

## **Recomendaciones para Embarzadas con Diagnóstico de Diabetes Pregestacional o Gestacional en tiempos del COVID-19**

### **Embarzadas y controles Hospitalarios**

- Concurrir a la consulta, solo cuando sea citada.
- Cumplir con el Horario indicado, no asistir antes.
- Concurrir sin acompañantes.
- Mantener una distancia prudente en la sala de espera: 1,5 metros.
- Coordinar los turnos para el mismo día: consultas médicas y estudios.
- El control con el Diabetólogo, el mismo podría ser realizado a través de Telemedicina, medios digitales (Whatsapp, email, recetas digitales), siendo citada sólo en algunas oportunidades para evaluación nutricional, ajuste de dosis, inicio de Insulinoterapia.
- Realizar en forma adecuada el plan de alimentación indicado. El mismo debe ser fraccionado en 4 comidas y dos colaciones.
- Alimentación adecuada: consumir frutas verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, huevos, carnes. Hidratación adecuada.
- Suplementación Vitamínica prenatales de acuerdo a la indicación individual.
- Mantener las pautas de vacunación establecidas por el Ministerio de Salud
- Trate de realizar actividad física dentro de su domicilio a predominio de tronco superior, a menos que estén contraindicadas por su obstetra.

### **Recordar pautas generales para disminuir el riesgo de Infección**

- Lavado de manos frecuente y al ingresar a su casa
- Ventilar adecuadamente los ambientes de su casa
- Toser en el pliegue del codo.
- Evite tocarse la cara con sus manos, sobre todo cuando este fuera de su domicilio
- En el exterior utilizar alcohol en gel para la higiene de manos.
- Limpiar las superficies con lavandina.
- Recordar salir de su domicilio solo lo indispensable
- Evite la automedicación-

***Ante la presencia de síntomas como: Fiebre, Tos, Dolor de Garganta, Agitación, concurra a guardia.***

Comité de Embarazo y Diabetes

Sociedad Argentina de Diabetes