

COVID-19

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 Y ENT

21 DE MAYO DEL 2020

SI TENGO ASMA, ¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LA COVID-19?

1 ¿ES MÁS GRAVE LA COVID 19 EN LAS PERSONAS CON ASMA?

- La probabilidad de presentar una enfermedad grave por el coronavirus es mayor en las personas con asma moderada o grave debido a que el coronavirus afecta los pulmones.

2 SI TENGO ASMA, ¿QUÉ DEBO HACER PARA EVITAR CONTRAER LA COVID-19?

- Lávese las manos con frecuencia y evite siempre tocarse la cara.
- Permanezca alejado de toda persona que sepa que está enferma.
- Pida a sus familiares y amigos que están enfermos o que podrían estarlo que no le visiten.
- Permanezca siempre como mínimo a 2 metros (6 pies) de distancia de toda persona cuando esté fuera de su casa.
- Reduzca al mínimo y, si fuera posible, evite por completo ir a lugares donde haya muchas personas, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea posible, pida a un amigo o un pariente que esté sano que le compre lo que necesite.
- Si debe salir de la casa para ir a algún lugar donde haya muchas personas, use una mascarilla como protección. Las mascarillas de fabricación casera son adecuadas.



3 ¿CÓMO PUEDO PREPARARME Y PREPARAR A MI FAMILIA DURANTE ESTA PANDEMIA?

- Es fundamental planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos, como mínimo para 90 días.
- Procure tener una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Manténgase físicamente activo todos los días.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).
- Mantenga el asma controlada. Siga su plan de acción para el asma, si tiene uno. Lo más importante es que tome con regularidad los medicamentos o use el inhalador de mantenimiento mientras se sienta bien a fin de evitar una crisis asmática.
- Evite los factores que desencadenan sus episodios de asma, como el humo de tabaco, los animales domésticos u otros animales, el moho o la contaminación.
- Asegúrese de estar utilizando de manera adecuada su inhalador contra el asma: https://www.cdc.gov/asthma/inhaler_video/default.htm.

COVID-19

- Tenga a mano el número de teléfono de su médico, en algún lugar donde tanto usted como sus familiares puedan encontrarlo fácilmente. También puede ser útil tener a mano el número de teléfono de la farmacia, de los especialistas y de su aseguradora de salud.

4 ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Llame a su médico de inmediato.
- No tema buscar atención si no se siente bien. La mayoría de los hospitales y los consultorios han organizado mecanismos para proteger de la infección por el coronavirus a las personas que acuden por otras razones. Es importante que reciba ayuda si está enfermo.
- Los síntomas de la COVID-19 incluyen tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolores musculares, cefalea, dolor de garganta y pérdida reciente del gusto o el olfato. Si presenta cualquiera de estos síntomas, llame de inmediato a su médico.
- Algunos de los síntomas que causa el coronavirus se parecen a los síntomas de una crisis asmática. Siga su plan de acción para el asma, comenzando por usar su inhalador de rescate como le han indicado. Luego, llame a su médico de inmediato.

5 ¿DEBO IR AÚN AL MÉDICO PARA LAS CITAS PERIÓDICAS PROGRAMADAS?

- Es importante que mantenga sus citas médicas periódicas programadas.
- Muchos consultorios han establecido mecanismos para hablar con el médico por teléfono, sin tener que desplazarse al consultorio. De esa manera usted se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.

6 ¿HAY ALGO QUE DEBA SABER ACERCA DE MIS MEDICAMENTOS FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID-19?

- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con regularidad como se los hayan recetado.
- En estos momentos no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si contrae la COVID-19.



7 ¿QUÉ PUEDO HACER SI SIENTO ESTRÉS O ANSIEDAD?

- Estos son tiempos difíciles que pueden causar gran estrés. Muchas personas con enfermedades crónicas ya tienen bastantes preocupaciones en mente y pueden tener depresión y ansiedad subyacentes. La pandemia de COVID-19 hace las cosas más difíciles. Sepa que no está solo.
- Asegúrese de encontrar formas de hacer una pausa en las noticias sobre el coronavirus, así tendrá más espacio para pensar en su bienestar.
- Permanezca en contacto con sus amigos y su familia. Llame a sus amigos y familiares con regularidad para conservar el vínculo social.
- Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si la situación lo está agobiando y se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico.

OPS/NMH/MH/COVID-19/20-0011

© Organización Panamericana de la Salud, 2020.

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia CC BY-NC-SA 3.0 IGO.