

CONSEJOS DE TU MÉDICO ESPECIALISTA EN ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN EN RELACIÓN CON COVID 19

La situación actual ocasionada por COVID 19 y las medidas necesarias para su control, que incluyen el confinamiento en domicilios para evitar la propagación, no deberían condicionar un empeoramiento de las enfermedades crónicas, por lo que la SEEN quiere aconsejar:

- En todos los casos es importante continuar el tratamiento habitual y seguir las indicaciones dadas por su médico. En caso de duda o situación aguda, se intentará el contacto telefónico con su equipo habitual, evitando, en lo posible, acudir a consultas o urgencias si no es estrictamente necesario.
El miedo y la desinformación nunca son de ayuda. Los canales públicos pueden ayudar a estar mejor informado
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm> así como otras páginas <https://coronavirus.epidemixs.org/#/disclaimer>
- No se debe abandonar las pautas de **alimentación saludable**, ni en población general ni mucho menos en colectivos con enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares u otras. Puedes encontrar algunos consejos sobre alimentación en <https://www.seen.es/publico/recDieteticas.aspx> y más información en <https://www.seen.es/publico/enfermedades/nutricion.aspx?idApartado=toB9ty4%2ftlfPzY6iUpZDfg%3d%3d&idCategoria=34I5lmnjGHAxnNkSDu%2bSA%3d%3d>
- La **desnutrición** es un factor de mal pronóstico en numerosas enfermedades, por lo que mantener un buen estado nutricional es clave. En caso de infección leve por COVID, es posible que la persona afectada tenga una disminución de apetito, puede encontrar algunos consejos para enriquecer su dieta en <https://www.seen.es/docs/apartados/2678/Recomendaciones%20dieta%20COVID%20leve.pdf>
En casos de diarrea, puede consultar también <https://www.seen.es/docs/apartados/80/Recomendaciones%20PARA%20EL%20PACIENTE%20CON%20DIARREA%202018.pdf>
- Aquellas personas con **desnutrición y/o que requieran tratamiento nutricional** adecuado a sus enfermedades pueden encontrar información en nuestro Aula Virtual <https://www.seen.es/portal/inicio.aspx> .

- La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) está vigilando de cerca la situación del brote de enfermedad coronavirus (COVID-19). Actualmente no hay evidencia de que los alimentos sean una fuente o vía probable de transmisión del virus.
<https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>
- El **ejercicio físico** sigue siendo una actividad necesaria, más aún en estas circunstancias de confinamiento domiciliario, y muy especialmente en personas con enfermedades crónicas. Podemos encontrar consejos útiles en Redes sociales o Internet, como por ejemplo
<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/videos-aula-pacientes/programa-ejercicio-fisico-personas-enfermedad-cronica#.XnHjpW6XJ4g.twitter>
<https://youtu.be/DYOTthcWj8g>
<https://youtu.be/apj3GQoXAYw>
<https://youtu.be/5qo70Fgq4mw?list=TLPQMTgwMzlwMjCUzgxIRjuLOw>
<https://diabetesalacarta.org/ejercicio-fisico-en-la-diabetes/el-ejercicio-de-fuerza-muscular-como-hacerlo/>
- Las **personas con diabetes** deben cuidarse especialmente. No debe modificarse ninguna medicación ni pauta dietética sin consultar con su médico, ni seguir consejos en redes sociales que no estén suficientemente contrastados. Puede consultar las recomendaciones específicas que encontrará en
[https://www.seen.es/docs/apartados/2676/recomendaciones%20DM COVID-19 SEENp-1.pdf](https://www.seen.es/docs/apartados/2676/recomendaciones%20DM%20COVID-19%20SEENp-1.pdf)
<https://www.sediabetes.org/noticias/coronavirus-y-diabetes-preparados-no-asustados/>

Agradecemos a la sociedad su ayuda y pedimos colaboración para frenar esta epidemia, **#quédateencasa** y lo antes posible retomaremos la asistencia sanitaria habitual.
#EsteVirusLoParamosUnidos