

# Consejos e información específica para personas con Insuficiencia Suprarrenal, Cushing, etc. y COVID-19

Facilitado por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)  
Y por la doctora Valassi

## GP012

*(Información actualizada a fecha 23/04/2020)*



**Guías informativas públicas gratuitas publicadas por Adisen, Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas**

**Adisen**

**Asociación Nacional de Addison  
y Otras Enfermedades Endocrinas**

*Te ayudamos. Nunca estarás solo/a*

## Asociación Nacional de Addison y Otras Enfermedades Endocrinas

**Adisen** es una entidad sin ánimo de lucro nacional, pero que representa también a las personas hispanohablantes, residentes en cualquier país del mundo.

Adisen está compuesta por pacientes, familiares y personas interesadas en las enfermedades que representa la asociación.

La asociación se creó en el año 2009 y se encuentra inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones del Ministerio del Interior de España.

Grupo 1º / Sección 1ª

Número: 606773

La asociación se encuentra asociada a la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER) y a la Red Europea de Addison, formando parte también de Euroadrenal Network, entre otros.

Nuestro objetivo principal es apoyar e informar a las personas afectadas de la enfermedad de Addison y de las Otras Enfermedades Endocrinas que representamos, así como difundir el conocimiento de estas enfermedades, especialmente entre los profesionales sanitarios. Sin olvidarnos de orientar a las personas que aún no han sido diagnosticadas para que puedan lograr el diagnóstico y tratamiento que necesiten.

**Acerca de esta guía informativa.** La información contenida en esta guía está destinada exclusivamente para fines de educación general y no pretende ser el sustituto de consejo médico profesional relativo a cualquier condición médica específica o pregunta.

No somos médicos, por lo tanto, nuestros comentarios no pueden ni pretenden sustituir la opinión de un especialista, profesional de la salud. Siempre se debe buscar el consejo de un médico o del cualquier otro profesional de la salud para cualquier pregunta relacionada con alguna condición médica.

Gran parte de la información de esta guía está basada en la experiencia y estudio personal y en la consulta de bibliografía. Aunque el autor y el editor de esta guía han realizado todos los esfuerzos razonables para lograr una precisión total del contenido, no asumen responsabilidad alguna por errores u omisiones. Si optaras por utilizar cualquiera de esta información, úsala a tu mejor criterio y bajo tu propio riesgo.

Esta guía de ninguna manera debería ser considerada como consejo o recomendación. Toda información contenida es solo una opinión y se comparte solo con la esperanza de que sea de interés para pacientes y profesionales médicos.

Antes de probar medicamentos o terapias nuevas y antes de cambiar cualquiera de tus rutinas habituales, consulta con tu propio médico.

Recuerda que no podemos proporcionar el servicio de profesionales de la salud y no podemos ofrecer asesoramiento médico.

## EN ESTA GUÍA

¿Qué tienes que saber del COVID-19 si eres una persona con insuficiencia suprarrenal	4 – 8
Referencias	8
Información específica sobre el COVID-19 para personas con insuficiencia suprarrenal	8 – 9
Información específica sobre el COVID-19 para personas con Síndrome de Cushing	9 - 11

## ¿Qué tienes que saber del COVID-19 si eres una persona con insuficiencia suprarrenal?

Si eres una persona con insuficiencia suprarrenal, la información siguiente te ayudará a prepararte y a ayudarte a prevenir la propagación de COVID-19, así como a cuidarte en el supuesto de que te vieras afectado/a:

### Personas asintomáticas

Sigue tomando tus **medicamentos habituales** recetados.

Asegúrate de que **dispones de la medicación necesaria para al menos 14 días y de reserva para situaciones de estrés**, para el supuesto de necesitar aislamiento o cuarentena.

Si sabes cómo utilizar un kit de emergencia para la administración intramuscular/subcutánea de corticoides, asegúrate de que tienes en casa todo el material necesario para su uso: una ampolla de 20 mg de metilprednisolona<sup>1</sup> (Urbason®), de 100 mg de hidrocortisona<sup>1</sup> (Actocortina®) o de 4 mg de dexametasona<sup>1</sup> (Fortecortin®), sus diluyentes y

jeringas. En caso contrario, asegúrate de que tienes suficiente medicación de reserva (Hidroaltesona, Prednisona, Dacortin) o el que sea tu corticoide habitual), contando con la posibilidad de que tengas que incrementar la dosis diaria si te pones enfermo/a.

Lleva siempre contigo la **tarjeta de emergencia o un identificador de urgencia** para que sea encontrado 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.

