

Comité de Pediatría de la SAD

CORONAVIRUS (COVID-19) Y DIABETES TIPO 1 EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

A. QUE SE CONOCE DE COVID- 19 Y DIABETES TIPO1

Los expertos manifiestan que los niños y adolescentes con diabetes tipo 1, con buen control metabólico y sin otra comorbilidad presentan similar riesgo en contraer COVID – 19 que el resto de la población de la misma edad.

Sin embargo, si un paciente con Diabetes Tipo 1 se infectara con COVID -19, como en cualquier enfermedad aguda, ésta puede llevar a la descompensación de la diabetes.

Teniendo en cuenta éstas consideraciones todos debemos cuidarnos, pero las personas con diabetes y sus familiares deben ser más cuidadosas en el seguimiento y aplicación de las recomendaciones, extremando las siguientes medidas de prevención indicadas para la población general:

- Cumplir con el aislamiento social de acuerdo a lo estipulado por el Gobierno Nacional
- Cumplir las medidas de higiene y su práctica frecuente:
 - Lavarse bien las manos y con regularidad.
 - Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca) sobretodo antes de lavarse y secarse las manos.
 - Limpiar y desinfectar cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia
 - No compartir alimentos, vasos, mate, toallas, etc
 - Evitar el contacto con personas que presenten síntomas de enfermedades respiratorias.
 - Toser y estornudar sobre el antebrazo o pliegue del codo

B. PAUTAS DE AUTOCUIDADO EN EL MARCO DE LA PANDEMIA

1. **Aplicarse la vacuna antigripal** que corresponde al año calendario y antineumococo si correspondiese.
2. **Anticiparse en adquirir los insumos y otros medicamentos para su tratamiento:** tiras reactivas, tiras para medir cetonas, lancetas, insulinas, agujas, insumos de bomba de insulina, monitoreo continuo etc.
3. **Realizar el automonitoreo de la glucemia y su registro en forma permanente y ordenada** con un mínimo de 4 controles por día o más si se requiere. Esto facilitará tomar decisiones en el tratamiento y lograr mantener estabilidad del control glucémico en un rango de 70 a 180mg/dl. Es importante **mantener un óptimo control metabólico**
4. **Aplicarse insulina en tiempo y forma según la indicación del profesional de cabecera** para reducir el riesgo de complicaciones agudas como la hipoglucemia y la cetoacidosis diabética.
5. **Medir cetonas para evitar el riesgo de Cetoacidosis** cuando las glucemias son mayores a 250mg/dl y presentan muchas ganas de hacer pis o tienen mucha sed, vómitos o dolor abdominal
6. **Conservar una alimentación saludable y variada** respetando las 4 comidas. Tratar de cocinar en familia de forma más creativa y natural.

7. **Mantenerse activos** al menos 1 hora por día en el domicilio. Buscar y adaptar ejercicios físicos y mentales para realizar en familia, donde puedan desarrollar la creatividad y la inventiva incorporando nuevas rutinas que puedan adaptarse a su ambiente.
 - Existen diferentes medios tecnológicos que pueden brindar programas de baile o actividad física.
 - Es importante que se racione o distribuya el uso de elementos tecnológicos, celulares, juegos de play station, etc. al menor tiempo posible.
8. **Prestar atención al cuidado del cuerpo**
 - No olvidar observar los pies, usar un buen calzado e intentar no estar descalzo.
 - Revisar los lugares de colocación de la insulina y su rotación para evitar lipodistrofias.
9. **Tener disponible los números de teléfonos de contacto del equipo de salud** para resolución de consultas urgentes

C. INDICACIONES PARA LA FAMILIA Y EL PACIENTE CON DIABETES QUE PRESENTA SÍNTOMAS

Las personas con diabetes, que presenten niveles de glucosa más elevados, pueden tener un mayor riesgo de contraer diferentes tipos de virus, pero mientras mantenga un buen control metabólico estas posibilidades disminuyen.

1. **Ante la presencia de síntomas como fiebre, dolor de garganta, tos, dificultad para respirar**, mantenerse en su domicilio y llamar a los teléfonos habilitados para control de la epidemia y esperar instrucciones (CABA 147. PCIA DE BS AS 148)
2. **Mantener la glucemia en valores** entre 70 y 180 mg /dl
Mantener cuerpos cetónicos en sangre por debajo de 0.6 mmol/litro y/ o negativos en orina
3. **Como cualquier enfermedad infecciosa con fiebre pueden elevar las glucemias** y desarrollar cetosis y deshidratación, por lo tanto es fundamental realizar control más frecuente de la glucemia (mínimo cada 4hs) y de cuerpos cetónicos si la glucemia es mayor a 250mg/dl para reducir la posibilidad de cetoacidosis
4. **Continuar con el esquema normal de tratamiento con insulina y aumentar la frecuencia del automonitoreo** de la glucemia
5. **Mantener hidratación adecuada** con agua o sales de hidratación oral y alimentación con hidratos de carbono fáciles de ingerir en caso de inapetencia y/o vómitos como frutas, galletitas de agua, yogurth descremado, sopas de vitina o fideítos, etc
6. **En caso de glucemias mayores a 250mg/dl y/o cetonas mayores de 0,6 mmol en sangre y/o positivo 2++ en orina con vómitos** nunca suspender la aplicación de insulina y continuar con el esquema de corrección dado por su médico: Es importante consultar con su médico de cabecera o concurrir a la guardia
7. **En caso de síntomas de hipoglucemias con valores menores a 70mg/dl** siempre hay que tratarla con hidratos de absorción rápida, como jugos azucarados, caramelos, agua

