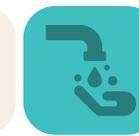


COVID19ydiabetes



- La prevalencia de diabetes en México ha ido en aumento; en 1993 se reportó una prevalencia de 6.7%, la cual se incrementó considerablemente para el año 2006, donde se estimó que 7.3 millones de personas vivían con la enfermedad, lo que representó el 14.4% de la población adulta. Es muy probable que para el presente año (2020) la población con diabetes en México sea mucho mayor. Es importante mencionar que la diabetes en México se está dando a edades más tempranas.
- Es preocupante que los datos epidemiológicos de la pandemia de COVID19 en México y a nivel mundial han reportado una asociación importante entre ciertas comorbilidades preexistentes como la diabetes, obesidad e hipertensión con un mayor riesgo de presentar complicaciones graves de la enfermedad y una mayor mortalidad por COVID19. Los riesgos anteriores son aún mayores en la medida en que la persona con COVID-19 presente múltiples comorbilidades, como es el caso de la población mexicana.
- Algunas de las recomendaciones de la Asociación Americana de Diabetes y la Federación Internacional de Diabetes son:
- Que las personas que viven con diabetes tomen precauciones para evitar la infección con el virus en la medida de lo posible. Las recomendaciones que se han dado a conocer muy ampliamente al

- público en general son doblemente importantes para las personas que viven con diabetes y para cualquier persona que tenga contacto cercano con ellas o ellos.
- En la medida de lo posible, se debe poner a disposición un espacio protegido para los miembros vulnerables del hogar y un solo miembro de la familia que los cuide.
- Para las personas con diabetes y sus cuidadores se recomienda:
 - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
 - Evitar tocarse la cara, nariz y ojos.
 - Limpiar y desinfectar cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia.
 - No compartir alimentos, vasos, toallas, herramientas, etc.
 - Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o usar la parte interior del codo si no tiene un pañuelo a mano.
 - Tratar de evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos.
 - Si sientes que estás desarrollando síntomas parecidos a la gripe, asegúrate de llamar a tu médico/a y quédate en casa.

La diabetes es un problema de salud pública a nivel mundial. Para el año 2019 se estimó una prevalencia de 9.3%, correspondiendo a 463 millones adultos/as con diabetes en el mundo. Se sabe que, de dos personas con diabetes, una de ellas no sabe que la tiene.



COVID19yenfermedades delcorazón

- El coronavirus puede ser especialmente grave en personas con patologías crónicas como la enfermedad cardiovascular. Cualquier infección, también la causada por el COVID19 produce una sobrecarga para el corazón.
- Además de sobrecargar el corazón, también se sabe que la infección por COVID19 puede producir un daño directo infeccioso e inflamatorio sobre el músculo cardíaco, lo que conocemos como miocarditis, que dependiendo de la afectación puede empeorar la función de la bomba del corazón y empeorar el pronóstico del paciente.
- El riesgo de contraer la enfermedad en pacientes cardiovasculares depende de estar expuesto a una persona infectada.
- Las y los pacientes con enfermedad cardiovascular tienen que extremar la adherencia al tratamiento médico y evitar la ingesta excesiva de líquidos para que no los retengan y no se desestabilicen.
- Últimamente se han difundido por redes sociales noticias relacionadas con el posible efecto perjudicial de determinados fármacos usados en el tratamiento de la hipertensión arterial y de la insuficiencia cardíaca en personas infectadas por COVID19. Esta hipótesis proviene de

observaciones efectuadas durante la antigua epidemia del SARS causada por otro coronavirus distinto al COVID19. No existe evidencia que apoye el efecto perjudicial de los IECA y ARA (fármacos utilizados habitualmente para el tratamiento de la hipertensión arterial) en el contexto de este brote pandémico por COVID19.

- Las y los cardiólogos recomiendan seguir estrictamente las recomendaciones de la Secretaría de Salud:
 - Lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.
 - Evitar las salidas del domicilio y limitar la actividad social.
 - Evitar acudir a consultas o pruebas médicas en centros hospitalarios.
 - Ante cualquier síntoma (fiebre, tos y dificultad para respirar), quedarse en casa y contactar telefónicamente con los servicios de salud.

El coronavirus puede ser especialmente grave en personas con patologías crónicas como la enfermedad cardiovascular.

COVID19e hipertensión



- No se debe suspender la ingesta del medicamento que garantice estos niveles, pues no existe ningún fundamento científico para modificar el tratamiento que actualmente tienen las y los pacientes con hipertensión, es decir, se deben mantener las indicaciones de su médico/a tratante, pues el objetivo es tener control de la presión arterial.
- Es importante continuar con todas las medidas generales en cuanto a la dieta indicada y realizar actividad física dentro de sus capacidades:
 - Es recomendable una dieta con poca sal, baja en grasas, rica en vegetales, lácteos descremados y legumbres.
 - Evita los alimentos pre-cocinados.
 - Al realizar menos ejercicio es recomendable tomar más verduras y ensaladas, para no ganar peso.
 - Evita el sedentarismo. La práctica regular de ejercicio físico aumenta la esperanza de vida (a diario o como mínimo 3-4 veces por semana).
 - Procura realizar un mínimo de ejercicio. Por ejemplo, por casa por reducida que sea la vivienda. El beneficio de realizar ejercicio no es excusa para salir cada día a comprar. El confinamiento es fundamental. Busca un sitio cómodo dentro de la casa para realizar ejercicio y practica un ejercicio que te sea agradable de acuerdo con tu estado: andar, bailar, etc.
- Si por algún motivo has medido en casa tu presión arterial y está

- elevada (por encima de 160 y/o 110 mmHg), intenta relajarte y volver a medirla en unos 10-30 minutos. Si después de 3 tomas no se ha normalizado (igual o por debajo de 140 y 90 mmHg), contacta a tu centro de salud.
- Si por algún motivo has medido en casa tu presión arterial y está elevada (por encima de 160 y/o 110 mmHg), intenta relajarte y volver a medirla en unos 10-30 minutos. Si después de 3 tomas no se ha normalizado (igual o por debajo de 140 y 90 mmHg), contacta a tu centro de salud.
- Si una persona con hipertensión arterial presenta síntomas de COVID19, prácticamente debe seguir las mismas recomendaciones que se hacen a la población en general; si los síntomas son leves, como tos, rinorrea y aumento de la temperatura, deberá resguardarse en casa, pero si además hay dificultad importante para respirar y la temperatura alta no se controla, la o el paciente debe acudir a los servicios de urgencias.
- El hecho de tener hipertensión arterial controlada y COVID19, no agrava el padecimiento, pero si se agregan otros factores como la edad avanzada, diabetes, enfermedades cardíacas previas, tabaquismo y esto ha generado un daño a nivel pulmonar, eso sí representa un riesgo mayor.

Durante la emergencia sanitaria por COVID-19, es fundamental que un/a paciente hipertenso/a tome sus medicamentos y mantenga sus niveles de presión arterial menores a 130/80mmHg y mayores de 110/70mmHg, así como reforzar las medidas de higiene para evitar condiciones que favorezcan contagios.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

