

# CÓMO LAS PERSONAS CON DIABETES PUEDEN REDUCIR EL RIESGO DE CONTAGIO DE COVID-19

Las personas con enfermedades no transmisibles preexistentes, incluida la diabetes, parecen ser más vulnerables a sufrir COVID-19 de forma grave. Un estilo de vida saludable permite que todas las funciones del cuerpo funcionen mejor, incluido el sistema inmunológico. Mantener una dieta saludable, con muchas frutas y verduras, mantenerse físicamente activo, dejar de fumar, limitar o evitar el consumo de alcohol y dormir lo suficiente son componentes clave de un estilo de vida saludable.\*

- **Controle bien su diabetes**
- **Controle su nivel de azúcar en la sangre y su presión arterial según lo recomendado por su proveedor de atención médica, y guarde un registro**
- **Tome sus medicamentos con regularidad**
- **Asegúrese de contar con cantidades adecuadas de medicamentos y otros suministros**
- **Practique el distanciamiento social y siga las recomendaciones sobre el uso de máscaras, el lavado de manos y la higiene personal**
- **Evite visitas innecesarias a las clínicas: pregúntele a su médico si puede realizar consultas por teléfono o internet**
- **A la primera señal de enfermedad (fiebre, tos, resfriado, pérdida del olfato o del gusto, cansancio o dificultad para respirar), comuníquese con su proveedor de atención médica**
- **Informe a los proveedores de atención médica que tiene diabetes y que controlen los medicamentos que está tomando, así como su historial médico**

