

# COVID-19

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 Y ENT

21 DE MAYO DEL 2020

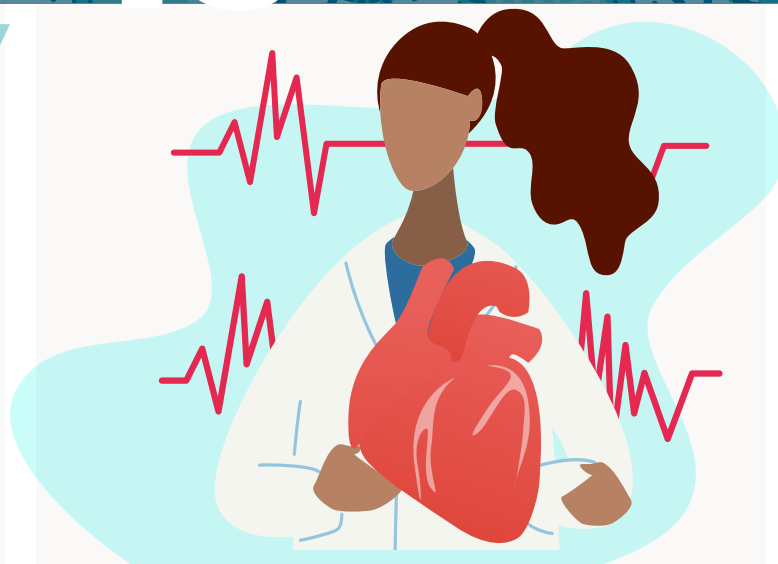
### SI TENGO UNA ENFERMEDAD CARDÍACA, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DE LA COVID-19?

#### 1 ¿TIENEN LAS PERSONAS CON UNA ENFERMEDAD CARDÍACA UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19?

- Las personas con una enfermedad cardíaca, especialmente las de más edad, tienen mayor probabilidad de presentar síntomas graves de la COVID 19 que las personas sin problemas cardíacos.
- En Estados Unidos, casi 40% de las personas hospitalizadas por COVID-19 tenían alguna cardiopatía.
- El coronavirus puede afectar el corazón de muchas maneras, por ejemplo, aumentando su carga de trabajo, lo cual causa obstrucción de los vasos del corazón y agrava los síntomas de la insuficiencia cardíaca.
- También es más difícil para algunas personas con cardiopatía eliminar el virus, debido a que su sistema inmunitario es en general más débil.

#### 2 SI TENGO UNA ENFERMEDAD CARDÍACA, ¿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).

# COVID-19

- Reduzca y controle su estrés.
- Si ha tenido insuficiencia cardíaca o síntomas similares a la insuficiencia cardíaca, chequee su peso con regularidad. Si su peso aumenta muy rápido, esto puede deberse a que está acumulando demasiado líquido en el cuerpo, lo que puede causarle dificultad para respirar.

## 4 ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Si siente dolor en el pecho, llame a su médico de inmediato. A menudo, el dolor se presenta junto con mareos, sudoración, entumecimiento u hormigueo de la mano, y dificultad para respirar.
- 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.

## 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 esta manera usted se mantiene seguro, lejos de los lugares donde podría exponerse al coronavirus. Asegúrese de permanecer en contacto con su médico.

OPS/NMH/NV/COVID-19/20-0015

© 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.

## 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.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación. Llame a su farmacia para obtener un suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de esta manera, se asegura de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.
- 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 maneras 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 con su médico.