

Manejar la preocupación sobre la COVID-19 y la diabetes

Sabemos que hay cosas que podrían provocar un cierto temor e incertidumbre en este momento. Su experiencia de vivir con diabetes y el estrés y la incertidumbre que eso trae aparejado implica que probablemente usted esté mejor preparado(a) para enfrentar esta situación que la mayoría de las personas. Si se da cuenta de que se está preocupando, podría ser de ayuda enfocarse en las cosas que usted puede controlar en su vida.

Cosas que **PUEDE** controlar

Enfocarse en estas cosas puede ser de ayuda para su mente y cuerpo.

- **Manténgase actualizado**
El Department of Health (Departamento de Salud) brinda actualizaciones y recomendaciones acerca de la pandemia de la COVID-19.
- **Conozca los síntomas de la COVID-19**
y lo que usted debe hacer si se le presentan estos síntomas. Verifique las últimas recomendaciones sobre el coronavirus del Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (NDSS) o llame a la Línea de información sobre el coronavirus al **1800 020 080**. Para buscar ayuda médica de un médico u hospital, llame antes para conversar sobre sus síntomas y concierte una cita.
- **Qué hago si me contagio**
Si no está seguro(a), consulte la recomendación del Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (NDSS) sobre qué hacer si se enferma.
- **Lávese las manos con frecuencia**
Use agua y jabón durante 20 segundos.
- **Mantenga el distanciamiento social**
Reduzca la posibilidad de contagiarse el virus mediante el distanciamiento social.
- **Maneje la diabetes lo mejor que pueda**
Mantenga los niveles de glucemia dentro del rango esperado.
Tenga a disposición los tratamientos para la hipo, en caso de necesitarlos.

Cosas que **NO PUEDE** controlar

Enfocarse en lo que no puede controlar no lo(a) ayudará.

- **Si se contagia la COVID-19**
No es su culpa si se contagia la COVID-19. Sea amable y compasivo con usted mismo.
- **Si sus amigos se contagian la COVID-19**
Esto puede provocar miedo y hacerlo(a) sentir ansioso(a). Tan solo haga lo mejor que pueda para mantenerse usted y a los que lo rodean seguros.
- **Estar más vulnerable**
La diabetes puede volverlo más vulnerable a la enfermedad si se contagia el virus.
- **Debe aislarse o quedarse en casa**
Perderá el trabajo, la escuela o las citas: esto está bien y es lo mejor que podemos hacer para ralentizar/detener el virus.
- **Los sentimientos, opiniones u acciones de otras personas**
Haga lo que pueda hacer y trate de no dejar que las ideas de otras personas lo(la) afecten.

Cosas que **PUEDE** controlar

Enfocarse en estas cosas puede ser de ayuda para su mente y cuerpo.

- **Mantenga una alimentación saludable**
Siga haciendo una dieta balanceada y asegúrese de consumir una cantidad suficiente de vitaminas y nutrientes.
- **Su actividad física**
Mantenerse a distancia de otras personas no significa que deba dejar de estar activo(a).
- **Su salud mental**
Recuerde cuidar su bienestar emocional:
 - » hable en línea con sus amigos y familiares;
 - » únase al grupo en línea de ayuda de personas con diabetes o pruebe una aplicación de meditación.
- **El apoyo que necesita**
Tenga plena confianza al decir “no” y pida ayuda si siente que la necesita.
- **Hable con su empleador/gerente**
Tal vez necesite una licencia por enfermedad o tiempo libre.
- **Sepa a quién contactar**
Asegúrese de tener los datos de contacto actualizados de su médico, educador certificado en materia de diabetes (CDE) y de otros profesionales de la salud.
- **Pida los suministros de diabetes como lo hace habitualmente**
Pida los productos y medicamentos del Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (NDSS) como lo hace habitualmente. Si está preocupado(a), llame a la Línea de ayuda del Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (NDSS) al **1800 637 700**.

Cosas que **NO PUEDE** controlar

Enfocarse en lo que no puede controlar no lo(a) ayudará.

- **Qué pasa en el supermercado**
Usted no puede controlar la disponibilidad de las provisiones. Trate de ser paciente y trate de no hacer compras debido al pánico.
- **Disponibilidad del personal de atención médica**
Puede resultarle más difícil ponerse en contacto con su equipo de atención médica o asistir a las citas. Hay otras opciones disponibles, tales como citas por teléfono o por video.
- **Historias de miedo y los medios de comunicación**
Entérese de las noticias mediante fuentes confiables. Está bien desconectarse de las noticias y de las redes sociales si siente que lo(a) abruman.
- **Cosas que se cancelan**
Esto puede ser decepcionante o puede ser una decisión difícil de tomar, especialmente si es usted quien hace la cancelación. PERO haga lo que sea seguro y necesario para protegerse usted y a los otros.

¿Necesita apoyo?

Llame a la Línea de ayuda del Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (NDSS) al **1800 637 700** para hablar con un profesional de la salud.

El NDSS y usted

Se encuentra disponible una amplia gama de servicios y de apoyo a través del Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (NDSS) para ayudarlo(a) a controlar su diabetes. Esto incluye información sobre el tratamiento de la diabetes mediante la línea de ayuda y el sitio web del Programa Nacional de Servicios para la Diabetes (NDSS). Los productos, servicios y programas de educación disponibles pueden ayudarlo(a) a mantenerse al corriente de su diabetes.

Elaborado por @DrRoseStewart, @AugardeSophie, Wrexham Young Adult Diabetes Service (BCUHB, NHS Wales) y adaptado por @ACBRD en nombre de @NDSS_Aus.

Esta información está destinada a usarse solo como guía. No debe reemplazar al asesoramiento médico individual. Si usted tiene inquietudes respecto de su salud u otras preguntas, debe contactarse con su profesional de la salud.