



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, jueves 26 de marzo de 2020

No. 148/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Recomienda IMSS alimentación saludable y medidas de higiene para prevenir complicaciones en diabéticos durante aislamiento por Covid-19

- En caso de ser pacientes con más de 130 miligramos de glucosa, los especialistas recomiendan extremar las precauciones de sana distancia y sanitización.
- Mantener comunicación con familiares y amigos a través de video llamadas o aprender alguna nueva actividad por internet evitará la depresión y ansiedad.

Mantener los niveles de glucosa capilar en ayunas, cuidar el nivel calórico de los alimentos, lavar constantemente las manos con agua y jabón así como realizar actividad física en casa son algunas de las medidas que especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomiendan a los pacientes diabéticos para evitar complicaciones durante el aislamiento por el nuevo Coronavirus.

En este sentido, el líder del Protocolo de Atención Integral de Diabetes, doctor Juan Humberto Medina Chávez explicó que este grupo de pacientes es considerado de alto riesgo debido a que sus defensas están disminuidas y esto tiene que ver con el efecto que tiene la glucosa dentro de sus células.

Agregó que todos los pacientes deben seguir las medidas de higiene como son: el lavado de manos, no saludar de beso, desinfectar superficies, toser y/o estornudar “de etiqueta”, sin embargo, enfatizó que aquellos diabéticos con más de 130 miligramos de glucosa deben extremar las precauciones de sana distancia y sanitización para evitar complicaciones.

El doctor Medina Chávez comentó que el aislamiento en el paciente diabético propicia que disminuya la actividad física y con ello se deprima fácilmente, por ello, recomendó realizar ejercicios en casa así como algunas actividades de fortalecimiento muscular y aeróbico: levantarse o sentarse en una silla, hacer estiramientos con ligas, practicar yoga, taichí u otras actividades.





UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Refirió que una buena opción para mantenerse ocupados en esta temporada de cuarentena es promover la convivencia social a través de dispositivos móviles para comunicarse con amigos y familiares a través de video llamadas o seguir tutoriales para aprender alguna actividad en diversos canales de internet.

El especialista del IMSS dijo que para evitar las conglomeraciones en Unidades de Medicina Familiar (UMF) y hospitales, el Instituto reforzó el programa de Receta Resurtible para que el paciente diabético controlado pueda tener su tratamiento completo por 90 días, esto evitará los traslados innecesarios y la exposición a algún contagio.

En el caso de los pacientes con glucosa no mayor a 180, el líder del Protocolo de Diabetes explicó que no es necesario acudir a su UMF para ajustar el tratamiento en estos momentos, se debe seguir al pie de la letra las indicaciones del médico tratante, de esta manera el diabético retrasará complicaciones y evitará problemas mayores.

Mientras que en los diabéticos con glucosa mayor a 250 deberán acudir a su unidad médica para hacer algún ajuste con insulina o tratamiento específico, esto dependerá de la evolución de su padecimiento así como de los antecedentes de la enfermedad y a criterio del médico tratante.

El doctor Medina Chávez puntualizó que en caso de presentar descontrol de la glucosa asociado a síntomas por alguna infección en vías urinarias o pulmonar, deberán acudir a su UMF u hospital donde se cuenta con los insumos y el personal capacitado para atender cualquier complicación.

Exhortó a los pacientes con diabetes a tomar conciencia de su padecimiento y autocuidado mediante el monitoreo de la glucometría capilar, hacer ejercicio, no suspender ni modificar el tratamiento, evitar consumir más carbohidratos de los necesarios y pese a la limitación de la actividad diaria, es necesario mantener la salud mental sin depresión ni ansiedad.

--- oOo ---

