

CONSEJOS PAR PERSONAS CON INSUFICIENCIA SUPRARRENAL E INFECCIÓN COVID-19

¿Qué necesita saber del COVID-19, si es una persona con insuficiencia suprarrenal?

Estas acciones ayudaran a las personas con insuficiencia suprarrenal a prepararse y ayudar a prevenir la propagación de COVID-19, así como a cuidarse en el supuesto de que se viesen afectadas, e incluyen:

PERSONAS ASINTOMÁTICAS

1. Continúe tomando sus **medicamentos habituales** recetados.
2. Asegúrese que **dispone de la medicación necesaria para al menos 14 días y de reserva para situaciones de estrés**, para el supuesto de necesitar aislamiento o cuarentena.
3. Si sabe cómo utilizar un kit de emergencia para administración intramuscular/subcutánea de corticoides, asegúrese de que tiene en casa todo el material necesario para su uso: una ampolla de 20 mg de metilprednisolona (Urbason®), de 100 mg de hidrocortisona (Actocortina®) o de 4 mg de dexametasona (Fortecortin®), sus diluyentes y jeringas. En caso contrario, asegúrese de que tiene suficiente medicación de reserva (Hidroaltesona, Prednisona, Dacortin) o el que sea su corticoide habitual), contando con la posibilidad de que tenga que incrementar la dosis diaria si se pone enfermo.
4. Lleve siempre consigo la **tarjeta o identificación de urgencia** para que sea encontrada por el personal sanitario en caso de crisis suprarrenal y en la que se detalle el diagnóstico de insuficiencia suprarrenal y que en el caso de urgencia se deben administrar glucocorticoides. Las tarjetas de urgencia nacional e internacional (EU) están disponibles para ser impresas en el apartado de enfermedad suprarrenal destinado a los pacientes de la SEEN, www.seen.es.
5. **Lávase las manos con agua y jabón regularmente**, especialmente al entrar en casa, antes de comer o beber y después de usar el baño y sonarse la nariz, toser o estornudar.
6. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante a base de alcohol con al menos 60% de alcohol.
7. Cúbrase la nariz y la boca al **toser o estornudar** con un pañuelo desechable o un **codito flexionado**, luego tire el pañuelo a la basura.
8. **Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz** cuando sea posible.

Autores: Grupo AdrenoSEEN. Área de Neuroendocrinología SEEN

9. Siga las indicaciones de la administración y de los profesionales sanitarios en cuanto a la necesidad de permanecer en su domicilio.
10. Limpie y desinfecte cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia.
11. No comparta alimentos, vasos, toallas, pañuelos, etc.
12. **Trate de evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias**, como tos o fiebre.
13. **La actividad física en su domicilio es fundamental**, al menos 2-3 horas a la semana. Recuerde combinar ejercicios tipo aeróbico (bicicleta estática), con ejercicios de fuerza (pesas, goma elástica, empujar contra resistencia).

PRESENCIA DE SINTOMAS

Si presenta **síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar especialmente si cree que puede haber estado expuesto al COVID-19**, llame a los [teléfonos habilitados](#) y contacte con un profesional de la salud, indique al profesional que tiene insuficiencia suprarrenal y el tratamiento completo que está recibiendo, para que le puedan aconsejar si precisa algún cambio en la medicación.

Puede [consultar](#) el decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas COVID-19.

Explique cualquier síntoma, viaje reciente o posible exposición al COVID-19. El profesional de la salud le informara si necesita desplazarse o realizarse la prueba de COVID-19.

Si no consigue contactar telefónicamente con los teléfonos habilitados, ¿cuándo debe desplazarse a un centro sanitario - centro de atención primaria?

-Si tiene dificultad respiratoria o sensación de gravedad.

-Si vomita repetidamente (no pueden contener ningún alimento o bebida durante más de seis horas), ya que podría deshidratarse.

-Si tienen diarreas repetidamente más de 1-2 días, ya que podría deshidratarse.

Si una persona con insuficiencia suprarrenal presenta infección COVID-19, se deben seguir los siguientes pasos:

-Aumente la pauta de tratamiento con glucocorticoides (hidroaltesona, prednisona, metilprednisolona, dexametasona) según las indicaciones para días de enfermedad/estrés que ha recibido por su médico especialista. Generalmente este aumento es al menos al doble o triple de la dosis habitual oral. Si se trata de una situación grave se debe administrar inmediatamente una dosis intramuscular o subcutánea.

-Beba líquido extra e intente comer de manera normal. Beba más de 2,5 litros de líquidos al día para prevenir la deshidratación, preferiblemente líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas). Si no puede ingerir alimentos será necesario tomar bebidas azucaradas.

Si no dispone o no recuerda las indicaciones para ajustar la pauta de hidroaltesona le aconsejamos que siga las recomendaciones siguientes.

Pauta de ajuste de la medicación según la gravedad de la enfermedad:

-Enfermedad leve: Síntomas leves de enfermedad y temperatura no superior a 37.5°C:

No es necesario aumentar la dosis de hidroaltesona a menos que, por su experiencia previa, sepa que un aumento de dosis le ayuda a recuperarse más rápidamente. En ese caso, tome una dosis extra de 2.5-10 mg de hidrocortisona por día (fraccionado o no) durante los días de enfermedad.

-Enfermedad moderada que necesita reposo o que requiere antibiótico, o enfermedad con fiebre entre 37.5°C y 38.5°C o vómitos y/o diarrea ocasionales/ esporádicos:

Tome inmediatamente una dosis extra de 10-20 mg de hidrocortisona. Tome doble dosis fraccionada a lo largo del día, con una dosis diaria de al menos 20-10-10 mg de hidrocortisona. Debe mantener esta pauta mientras dure la enfermedad. Aumente la ingesta de líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas). Si la fiebre continúa durante más de 48 horas póngase en contacto con su médico de familia, y comunique que tiene insuficiencia suprarrenal.

Autores: Grupo AdrenoSEEN. Área de Neuroendocrinología SEEN

-Enfermedad severa con síntomas graves de enfermedad y/o temperatura superior a 38.5°C: Tome inmediatamente una dosis extra de 20 mg de hidrocortisona. Aumente al triple la dosis diaria de hidrocortisona, fraccionada a lo largo del día (al menos 20-20-20 mg de hidrocortisona). Debe mantener esta pauta mientras dure la enfermedad. Aumente la ingesta de líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas). Si la fiebre continúa durante más de 24 horas póngase en contacto con los números habilitados y contacte con un profesional de la salud, indique al profesional que tiene insuficiencia suprarrenal.

-Enfermedad severa con vómitos continuados, diarrea líquida continuada (1-2 por hora), desorientación, disminución o pérdida de conciencia:

Inyecte 20 mg metilprednisolona (Urbason Soluble, Metilprednisolona Normon® etc.) o 4 mg de dexametasona (Fortecortin®) intramuscular o 100 mg hidrocortisona (Actocortina®) intramuscular o subcutánea. Llame al 112 (tú o alguien que te auxilie).

Adaptado de:

- *Posicionamiento de la European Society of Endocrinology.*
- *Guía para el manejo y la prevención de la insuficiencia suprarrenal aguda SEEN.*
- *Guía para el diagnóstico y tratamiento de la insuficiencia suprarrenal en el adulto SEEN.*

Puede revisar más información sobre recomendaciones endocrino-nutricionales y COVID-19 en la [web de SEEN](#)