

CONFINAMIENTO CON DIABETES

Siempre es importante un riguroso control de los hábitos saludables en vida de las personas con diabetes.

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.

Y en esta situación de confinamiento por la pandemia de la COVID-19, además de reforzar los comportamientos de manejo de la enfermedad se han de mantener todas aquellas medidas necesarias para evitar el riesgo de contraer la infección.

VIVIR CON DIABETES

Dariamente me cuido

Ilusionado/a por el futuro

Acepto que forma parte de mi vida

Busco mi bienestar físico y psicológico

Escucho y exploro para entender la enfermedad

Tengo templanza ante la incomprensión de algunas personas

Emocionado/a ante las diferentes situaciones o sentimientos encontrados ante la enfermedad

Sentido común ante el tratamiento y el plan de vida

“Aprende a vivir con diabetes, no para la diabetes”

- ✓ Aprende a cuidarte para realizar los cambios necesarios para un buen control diabético.
- ✓ Resuelve tus dudas con los profesionales del equipo terapéutico.
- ✓ Si es preciso, solicita ayuda al Psicólogo(a) para potenciar tu bienestar psíquico.

SUGERENCIAS

- ✓ Si acabas de debutar, resuelve tus dudas con los profesionales sanitarios (medicina, enfermería...) y fuentes expertas en diabetes.
- ✓ Actúa activamente para afrontar tu enfermedad.
- ✓ En el hogar tiene que haber el material suficiente para el cuidado de la diabetes: recetas médicas (tarjeta sanitaria), fármacos, medidor de glucosa, tiras reactivas glucosa y cetonas y teléfonos del equipo médico/emergencias.
- ✓ Los niños/as y adolescentes con diabetes bien controlada no parecen tener más riesgo ante la infección por coronavirus. Por tanto, las normas de control de la diabetes llevar son las habituales junto a las medidas higiénicas y de protección a la COVID.
- ✓ En caso de enfermedad por coronavirus, aplica los consejos de “día de enfermedad” con controles frecuentes de glucemia y cuerpos cetónicos.
- ✓ De forma habitual sigue la dieta saludable recomendada por tu médico y nutricionista: equilibrada y variada, ordenada en número y horario de comidas). Ajustar la ingesta nutricional a la situación de confinamiento domiciliario (hay menos gasto energético). Limita el consumo de alimentos muy calóricos y evita picoteos, y si se realiza una ingesta extra de hidratos de carbono, será preciso reajustar los cálculos de dosis de insulina.
- ✓ Reduce o elimina el consumo de tóxicos (alcohol, tabaco...).
- ✓ Cuida tu aseo personal, higiene dental, control de peso, periodos de descanso y sueño.
- ✓ Realiza ejercicio físico diario programado y personalizado durante 30-40 minutos. El médico te orientará hacia las actividades más adecuadas. La actividad física favorece el sueño, equilibrio y la capacidad cognitiva
- ✓ Sigue el tratamiento farmacológico prescrito por el médico.

- ✓ Mide y registra diariamente los niveles de glucosa en sangre. Mantener los niveles adecuados de glucosa en sangre incrementa tu esperanza de vida.
- ✓ Realiza controles: fiebre, acetona, presión arterial, colesterol...
- ✓ Planifica cuando acudir a las revisiones periódicas del oftalmólogo, odontólogo, nutricionista, etc.
- ✓ Observa la presencia de posibles heridas en la boca y los pies (cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o uñas que producen dolor).
- ✓ En caso de infección por coronavirus, sigue las recomendaciones médicas y del equipo de atención sanitaria.
- ✓ Mantén los horarios y rutinas de tus tareas habituales.
- ✓ Compagina actividades familiares con personales/laborales.
- ✓ Fomenta una actitud positiva y un estado de ánimo estable para tomar las decisiones apropiadas frente a la enfermedad para minimizar la presencia de complicaciones. La ansiedad, tristeza y otras emociones negativas pueden provocar un peor control del nivel de glucosa.
- ✓ Transforma los pensamientos catastrofistas por otros más positivos ya que es una situación temporal de la que se puede salir fortalecido.
- ✓ En ocasiones, las enfermedades como la diabetes pueden producir alteraciones temporales en el deseo sexual. La intervención psicológica puede ayudarte a afrontar y actuar sobre tu problema.
- ✓ Aprende a convivir con tu diabetes. Expresa tus inquietudes o cómo te sientes en la pareja, familia o aquellas personas cercanas de confianza.
- ✓ Acude a un profesional de la Psicología cuando tienes dificultad para regular la tristeza, ansiedad, sensación de incompreensión, indefensión e impotencia, etc.
- ✓ En estos casos, la ayuda psicológica puede ser fundamental para marcar la diferencia en la evolución de la enfermedad.