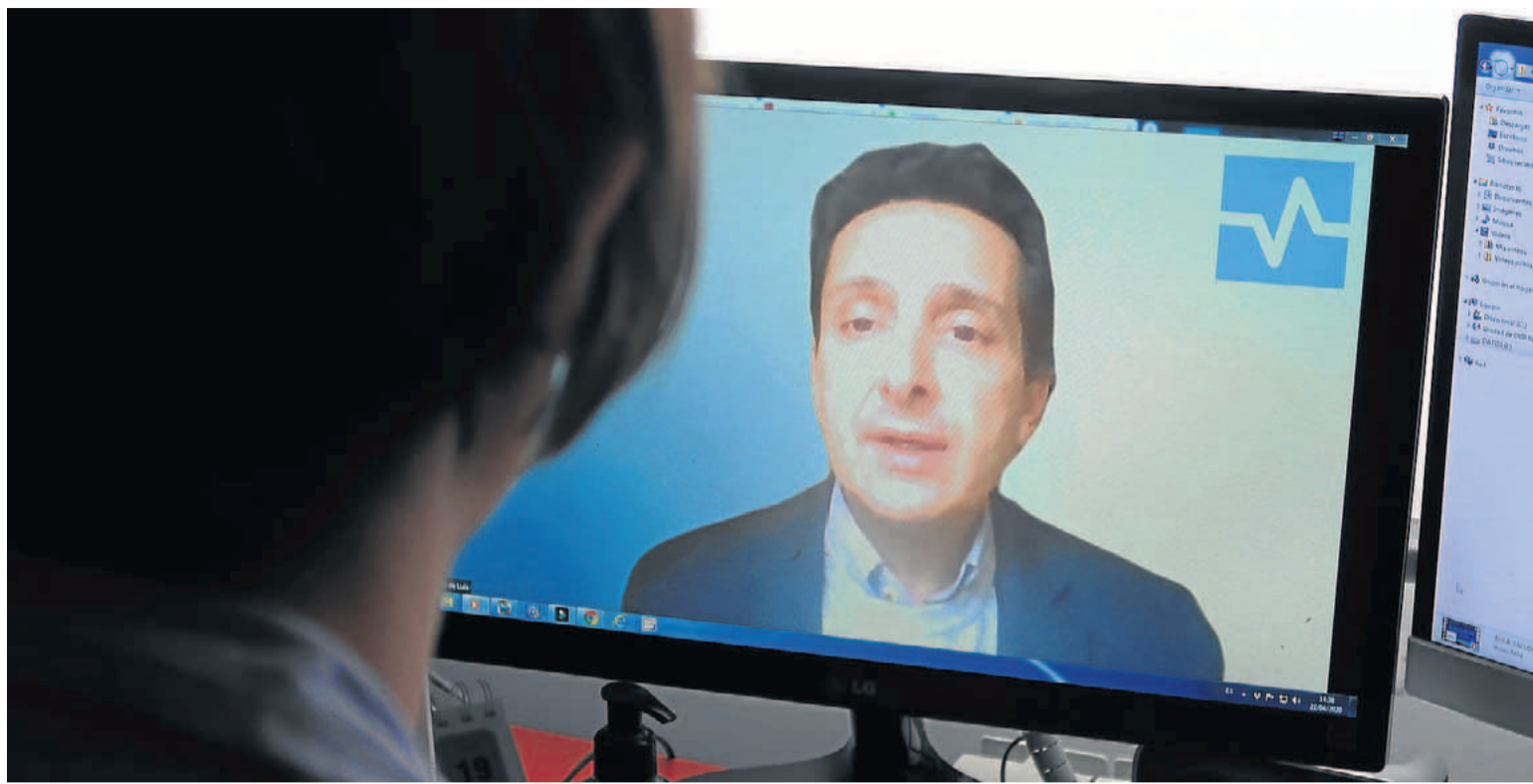


AULA DE SALUD



Un momento de la charla del doctor De Luis en la web elnortedecastilla.es.  
RODRIGO UCERO

## «La evolución de la covid-19 puede ser más grave en personas diabéticas»

El endocrinólogo Daniel de Luis recomienda mantener el ejercicio físico, control de la dieta y una buena higiene para la prevención de las complicaciones

JULIO G. CALZADA



VALLADOLID. La diabetes es una enfermedad que en la actualidad afecta a 250 millones de personas en el mundo, pero las previsiones de los expertos es que aumente su prevalencia para que la cifra de enfermos llegue a los 380 millones ¡en cinco años! en en torno al año 2025. Una dolencia que consolidan y agravan algunas de las características de la vida moderna, como la obesidad o el sedentarismo y que en estos momentos puede tener consecuencias muy graves si la persona diabética se ve infectada por el coronavirus COVID-19. Por este motivo, el Aula de Salud de El Norte de Castilla que patrocina Grupo Hospitalario Recoletas y Gallegas Gullón ha dedicado su última sesión, que ha podido seguirse a través de la web elnortedecastilla.es a la diabetes y sus complicaciones en caso de infección por coronavirios. 'Qué tengo que aprender de mi diabetes mellitus y COVID-19' es el título de la charla que ofrece en nortecastilla.es el doctor Daniel de Luis

### LAS CLAVES

#### Consejos para el control de la diabetes

El endocrinólogo Daniel de Luis recomienda de forma genérica para las personas con tendencia a sufrir una diabetes de Tipo 2, en la que tiene mucho que ver la obesidad que procuren mantener los niveles de azúcar lo más próximos posibles a lo normal, un control del peso y el consumo de una dieta equilibrada y saludable, unido a la práctica de ejercicio regular y un especial cuidado en la revisión de los pies todos los días, incluso por pequeñas heridas o ampollas y también aconseja no fumar.