con azúcar, con control de glucemia a los 15min de ser posible y luego si mejoran los síntomas o se recupera la glucemia ingerir hidratos de carbono de absorción lenta como pan, galletitas de agua, frutas o adelantar la comida.

8. Si hay que concurrir a emergencia llevar el botiquín propio de emergencia

- Insulinas
- Tiras Reactivas glucemia y acetona
- Glucagon
- Agujas
- Tambores para digitopunción
- Hidratos rápidos

Llevar escrito el esquema de tratamiento:
Dosis de Insulina, Dosis de Basal, Dosis de Bolo, cantidad de hidratos de carbono en cada comida.

9. **La diabetes no es indicación absoluta de internación por el COVID-19 a menos que presente alguna enfermedad asociada** (patología respiratoria previa, cardiopatía, enfermedad autoinmune, etc) junto a complicaciones agudas como hipoglucemia severa o hiperglucemia con cetonas + y vómitos y signos clínicos de enfermedad viral.

10. **Si el niño y/o el adolescente con diabetes se hidrata adecuadamente y no tiene complicaciones asociadas** puede manejarse desde su domicilio con asistencia clínica y del médico diabetólogo de cabecera.

Recordar: El buen control metabólico disminuye los riesgos de contraer infecciones, no solo del Coronavirus.

Fuentes de referencia ISPAD. ADA. JAIDE AUX JEUNES DIABETIQUES

D. SALUD MENTAL Y COVID-19

CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL, ES CUIDAR NUESTRO BIENESTAR INDIVIDUAL Y EL DE LA COMUNIDAD

La declaración de Pandemia por la OMS, el estado de aislamiento en las casas y en todo el país forma parte de las adversidades que nos presenta la vida, lo importante es como se transita y que se hace con ella.

1. **Informarse adecuadamente** recurriendo a fuentes oficiales y midiendo el tiempo de exposición frente a las noticias. La sobre información produce miedo e ideas catastróficas que impactan de manera negativa en nuestras vidas.
2. **Conservar la tranquilidad** para actuar con serenidad. Comprender que las emociones que se sienten, miedo, tristeza, intranquilidad, son parte de lo esperable en una situación de emergencia sanitaria como el coronavirus
3. **Generar espacios seguros y climas positivos** donde puedan expresarse y aclarar dudas. Favorecer los pensamientos alentadores y explicaciones racionales que

generen alivio frente a la adversidad. Evitar largas explicaciones y respuestas catastróficas.

4. **Mantener la organización en las rutinas** de alimentación, descanso e higiene personal, esquemas de tratamiento y medicación. Incorporar nuevos hábitos (como el lavado frecuente de manos) que contribuyan al autocuidado y eviten el contagio.
5. **Priorizar los vínculos afectivos** con tratos amables, expresiones afectuosas y risas compartidas, ayudan a afrontar éste período con más fortaleza. Priorizar siempre el significado de nuestras vidas.
6. **Organizar y planificar espacios de actividades atractivas**, utilizando el juego como herramienta de aprendizaje, incluir ejercicios físicos, meditación, actividades tecnológicas, lecturas interesantes, cuentos asombrosos, música alegre. Ayudan a mejorar nuestro estado emocional y estimulan nuestra creatividad.
7. **Abordar la situación actual de manera eficiente**, comprender que es transitoria conservando la perspectiva y dimensión de la realidad. Aprovechar para potenciar nuestras habilidades buscando cómo ser útil. Es tiempo de observar, valorar y construir nuevos aprendizajes.
8. **Mantener las redes sociales y de apoyo activas**, familia, amigos, grupos comunitarios, profesionales de la salud, para que durante éste tiempo se conviertan en una red de seguridad y contención. Sigamos en contacto virtual con nuestros seres queridos para afrontar la realidad con entereza.
9. **Cuidar de nosotros y de los otros** para que cuando la crisis pase podamos sentirnos más fuertes, que hemos aprendido y alcanzado la mayor confianza en uno mismo.

Fuentes de referencia

Recomendaciones por la OMS, Ministerio de Desarrollo Social Argentina. Consejo General de Psicología de España. ISPAD. ADA