



Informació per a les persones amb diabetis

La pandèmia actual per la COVID-19 ha fet que la malaltia s'estigui estenent en el nostre entorn i, actualment, tingui una transmissió comunitària. Per afrontar-la, s'ha demanat, entre altres mesures, el confinament de quasi tota la població, a excepció dels serveis essencials.

A continuació us oferim algunes recomanacions per a les **persones amb diabetis**.

Com es transmet?

La transmissió de la COVID-19, com passa en altres infeccions, es produeix a través de petites gotes en aerosol que es dispersen quan una persona infectada parla, esternuda o tus. Es pot propagar per contacte directe amb una persona infectada, a través de l'aire o tocant superfícies on s'hagin dipositat, i després tocant-se el nas, la boca o els ulls. El virus pot sobreviure des d'unes hores fins uns dies, depenent de les superfícies. Com que aquestes petites gotes no acostumen a arribar a distàncies de més de dos metres, és molt important mantenir aquesta distància i el rentat de mans o gels hidroalcohòlics. Les mascaretes no estan indicades per a persones sanes, i han de reservar-se per a les persones infectades i per als professionals socio-sanitaris i de serveis essencials.

Quins símptomes dona?

Els **símptomes** típics de la infecció per la COVID-19 són semblants als de la grip: febre, tos, dificultats per respirar, cansament. Pot aparèixer diarrea en un percentatge de casos. També s'ha descrit una pèrdua del sentit de l'olfacte. Comencen més freqüentment cap al 5è – 6è dia posterior a l'exposició al virus, però poden aparèixer entre un a catorze dies després del contagi. Per a la gran majoria de persones la infecció per la COVID-19 és lleu, com d'un refredat i no necessiten ser hospitalitzades. Tot i que en algunes persones la infecció pot ser greu, en un percentatge elevat es recuperen de manera favorable.

Si tinc diabetis, haig de fer alguna cosa especial per prevenir-la?

És molt important que les persones amb diabetis **mantinguin el millor control** metabòlic possible per tal d'estar preparades davant qualsevol episodi infecció, per aquest virus o qualsevol altre amb el qual es conviu diàriament. I així evitar, en el cas d'un contagi, una pitjor evolució clínica de la malaltia vírica.

El millor que poden fer les persones amb diabetis per prevenir la infecció és **el mateix que la població en general**: un rentat de mans adequat i sovint, mantenir una distància física de més d'un metre. Durant el període de confinament, és essencial **quedar-se a casa**. Així mateix, convé mantenir al màxim un estil de vida saludable i seguir les recomanacions del professional sanitari de referència per a la diabetis. És important seguir una alimentació equilibrada i adequada, respectant els horaris i els àpats, així com fer activitat física a casa.

L'ús de mascaretes és una mesura indicada en les persones infectades i en els professionals sanitaris i familiars que les atenen. Per a la població en general pot donar una falsa sensació de seguretat i ser contraproduent. No està indicat el seu ús de manera generalitzada.

Per tant, cal seguir les recomanacions de les autoritats sanitàries, en especial sobre el rentat de mans, preservar la distància física recomanada, evitar els viatges i mantenir estils de vida saludables.

Què s'ha de fer si es té una visita de control programada?

Si, durant aquest període de confinament, teniu programada alguna visita de seguiment de la diabetis, contacteu amb el centre assistencial per veure si és possible fer-la de forma virtual o telefònica.

Quines són les mesures de prevenció generals?

- Renteu-vos bé les mans i amb freqüència
- Eviteu tocar-vos la cara (en especial boca, ulls i nas)
- Esternudeu en un mocador de paper i llenceu-lo a les escombraries i, si no en teniu a prop, feu-ho al colze
- Mantingueu una distància de dos metres amb les altres persones
- Eviteu el contacte amb persones amb símptomes respiratoris, com tos
- Netegeu objectes i superfícies adequadament i sovint
- En aquest enllaç trobareu la Informació general per a la ciutadania, <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/>
- Està disponible una nova aplicació per a dispositius mòbils, l'app StopCovid19Cat que contribueix a detectar la malaltia, fer un seguiment dels pacients i veure com evoluciona la pandèmia a Catalunya.

Podeu descarregar-vos aquesta app i, si presenteu algun símptoma específic de la COVID-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar general, etc.) per mitjà d'un senzill test, que proporciona la informació necessària, es posaran en contacte amb vosaltres per donar-vos indicacions .

Ja està disponible per a dispositius Android i Iphone

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=cat.gencat.mobi.StopCovid19Cat>) i iOS (<https://apps.apple.com/app/id1502992288>).

Què cal fer durant el període de confinament?

- Assegureu-vos que disposeu de la medicació i del material necessari
- Mantingueu una rutina diària, horari de llevar-se, fer la higiene diària i prendre la medicació prescrita
- Seguiu les pautes d'alimentació recomanades
- Establiu un temps per fer exercici a casa en solitari o amb la família
- En aquest enllaç trobareu recomanacions sobre alimentació i exercicis recomanables per a la diabetis: diabetis a la carta <https://diabetesalacarta.org/ejercicio-fisico-en-la-diabetes/>
- Si viviu sol/a, identifiqueu alguna persona de contacte proper

- Si esteu en període laboral, acolliu-vos a les mesures de protecció establertes a l'entorn laboral, o bé, sol·liciteu l'opció de teletreball (si la vostra feina ho permet)
- Tingueu sempre disponible el telèfon o via de contacte amb l'equip assistencial
- Estigueu pendent de l'aparició de símptomes suggestius de la COVID-19 (tos persistent, febre, dificultat respiratòria, malestar general) i si apareixen, podeu contactar amb l'aplicació StopCovid19Cat, també amb l'equip assistencial, i si no és possible o en situació d'urgència amb el 061

Què passa si tinc diabetis i emmalalteixo?

- Com davant de qualsevol altra infecció, els valors de glucosa augmentaran i també la necessitat de prendre líquids abundants
- Realitzeu autoanàlisi de glucosa, en especial si els valors de glucosa augmenten.
- Assegureu-vos que disposeu de medicació suficient i de materials de control al domicili
- Si presenteu símptomes com febre alta, tos i dificultat per respirar contacteu amb l'aplicació StopCovid19Cat. També amb l'equip assistencial, i si no és possible o en situació d'urgència amb el 061

Aquestes recomanacions estan basades en la informació publicada per la Federació Internacional de Diabetis: <https://diabetesvoice.org/es/noticias-breves/covid-19-y-diabetes>

Altres fonts d'informació:

- <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus>
- https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/coronavirus
- <https://www.diabetes.ca/resources/tools---resources/faq-about-covid-19-and-diabetes>