

Si tengo *diabetes*

¿Qué es lo que debo tener en cuenta en tiempos de **COVID-19**?

Tener diabetes no aumenta el riesgo de contraer la COVID-19 pero sí la probabilidad de que aparezcan complicaciones si te enfermas. Por eso, te dejamos algunas recomendaciones importantes para que cuides tu salud.



**Cuidados
EN CASA**



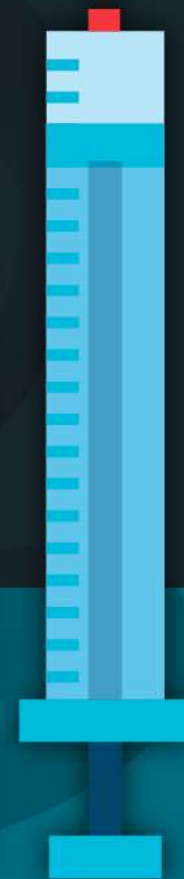
Extrema las medidas de autocuidado: **lávate las manos con agua y jabón con frecuencia**

Permanece alejado de cualquier persona que sepas que esté enferma, que sospeches que está enferma o que haya estado en contacto con personas sintomáticas

Si debes salir a la calle, mantén un distanciamiento de 2 metros con otras personas y utiliza los elementos de protección personal como tapabocas.

Asegúrate de tener un suministro suficiente de todos tus medicamentos, como mínimo para 90 días.

Pon especial atención a tu alimentación: debe ser saludable



Es muy importante que hagas ejercicio físico. Separa diariamente un espacio de tiempo para ello



Mantén tus niveles de azúcar bajo control: no suspendas el tratamiento y sigue las indicaciones médicas con mayor compromiso

Establece un canal de comunicación con tu médico para que, si tienes dudas o inquietudes, puedas consultarlas con él directamente

Un tip adicional:
Mantén a la mano un carbohidrato simple fácil de tomar en caso de que necesites aumentar rápidamente tus niveles de azúcar