#### TARJETA DE EMERGENCIA PARA CRISIS SUPRARRENAL

*Recuerda que puedes conseguir tu tarjeta de emergencia en crisis suprarrenal impresa en PVC en tu domicilio.*

*Para más información, visita [ESTA web](#):*

#### IDENTIFICADOR CON CÓDIGO QR

*Para informar acerca de tu enfermedad(es), tratamiento(s), medicación de urgencia, alergias, avisar a un familiar o amigo en caso de emergencia, etc., te recomendamos el uso de un identificador con código QR (pulsera, colgante, pegatina, etc.).*

*Para ampliar información, [visita nuestra web](#)*

**Lávate las manos con agua y jabón regularmente**, especialmente al entrar en casa, antes de comer o beber y después de usar el baño y sonarte la nariz, toser o estornudar.

Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol.

Cúbrete la nariz y la boca al **toser o estornudar** con un pañuelo desechable o un **codo flexionado**, luego tira el pañuelo a la basura.

**Evita tocarte los ojos, la boca o la nariz** cuando sea posible.

Sigue las indicaciones de la administración y de los profesionales sanitarios en cuanto a la necesidad de permanecer en tu domicilio.

Limpia y desinfecta cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia.

No compartas alimentos, vasos, toallas, pañuelos, etc.

Trata de evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos o fiebre.

**La actividad física en tu domicilio es fundamental**, al menos 2-3 horas a la semana. Recuerda combinar ejercicios tipo aeróbico (bicicleta estática), con ejercicios de fuerza (pesas, goma elástica, empujar contra resistencia).



### Si presentas síntomas

Si presentas **síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, especialmente si crees que puedes haber estado expuesto al COVID-19**, llama a los [teléfonos habilitados](#) y contacta con un profesional de la salud. Indica al profesional que tienes insuficiencia suprarrenal y el tratamiento completo que estás recibiendo, para que te puedan aconsejar si precisas algún cambio en la medicación.

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

Explica cualquier síntoma, viaje reciente o posible exposición al COVID-19. El profesional de la salud te informara si necesitas desplazarte o realizarte la prueba de COVID-19.

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

Si tienes dificultad respiratoria o sensación de gravedad.

Si vomitas repetidamente (no puedes contener ningún alimento o bebida durante más de seis horas), ya que podrías deshidratarte.

Si tienes diarreas repetidamente más de 1-2 días, ya que podrías deshidratarte.

Si tienes insuficiencia suprarrenal y presentas la infección del COVID-19, debes seguir los pasos siguientes:

**Aumenta la pauta de tratamiento con glucocorticoides** (hidroaltesona, prednisona, metilprednisolona, dexametasona)

según las indicaciones para días de enfermedad/estrés que has recibido de tu médico especialista. Generalmente este aumento es al menos el doble o triple de la dosis habitual oral. Si se trata de una situación grave debes administrarte inmediatamente una dosis intramuscular o subcutánea.

**Bebe líquido extra e intenta comer de manera normal.** Bebe más de 2,5 litros de líquidos al día para prevenir la deshidratación, preferiblemente líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas). Si no puedes ingerir alimentos será necesario que tomes bebidas azucaradas.

Si no dispones, o no recuerdas las indicaciones para ajustar la pauta de hidroaltesona, te aconsejamos que sigas las recomendaciones siguientes:

**Pauta de ajuste de la medicación, según la gravedad de la enfermedad**

**Enfermedad leve<sup>2</sup>: Síntomas leves de enfermedad y temperatura no superior a 37.5°C:**

No es necesario aumentar la dosis de hidroaltesona, a menos que,

por tu experiencia previa, sepas que un aumento de dosis te ayuda a recuperarTe más rápidamente. En ese caso, toma una dosis extra de 2.5-10 mg de hidrocortisona por día (fraccionado o no) durante los días de enfermedad.

-Enfermedad moderada<sup>2</sup> que necesita reposo o que requiere antibiótico, o enfermedad con fiebre entre 37.5°C y 38.5°C o vómitos y/o diarreas ocasionales/ esporádicos:

Toma inmediatamente una dosis extra de 10-20 mg de hidrocortisona. Toma doble dosis fraccionada a lo largo del día, con una dosis diaria de al menos 20-10-10 mg de hidrocortisona. Debes mantener esta pauta mientras dure la enfermedad. Aumenta la ingesta de líquidos con electrolitos (bebidas isotónicas). Si la fiebre continúa durante más de 48 horas ponte en contacto con tu médico de familia, y comunica que tienes insuficiencia suprarrenal.

