

Preguntas frecuentes sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y la diabetes

¿Qué es la COVID-19?

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el último coronavirus descubierto. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019 (1, 2).

Las personas mayores o con patologías previas, entre las que se incluyen la diabetes, la hipertensión, enfermedades pulmonares o del corazón (1-5) y patologías relacionadas con la obesidad (6), tienen un mayor riesgo de padecer complicaciones y ver agravada la enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio, dificultad para respirar y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores y molestias, congestión nasal, rinorrea o congestión nasal, dolor de garganta o diarrea (1-5). Habitualmente, los síntomas aparecen unos pocos días después de que la persona haya sido infectada por el virus. Esto sucede, en la mayoría de los casos, de 3 a 7 días después de la exposición. En algunas personas, sin embargo, los síntomas pueden tardar hasta 14 días en aparecer (4).

Además, algunas personas pueden haber sido infectadas, pero no desarrollar ningún tipo de síntoma (3).

Se cree que las personas con más probabilidades de contagiar a otras son las más sintomáticas. No obstante, algunos informes muestran que el nuevo coronavirus puede ser propagado por personas que aún no han desarrollado síntomas (7).

¿Cómo afecta la COVID-19 a las personas con diabetes?

Las personas con diabetes no tienen más riesgo de contraer la COVID-19 que la población general. No obstante, en las personas con diabetes, obesidad y patologías relacionadas, la COVID-19 puede provocar síntomas y complicaciones más graves (1-8).

En China, donde se han producido más casos hasta la fecha, las personas con diabetes tuvieron tasas más altas de complicaciones graves (3). No obstante, si la diabetes está bien controlada, el riesgo de desarrollar una enfermedad grave es el mismo que el de la población general (3).

Como explica la [Sociedad Española de Diabetes](#), la recomendación es que las personas con diabetes mantengan el mejor control metabólico posible para estar preparadas ante un posible episodio infeccioso, sea por este virus o por cualquier otro (9).

¿Tienen más riesgo frente a la COVID-19 las personas con diabetes tipo 1 que las que padecen diabetes tipo 2?

Los riesgos son similares para las personas con diabetes tipo 1 o tipo 2. Las personas con diabetes tipo 1 tienen mayor riesgo de desarrollar [cetoacidosis diabética](#) si contraen una infección viral (3).

¿Qué recomendaciones generales pueden seguir las personas con diabetes durante el confinamiento?

De acuerdo con la [Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición](#), las personas con diabetes deben seguir los tratamientos que les hayan sido prescritos por sus médicos y, siempre que sea posible, disponer en su domicilio de la medicación adecuada al menos para 14 días (10).

Deben lavarse las manos con agua y jabón regularmente, especialmente al estar en casa, antes de comer o beber y después de usar el baño y sonarse la nariz, toser o estornudar. De no disponer de agua y jabón, pueden usar un desinfectante con al menos un 60% de alcohol (10).

También deberán limpiar y desinfectar cualquier objeto y superficie que toquen con frecuencia y evitar compartir vasos, toallas, pañuelos, etc. (10)

Además, es importante que se cubran la nariz y la boca al toser o estornudar con un pañuelo desechable o un codo flexionado para luego tirar el pañuelo a la basura, y que eviten tocarse los ojos, la boca o la nariz siempre que sea posible (10).

Es fundamental seguir las instrucciones de la Administración y de los profesionales sanitarios en cuanto a la necesidad de permanecer en su domicilio, así como tratar de evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos o fiebre (10).

Por último, se recomienda que practiquen actividad física en su domicilio, al menos durante 3 horas a la semana. Lo ideal es combinar ejercicios de tipo aeróbico (caminar, bicicleta estática), con ejercicios de fuerza (pesas, goma elástica, empujar contra resistencia) (10).

¿Qué hacer ante un posible caso de COVID-19?

Si presentas fiebre, tos o sensación de falta de aire y has estado recientemente en una zona de riesgo o has tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso probable o confirmado, la recomendación del Ministerio de Sanidad es quedarse en casa y llamar al teléfono habilitado en tu Comunidad Autónoma. [Aquí](#) puedes encontrar un listado con los teléfonos de todas ellas.

¿Cómo renovar tus recetas en la situación generada por la COVID-19?

Tienes toda la información, dependiendo de la Comunidad Autónoma en la que estés empadronado, en [este enlace](#).

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
2. Diabetes Canada: <https://www.diabetes.ca/resources/tools---resources/faq-about-covid-19-and-diabetes>
3. Asociación Americana de Diabetes:
<https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus>
4. Federación Internacional de Diabetes: <https://www.idf.org/our-network/regions-members/europe/europe-news/196-information-on-coronavirus-disease-2019-covid-19-outbreak-and-guidance-for-people-with-diabetes.html>
5. Diabetes UK: https://www.diabetes.org.uk/about_us/news/coronavirus
6. Federación Mundial de la Obesidad:
<https://www.worldobesity.org/news/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-for-people-living-with-obesity>
7. Centros de Control y Prevención de Enfermedades:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
8. Guía de la obesidad UK: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>
9. Sociedad Española de Diabetes:
<https://www.sediabetes.org/noticias/coronavirus-y-diabetes-preparados-no-asustados/>
10. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición:
https://www.seen.es/docs/apartados/2676/recomendaciones%20DM_COVID-19_SEENp-1.pdf