



## CONSEJOS PRÁCTICOS DIABETES RAMADAN Y COVID19

fundación  
**redGDPS**  
Comprometidos con la DIABETES

### QUÉDESE EN CASA

- ✓ Siga los consejos generales para COVID-19 de las autoridades: lavado de manos + distancia física + mascarilla
- ✓ Evite las reuniones y celebraciones familiares propias de esta época
- ✓ Ajuste de la medicación según el consejo de su médico
- ✓ Siga tomando sus otros medicamentos, incluidos la presión arterial, el corazón y colesterol
- ✓ Evite la ingesta excesiva de alimentos o bebidas ricas en azúcar y / o grasas
- ✓ Actividad física regular y ejercicio ligero, 1 hora al día
- ✓ Beba mucha agua si no presenta afecciones cardíacas o renales
- ✓ Monitorización regular de la glucosa en sangre durante las horas de ayuno y no ayuno
- ✓ Si la glucosa en sangre es persistentemente alta, “pare el ayuno”, beba mucha agua, ajuste dosis del medicamento y consulte a su equipo de diabetes

### Si tiene infección por coronavirus:

- Suspenda el ayuno
- Contacte con su profesional sanitario para el ajuste de medicación
- Controle la temperatura y otros síntomas (tos, ahogo..)
- Manténgase bien hidratado
- Mida los niveles de glucosa
- No suspenda la insulina
- Suspenda los iSGLT2 o “glucosúricos”
- Siga las normas de aislamiento