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



Inyecta 20 mg metilprednisolona (Urbason Soluble, Metilprednisolona Normon® etc.) o 4 mg de dexametasona (Fortecortin®) intramuscular o 100 mg hidrocortisona (Actocortina®) intramuscular o subcutánea (*dosis indicada si eres mayor de 6 años. Para otras edades, comprueba la tabla en la siguiente página*).

Llama al 112 (tú o alguien que te auxilie).

Dosis de hidrocortisona para administrar por vía intramuscular en caso de crisis suprarrenal.

Menores de 1 año: 25 mg IV o IM

1 – 6 años: 50 mg IV o IM

Mayores de 6 años: 100 mg IV o IM

\*E infusión con suero fisiológico IV

**Consejos elaborados por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**

**Autores:** Grupo AdrenoSEEN. Área de Neuroendocrinología SEEN

## Referencias

1

Dosis para mayores de 6 años. Para otras edades, consultar tabla publicada en esta misma página 6.

2

Tener presente que es posible que la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición haya mencionado esta pauta posiblemente ajustada a mayores de 6 años. Para otras edades, consultar con un médico.

## Información específica sobre el COVID-19 para personas con insuficiencia suprarrenal

De momento no se han publicado datos que demuestren una aumentada vulnerabilidad de los pacientes con

insuficiencia suprarrenal ante la infección por Covid-19. Sin embargo, se conoce que, tanto los pacientes con enfermedad de Addison (insuficiencia suprarrenal primaria) como los que tienen hiperplasia suprarrenal congénita, tienen un riesgo ligeramente mayor de contraer infecciones en comparación con la población general. Además, los pacientes con insuficiencia suprarrenal afectados por el Covid-19 requerirían medidas terapéuticas adicionales cuando se encuentren gravemente enfermos (inyección e infusión de esteroides) para evitar una crisis suprarrenal. Por todo ello, se recomienda seguir estrictamente las normas de distanciamiento social para no ser contagiados y evitar, en el mismo tiempo, la transmisión del virus a otras personas.

En particular, se recomienda:

- Trabajar desde casa
- Evitar mezcla social
- Utilizar los recursos en red para acceder a los servicios esenciales (supermercados, centros de atención primaria, etc.)
- No invitar a casa familiares o amigos
- No utilizar transporte público



- Contactar con el propio médico por vía telemática o telefónica

Aumentar la dosis de glucocorticoides no reduce el riesgo de ser contagiado y, por lo tanto, no es recomendable modificar la pauta como medida preventiva.

Cuando se manifiesten los síntomas, es imprescindible aplicar las "normas para los días de enfermedad" ("Sick day rules") <https://doi.org/10.1530/EC-16-0054> :

- 1) Doblar la dosis habitual de glucocorticoides orales en caso de enfermedad asociada con fiebre que requiera descanso en la cama y/o antibióticos.
- 2) Administrarse glucocorticoides por inyección intramuscular durante vómitos o diarrea prolongados.

Es importante que los pacientes se pongan en contacto con el endocrinólogo de confianza para informarle de los síntomas y del cambio de dosis, y para recibir asesoramiento específico al respecto.

Además, es recomendable asegurarse de tener en casa una reserva suficiente (que cubra al menos tres meses) de glucocorticoides orales y de hidrocortisona inyectable (guardados en un lugar seguro y fácilmente accesible de la casa) para respetar las normas de confinamiento adoptadas en muchos países ante la pandemia causada por el Covid-19.

Los pacientes deberían acudir al hospital solo en caso de urgencia, recordando llevar la pulsera y/o la tarjeta de emergencia para pacientes con insuficiencia suprarrenal.

## **Información específica sobre el COVID-19 para personas con Síndrome de Cushing**

### **Pacientes con síndrome de Cushing activa a la espera de la cirugía:**

debido al estado de alerta causado por la difusión del virus Covid-19, las intervenciones que no son urgentes han sido pospuestas en la mayoría de los hospitales.



Es importante que los pacientes continúen tomando los medicamentos recetados previamente para el control de las condiciones asociadas al exceso de cortisol, como diabetes e hipertensión. El endocrinólogo podría recomendar la toma de medicamentos que reduzcan/normalicen los niveles de cortisol y mejorar los síntomas hasta que los pacientes puedan operarse. Aunque es probable que un retraso de algunas semanas o meses no sea peligroso en la mayoría de los pacientes, hay que destacar que las personas con niveles elevados de cortisol tienen un riesgo de padecer infecciones más elevado que la población general.