Román, catedrático de Endocrinología de la Facultad de Medicina de Valladolid y director del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica.

#### Una enfermedad crónica

«La diabetes es una enfermedad crónica, es decir requiere atención durante toda la vida, caracte-

«Las personas con diabetes deben extremar aún más si cabe las medidas de protección y aislamiento generales»

#### La ayuda del ejercicio incluso en el domicilio

En tanto se mantenga el estado de confinamiento obligatorio no se debe salir de casa para realizar ejercicio físico. Debe realizarse en el domicilio, con una recomendación semanal para adultos de 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada, 75 minutos si es intenso o una combinación equivalente de ambos. «25 minutos de ejercicio moderado diario es suficiente para cubrir estas necesidades» dice De Luis. Muchas páginas en Internet ofrecen ejemplos y formas de ejercicios caseros.

terizada por el aumento del nivel de glucosa (azúcar) en la sangre por encima de los niveles normales» dijo De Luis al inicio de la charla. Y se clasifican dos tipos diferentes; la denominada Tipo 1, que surge generalmente en niños y jóvenes, en general en personas con menos de 30 años y que exige la administración de insulina y la denominada Tipo 2, que suele aparecer en las personas mayores de cuarenta años. La primera se caracteriza por una sed inusual, orinar de manera frecuente, demasiada hambre y al tiempo pérdida de peso, una visión borrosa, náuseas y vómitos, debilidad extrema junto con can-

#### Cómo reducir el riesgo de contagio

Daniel de Luis ha sugerido una higiene de manos frecuente, cubrirse la boca con el codo al toser, usar pañuelos desechables, «y tirarlos adecuadamente tras su uso». Evitar el contacto cercano con otras personas, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, quitarse los zapatos al entrar a casa y dejar bolso, cartera y llaves en una caja en la entrada, lavar con frecuencia el móvil y las gafas con agua y jabón o con alcohol y lavar la ropa personal, toallas y ropa de cama en un programa no inferior a 40°C.

sancio e irritabilidad con cambios en el estado de ánimo. «Ante estos síntomas se debe acudir al centro de salud» aconseja el endocrinólogo.

#### Dificultad con la insulina

Para la administración de la insulina existen diferentes mecanismos de inyección, como jerin-

«Deberán estar atentos a los posibles síntomas de una subida de azúcar en sangre y contactar con su equipo médico»

gas y plumas recargables y desechables, todos dotados hoy de aguas finas e indoloras. «La diabetes de tipo 2 es el resultado de la incapacidad del cuerpo para producir suficiente insulina o para usarla apropiadamente, puede controlarse con la dieta, el ejercicio o la pérdida de peso, o puede requerir medicamentos orales, o inyecciones de insulina», ha explicado.

#### Factores de riesgo

Por el momento no se ha descrito un mayor riesgo de infección por coronavirus entre personas con diabetes. «Si parece que las personas con diabetes pueden tener una evolución de la enfermedad más grave, debido a la presencia de la propia diabetes, pero también a otros factores de riesgo habitualmente presentes en las personas con diabetes (edad mayor de 60 años, obesidad, enfermedades pulmonares crónicas o cardíacas, presencia de hipertensión arterial)» ha explicado Daniel de Luis.

«Las personas con diabetes deben extremar aún más, si cabe, las medidas de protección y aislamiento para evitar el contagio por coronavirus» ha aconsejado el doctor, quien ha subrayado «que la mayor parte de las personas con infección por coronavirus presentan una enfermedad con un curso leve y sin complicaciones asociadas».

#### Indicaciones específicas

Daniel de Luis ha comentado que si el paciente no tiene indicado el uso de un aparato para medir los niveles de glucosa en sangre (glucómetro) «no tiene que empezar a usar uno». Sin embargo, «sí debería estar atento ante los síntomas de una subida de azúcar en sangre: mayor sed, boca seca, mayor eliminación de orina (especialmente por las noches), piel seca o enrojecida, dolor de cabeza, visión borrosa, cansancio o incapacidad para concentrarse» deberá contactar con su equipo médico si notara los síntomas anteriores para valorar si es necesario comprobar sus niveles de glucosa en sangre» ha comentado. «Si ya dispone de un glucómetro o un sensor continuo de glucosa, debería aumentar la frecuencia de las comprobaciones diarias de sus cifras de glucosa en caso de tener síntomas por infección por coronavirus» ha aconsejado Daniel de Luis.