

Información sobre el brote de Corona-Virus 2019 (COVID 19). Orientación de la IDF Europa para personas con diabetes

A finales del 2019, se identificó un nuevo coronavirus (un virus específico que causa enfermedades en humanos y animales) como la causa de casos de neumonía en Wuhan, una ciudad en la provincia de Hubel, China. Luego se extendió rápidamente, resultando en una epidemia en toda China, con rápida propagación a nivel mundial, afectando a todos los continentes. El conocimiento de este nuevo virus todavía está evolucionando.

¿Cómo se infectan las personas?

El virus se puede propagar de animales infectados (se presume que comenzó con consumo de animales salvajes en China), pero la transmisión entre humanos también es posible. Se propaga como cualquier otra enfermedad respiratoria, a través de gotas contaminadas provenientes de la boca de personas infectadas mientras hablan, tosen o estornudan. El virus puede sobrevivir en el ambiente desde pocas horas hasta varios días (dependiendo de las superficies y las condiciones ambientales) y la vía de transmisión es tocando las superficies contaminadas y luego la nariz o la boca. El virus se muere en el ambiente con soluciones a base de alcohol.

¿Qué severa puede ser la infección?

La buena noticia es que usualmente es una enfermedad leve y aproximadamente el 98% de las personas afectadas sobreviven la enfermedad. La mayoría de los casos (>80%) son leves (mostrando pocos síntomas parecidos a los de la gripe) y las personas pueden recuperarse en casa. Sin embargo, algunos casos (alrededor del 14%) son severos y muy pocos (alrededor del 5%) pueden desarrollar enfermedades graves. Algunas personas no tienen síntomas, o tienen solamente síntomas de un resfriado común. Pero en algunas personas, el COVID 19 puede llevar a problemas serios, como neumonía y causar la muerte. Esto es más común en personas que tienen otros problemas de salud, particularmente la gente mayor, con enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar crónica e hipertensión. **Las personas con diabetes se encuentran en esa categoría de riesgo alto si contraen el virus.**

¿Cuáles los posibles síntomas de la enfermedad?

Las personas afectadas con el COVID 19 pueden tener fiebre, tos, dificultad respiratoria, cansancio y dolores musculares. Los problemas respiratorios aparecen cuando la infección afecta los pulmones y causan neumonía. Los síntomas generalmente aparecen a los pocos días de que una persona se infecte con el virus y la mayoría de los casos ocurren aproximadamente entre 3 y 7 días después de la exposición. En algunas personas puede tomar algún tiempo más para que aparezcan los síntomas (hasta 14 días).

¿Qué hacer si hay riesgo de infección?

Si la persona presenta fiebre con tos o dificultad respiratoria y puede haber estado expuesta al COVID 19 (si han vivido o visitado China en los 14 días anteriores de haber enfermado o en zonas de gran prevalencia de la enfermedad, o si han estado cerca de una persona que ha tenido el virus), deben de ponerse en contacto con su equipo de salud. **Es mejor no ir al hospital, para no contagiar la enfermedad a otras personas y se harán las gestiones pertinentes para que sean atendidos por el personal médico, con prioridad si es necesario.**

Si se les recomienda ir al hospital, deberán colocarse mascarillas. El personal médico los podría ubicar en un lugar apartado de otras personas para que puedan ser examinados con seguridad. Muestras de secreciones tomadas de nariz y garganta mostrará si el virus está presente o no. Hasta ahora no hay tratamiento específico para la enfermedad, pero como la mayoría de los casos son leves, solo pocas personas tienen la necesidad de ser hospitalizadas para cuidados especiales. Es esencial que los casos reconocidos sean aislados durante un par de semanas, y otras personas que hayan estado en contacto con ellos sean identificados de manera de que el virus no se propague más.

¿Qué hacer si se le dice que se quede en casa?

Para las personas afectadas que se quedan en casa, pacientes y familiares deben de aplicar medidas apropiadas para la prevención y control de la enfermedad. Se debe enfocar el manejo de estos pacientes en la prevención de la transmisión a otros y monitorizar el deterioro clínico que podría llevar a la hospitalización. Las personas afectadas deben ser ubicadas en habitaciones bien ventiladas, otros miembros de la familia deben de ubicarse en habitaciones diferentes o si no es posible, mantener una distancia de al menos 1 metro de la persona enferma (por ejemplo: dormir en camas separadas) y practicar normas de higiene (lavarse correctamente las manos con agua y jabón) después de cualquier contacto con el paciente o con el ambiente de su alrededor. En el lavado de manos, es preferible utilizar toallas de papel desechables para secarlas. Si no están disponibles, deben utilizarse toallas limpias que deben de ser cambiadas las veces que estén mojadas. Para contener las secreciones nasales, se debe utilizar una mascarilla médica y ser utilizada el máximo de tiempo. Aquellos individuos que no toleren la mascarilla deben seguir normas rigurosas de higiene respiratoria –se deben de cubrir la nariz y la boca con pañuelos desechables al toser o estornudar. Los cuidadores deben de utilizar mascarillas que le cubran nariz y boca cuando estén en la misma habitación del paciente.

¿Qué deben hacer las personas con diabetes si contraen el virus?

Es conveniente que las personas con diabetes planifiquen con anticipación que hacer si contraen el virus, por ejemplo tener los números de teléfono de su equipo médico y tener en casa la cantidad necesaria de suministros, tanto de medicación como de monitorización de glucemia, para que no tengan que salir de casa en caso de enfermedad. Si se contagian con el virus pueden presentar un deterioro del control

durante los días de enfermedad. Deben de seguir las reglas de los “días de enfermedad”. Deben de practicar las “normas de los días de enfermedad” recomendadas para cualquier situación de estrés para evitar la descompensación de la diabetes. Deben contactar inmediatamente con su equipo de salud para saber la frecuencia en que deben controlar la glucosa en sangre o mirar la monitorización continua de glucosa. Conseguir las medicaciones necesarias (especialmente insulina) y saber que ajustes son necesarios en su dieta y en su medicación.

NORMAS PARA LOS DÍAS DE ENFERMEDAD

- Mantenerse hidratados
- Monitorizar la glucosa en sangre con frecuencia
- Monitorizar la temperatura
- Si está en tratamiento con insulina, monitorizar los cuerpos cetónicos (si se puede en sangre)
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y de su equipo de salud.

¿Cómo se puede evitar la enfermedad?

Sencillo, medidas fáciles que deben ser tomadas en la vida diaria para evitar la enfermedad:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o utilizar soluciones alcohólicas, especialmente antes de comer y después de estar en con gente.
- No compartir alimentos, utensilios, vasos o toallas.
- Evitar el contacto estrecho con personas enfermas. Separarse de la gente que tosa o estornude.
- Si se comienza a sentir enfermo con síntomas respiratorios, permanecer en casa y notificar al sistema sanitario que se encuentra enfermo.
- Cuando se estornude o tosa, cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable o con la parte interna del codo. Tirar el pañuelo en un recipiente seguro.
- Evitar el contacto no protegido con animales salvajes o de granja.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda que la gente sin síntomas respiratorios no lleve una mascarilla en la comunidad, incluso si el COVID-19 es prevalente en esa zona. Llevar la mascarilla no disminuye la importancia de las otras medidas para prevenir la infección y puede resultar un gasto innecesario y llevar a problemas de abastecimiento.