Por lo tanto, es imprescindible que los pacientes cumplan de forma rigurosa con las normas de autoconfinamiento para minimizar el riesgo de ser contagiados por el Covid-19, así como por otros agentes infecciosos.

Los pacientes deberían acudir al hospital o al laboratorio para realizar pruebas diagnósticas solo cuando su endocrinólogo lo considere necesario.

Además, deberían mantener un contacto estricto con su endocrinólogo (por teléfono o bien por email) para que este pueda monitorizar constantemente su estado y valorar en cada momento un posible empeoramiento de los síntomas.

#### **Pacientes con síndrome de Cushing en remisión, recién operados:**

Los pacientes que han sido operados recientemente (hace 3-6 meses) por el síndrome de Cushing y tienen niveles normales de cortisol (remisión), con o sin tratamiento sustitutivo con dosis fisiológicas de glucocorticoides, podrían aún tener un riesgo de infección ligeramente aumentado en comparación con la población general. Es importante respetar las normas de distanciamiento social descritas anteriormente y mantenerse en contacto con el propio endocrinólogo para que el mismo pueda

proporcionar los consejos adecuados en cada caso y modificar el tratamiento sustitutivo según precise.

**Pacientes con síndrome de Cushing en remisión a largo plazo:**

Los pacientes que fueron operados hace más de 1 año y que siguen con niveles normales de cortisol desde entonces, no deberían tener un riesgo más elevado de infección, porque su sistema inmune ya se recuperó. De todas formas, es importante cumplir con las normas de distanciamiento social vigentes en cada país.

En caso de **hipopituitarismo concomitante**, los pacientes deberían tomar las dosis sustitutivas habituales de hormonas.

Los pacientes que presentan insuficiencia suprarrenal junto con otros déficits hormonales y que, por cualquiera razón, no hayan podido tomar el tratamiento glucocorticoide durante algunos días, no deberían tomar levotiroxina ni hormona de crecimiento.

Los pacientes con diabetes insípida deberían asegurarse de tener una provisión de desmopresina suficiente para tres meses, e hidratarse adecuadamente en caso de fiebre y/o diarrea.

***Información específica elaborada por:***

**Autora:** Dra. E. Valassi – Centro de Investigación para Enfermedades de la Pituitaria (CIBERER). Barcelona. España.





## Por favor, apoya la labor de Adisen

### Asóciate hoy mismo y disfruta de las ventajas de ser socio/a de Adisen

\*\* Recibe nuestra revista bi-anual "Saber Más de Adisen", en tu domicilio\*, con información actual de gran interés, experiencias personales y sugerencias para hacer que tu día a día sea más fácil y para que conozcas mejor tu enfermedad.

\*\* Recibe nuestro pack de bienvenida gratuito.

\*\* Accede a todos los servicios para socios/as que te ofrecemos.

Visita nuestra web para ampliar información al respecto.

[Servicios para Socios/as](#)

*\*La revista se publica impresa y digital. Se envía por correo solo a residentes en España.*

### ¿Cómo hacerte socio/a?

Visita nuestra web:

[Hazte Socio/a](#)

1. Rellena y envía el formulario de solicitud de alta como socio/a online.
2. Confirmado el pago de la cuota, recibirás una invitación para completar un cuestionario online y para enviarnos tu fotografía.

Una vez revisadas tus respuestas del cuestionario, nos pondremos en contacto contigo para ayudarte.

*Estos pasos son imprescindibles para completar tu incorporación a la asociación y esenciales para averiguar qué ayuda necesitas exactamente, encauzando nuestra labor, según tus necesidades.*

**Adisen publica** una amplia variedad de guías informativas para socios/as sobre las enfermedades que representa, su tratamiento, manejo, así como sobre otros asuntos de interés para tu bienestar y salud general.

Consulta la relación de guías informativas para socios/as que tenemos disponibles en estos momentos en nuestra web [AQUÍ](#).

**Ponemos** a disposición de nuestros socios/as un área privada donde acceder a más información, así como la posibilidad de recibir el [Manual del Paciente](#) que corresponda a su enfermedad endocrina.

Si necesitas contactar con nosotros, no dudes en hacerlo.

[Envíanos un mensaje ahora mismo](#) y te atenderemos lo antes posible.



**Asociación Nacional de Addison  
y Otras Enfermedades Endocrinas**

***Te ayudamos. Nunca estarás solo/a***

[Web](#)

[Facebook](#)

[Contacta con nosotros](#)