

Coronavirus y Diabetes: decálogo de buenas prácticas

Ante el alargamiento del tiempo de confinamiento domiciliario y el aumento de dudas que plantean las personas con diabetes en España, la Sociedad Española de Diabetes (SED) ha realizado un **decálogo de recomendaciones prácticas** y básicas, incluyendo consejos e informaciones rigurosas sobre diferentes aspectos de interés para este colectivo. Las recomendaciones, efectuadas por un **grupo multidisciplinar de expertos de la SED**, aluden a aspectos esenciales relacionados con la **educación terapéutica**, el **ajuste de la medicación y el control metabólico**, pero también con el **ejercicio físico**, la **alimentación**, la **diabetes en edad pediátrica** y el **bienestar emocional**.

Esta iniciativa se une a otras actividades divulgativas e informativas que está desarrollando estos días la SED. Entre ellas, destacar la puesta en marcha en la web de su Fundación (<https://fundacion.sediabetes.org>) de un servicio de atención de preguntas de los ciudadanos (email: sediabetes@sediabetes.org). Igualmente, en la web de la Sociedad (<https://www.sediabetes.org>) se ha habilitado un apartado específico para profesionales sanitarios con información práctica para sus pacientes con diabetes, donde se recogen también links y documentos de instituciones sanitarias, así como de otras sociedades científicas nacionales e internacionales de referencia.

Actividad física

1) Objetivo: 1 hora al día

Levántese y muévase en casa. Cualquier actividad es mejor que ninguna. Incluso la actividad de intensidad ligera puede compensar los riesgos para la salud del sedentarismo.

Para contrarrestar la falta de actividad física cotidiana por el confinamiento y cumplir con las recomendaciones internacionales para mantener un buen estado de salud, se aconseja que la persona con diabetes realice al menos 300 minutos de ejercicio aeróbico a la semana distribuidos en 5-7 días. La mejor manera es acumular sesiones de mínimo 10 minutos de duración a una intensidad que aumente el ritmo de la respiración, pero sin llegar a jadear o notarse en una situación de ahogo, lo cual nos estaría indicando que el ritmo es excesivo. Ejemplos de ejercicios aeróbicos son las máquinas cardiovasculares estáticas (bicicleta, remo, elíptica etc), las clases de baile latino, aerobio, y las sesiones de entrenamiento en circuito disponibles en muchas páginas especializadas en fitness. Las personas que presenten neuropatía periférica deberían evitar ejercicios que puedan ocasionar traumatismos o úlceras en los pies.

2) ¡Añada músculo!

Unido a su función locomotora, el músculo esquelético juega un papel fundamental en la diabetes, puesto que es el principal tejido que utiliza la glucosa como

fuelle de energía. Así pues, la persona con diabetes debe mantener y potenciar al máximo posible su masa muscular a través del entrenamiento de fuerza. Se aconseja realizar ejercicios de fortalecimiento de los principales grupos musculares, 2-3 días a la semana que no sean consecutivos. De forma general, se recomienda comenzar realizando 1-2 series de 8 a 12 repeticiones con cargas que se puedan levantar fácilmente (como briks de leche); se debe progresar a 2-3 series de 8 a 10 repeticiones y no sobrepasar la realización de 4-6 repeticiones por serie con pesos más elevados (como garrafas de agua grandes); el tiempo de descanso entre series debe ser de entre 1-2 minutos. En la web de la Fundación SED hay un [video explicativo](#) con un programa de ejercicio específico para personas mayores con diabetes.

3) Ejercitar el cuerpo beneficia la mente

La actividad física está relacionada con un mejor sueño, memoria, equilibrio y capacidad cognitiva; además, se asocia a un menor riesgo de aumento de peso, demencia y depresión. Es una de las cosas más importantes que la persona con diabetes puede hacer por su salud y bienestar.

Alimentación

4) Ahora, más que nunca, cuide su alimentación

El Grupo de Trabajo de Estilo de Vida de la SED ha publicado unas [recomendaciones específicas](#) sobre alimentación durante el confinamiento (disponibles en la web de la SED). Entre ellas, destacan algunos consejos básicos:

- Evitar compras compulsivas en los supermercados y eludir especialmente los alimentos nutricionalmente poco aconsejables
- Planificar y realizar únicamente una compra semanal
- Aunque los alimentos no son una vía de transmisión del virus, la OMS recomienda mantener una buena higiene en la cocina
- No comprar o empezar a consumir suplementos alimenticios sin la recomendación de un dietista-nutricionista o de un médico
- Las infusiones o té no protegen frente al contagio; pueden resultar útiles en casos de deshidratación
- Asegurar un correcto consumo proteico diario a base de alimentos de buena calidad, evitando carnes rojas y embutido y potenciando al máximo el consumo de proteína de origen vegetal
- Ajustar la ingesta nutricional a la situación de confinamiento domiciliario (con menos gasto energético). Para ello, es crucial limitar el consumo de alimentos muy calóricos y evitar picoteos
- Si se realiza una ingesta extra de hidratos de carbono, será preciso reajustar los cálculos de dosis de insulina en personas que la utilizan

Diabetes en edad pediátrica

5) Niño con diabetes

- Las formas graves de la infección por coronavirus son muy infrecuentes en la edad pediátrica; sin embargo, los niños pueden ser una correa importante de transmisión de la infección por SARS-CoV-2, siendo muchos de ellos asintomáticos

- Los niños y adolescentes con diabetes bien controlada no parecen tener más riesgo ante la infección por coronavirus

- Las normas de control de la diabetes son las habituales; en caso de enfermedad por coronavirus, aplicar los consejos de “día de enfermedad” con controles frecuentes de glucemia y cuerpos cetónicos

Educación terapéutica y ajuste de medicación

6) La diabetes no aumenta el riesgo de contraer la infección

El riesgo que tiene una persona con diabetes de contraer la infección que causa la Covid-19 es el mismo que el de la población general, aunque si se contrae la infección su gravedad y evolución puede ser diferente, según la edad, grado de control de la diabetes, presencia de complicaciones crónicas u otras patologías.

7) Más información, la mejor prevención

Seguir las recomendaciones para prevenir el contagio de esta infección (lavado de manos efectivo y frecuente, toser con un pañuelo de papel en la boca que se desechará o utilizar el codo, mantener una distancia 1,5-2 metros entre personas,) y para seguir el confinamiento y aislamiento si se indica. Es fundamental conocer bien los signos de alarma (fiebre, tos seca, dolores musculares, sensación de ahogo), así como cuándo y dónde contactar con el equipo de atención sanitaria. Asegúrese de buscar información en fuentes válidas y contratadas. Es importante evitar la sobreenformación o las noticias falsas.

8) Lo que no debe faltar en casa: la medicación y los dispositivos de control

Tener disponible todo el material relacionado con el cuidado de la diabetes, desde medicamentos y su receta, hasta el medidor de glucosa, las tiras reactivas glucosa y cetonas, y los teléfonos de contacto del equipo médico, la farmacia, el centro de Atención Primaria y emergencias médicas...

9) El control estricto de la glucosa es clave

Aumentar la frecuencia de controles de glucosa y, si procede, el de cuerpos cetónicos (si el valor de la glucosa es superior a 250mg/dl en 2 ocasiones). Extremar la alerta y conocer bien los signos de alarma de descompensación (valores altos de glucosa, cuerpos cetónicos positivos, sed, ganas de orinar...), así como la actuación a realizar en estos casos y dónde contactar con el equipo de atención sanitaria si es preciso (recomendaciones comunes frente a cualquier infección)

*** En caso de infección por coronavirus:**

- Puede ser necesario ajustar la medicación
- Es fundamental mantener una adecuada hidratación
- No suspender el tratamiento con insulina, especialmente si tiene diabetes tipo 1
- Si presenta cifras de glucosa elevadas, puede ser necesario administrar dosis extra de insulina, y la medición de cuerpos cetónicos
- Si está tomando fármacos del tipo iSGLT2 o “glucosúricos”, debe suspenderlos
- Si presenta niveles de glucosa y cuerpos cetónicos repetidamente elevados, contacte con su equipo de profesionales sanitarios

Implicaciones psicológicas

10) Un buen cuidado y una actitud positiva son imprescindibles

- Conviene ajustar la intensidad del miedo, ya que esto permite tomar medidas adecuadas; un exceso de temor, además de hacer sufrir, conduce a tomar decisiones poco acertadas

- Organizar el día incluyendo las rutinas de autocuidado y otras para el desarrollo físico e intelectual genera seguridad

- Compaginar actividades en solitario con otras de talante social/familiar

- Evitar abandonarse al desánimo y pensar que es una situación temporal de la que se puede salir fortalecido

Además de las recomendaciones que hace la SED, y que se recogen en su web, existen importantes organismos internacionales que cuentan con una información rigurosa, amplia y actualizada sobre diabetes y coronavirus. Links de interés con más información: https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/coronavirus; <https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19>; <https://diabetesvoice.org/es/noticias-breves/covid-19-y-diabetes/>