulina, si no es así contacte con su médico. No espere a sentirse mal.
- Siga los consejos de autocuidado respecto a los cuidados del pie, para prevenir el pie diabético; la higiene, el cuidado de las uñas, y el calzado entre otros, y si no lo recuerda llame a su centro sanitario para preguntar.
- Los padres o cuidadores de niños y adolescentes con DM tipo 1, estarán especialmente vigilantes ante cualquier sintomatología de malestar como vómitos y diarrea.
- La hidratación es especialmente importante. Ingiera fluidos sin hidratos de carbono si la glucemia es alta o normal. Si la glucemia es baja recuerde las recomendaciones del equipo de su centro sanitario sobre las bebidas que puedes tomar junto con el tratamiento. Si tienes dudas llámeles.
- Las personas con DM, estén con tratamiento con insulina o con otros medicamentos, ante situaciones de descontrol de la glucemia que no mejoran con las pautas de autocuidado o con síntomas de empeoramiento, deberán llamar al equipo de su centro sanitario y si no consiguen estabilizarse, acudir a su médico. En esos casos, deben extremar las precauciones de prevención de contagio del coronavirus: higiene respiratoria, higiene de manos y guardando la distancia de seguridad.