

Enfermedades crónicas y COVID-19: lo que necesita saber

Consejos e información para protegerse y proteger a su familia.

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es un nuevo tipo de enfermedad causada por un virus. Las personas pueden contraer y transmitir el virus sin sentirse enfermos. Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre de 100.4 (F) o mayor y síntomas de las vías respiratorias inferiores, como tos o falta de aire.

¿Qué deben saber las personas con enfermedades crónicas sobre COVID-19?

Cualquiera puede enfermarse con COVID-19, pero las personas mayores de 65 años y las personas de cualquier edad que tienen una enfermedad crónica grave tienen más probabilidades de enfermarse gravemente o morir.

Las personas que tienen una o más de estas afecciones crónicas deben tener mucho cuidado para proteger su salud de COVID-19:

- Asma y enfermedad pulmonar
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes no controlada
- Obesidad severa (IMC > 40)
- Sistemas inmunes debilitados debido a enfermedades como VIH o porque las personas están pasando por un tratamiento contra el cáncer.

¿Qué pueden hacer las personas con enfermedades crónicas y sus familias para protegerse del COVID-19?

Tomar decisiones más saludables todos los días puede ayudar a las personas a prevenir y mejorar su enfermedad crónica y su bienestar en general. Algunas de las opciones saludables más importantes incluyen dejar el consumo de tabaco, hacer más actividad física y comer comidas y meriendas nutritivas.

Las personas con enfermedades crónicas deben asegurarse de:

- Tomar los medicamentos con regularidad a tiempo y según las indicaciones (comuníquese a su proveedor de atención médica para preguntar acerca de cómo obtener un extra
- suministro de medicamentos en caso de que no pueda llegar a la farmacia o clínica).
- Tomarse el tiempo para seguir midiendo su presión arterial si tiene hipertensión o medirse el nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- Use la opción de telemedicina / tele salud para un examen médico regular
- visita (su proveedor de atención médica puede decirle si su seguro La compañía ofrece esta opción)

Todos deben seguir las recomendaciones de los CDC para prevenir COVID-19:

- Evite lugares con mucha gente y quédese en casa.
- Cuando esté fuera de su hogar, manténgase al menos a dos brazos de distancia de otras personas.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos (o el tiempo que lleva cantar "Happy Birthday" dos veces). Si no tiene agua y jabón, puede usar desinfectantes para manos que contengan al menos 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Cubra su tos o estornudos con la parte interior de su codo.
- Limpie objetos o superficies en su hogar que las personas toquen mucho, como las perillas de las puertas, los botones del elevador y los teclados

Si usted o su familia creen que pueden tener COVID-19, esto es lo que deben hacer.

1. Tome medidas para proteger a los miembros de su familia de enfermarse (lea la hoja informativa de los CDC sobre cómo mantener a su familia segura: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html).
2. Llame a su proveedor de atención médica y siga sus consejos sobre qué hacer a continuación. No vaya a la sala de emergencias a menos que su proveedor le indique que lo haga.
3. Si tiene un trabajo o va a la escuela, infórmeles que está enfermo. No deberías ir al trabajo ni a la escuela.

Manejo de su enfermedad crónica para prevenir COVID-19

Tengo...diabetes

Cuando las personas con diabetes no controlan bien sus niveles de azúcar en la sangre, pueden tener más problemas para combatir enfermedades como COVID-19. Debido a esto, las personas con diabetes mal controlada tienen más probabilidades de enfermarse gravemente o morir si reciben COVID-19.

Lo que puede hacer:

- Asegúrese de controlar su nivel de azúcar en la sangre regularmente y de tomar sus medicamentos según las indicaciones. Póngase en contacto con su proveedor para que lo ayude a obtener un suministro de emergencia de medicamentos.
- Siga los consejos de su proveedor de atención médica sobre la alimentación saludable y el aumento de la actividad física.
- Deje de fumar, ya que fumar puede hacer que sea más probable que tenga un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Tanto...asma

como COVID-19 pueden dañar sus pulmones. Si tiene asma y se enferma con COVID-19, podría provocar afecciones pulmonares potencialmente mortales.

Lo que puede hacer:

- Si tiene uno, siga su Plan de acción contra el asma (www.cdc.gov/asthma/actionplan.html).
- Tome sus medicamentos según las indicaciones. Hable con su médico y farmacéutico para asegurarse de tener un suministro de emergencia de medicamentos recetados.
- Deje de fumar y de usar cigarrillos electrónicos, que pueden causar daño pulmonar.

Dejar de fumar ahora puede ayudarlo a mejorar su salud. Las personas con enfermedades crónicas que consumen tabaco tienen más probabilidades de tener problemas de salud que amenazan la vida. Si consume tabaco, comprométase hoy a dejarlo. Llame a la línea gratuita para dejar de fumar hoy mismo para comenzar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Tengo...enfermedad cardíaca

COVID-19 puede forzar todos los sistemas del cuerpo, lo que ejerce un estrés adicional en su corazón. En pacientes con enfermedades del corazón, COVID-19 puede aumentar la probabilidad de que su corazón no pueda satisfacer las necesidades de su cuerpo.

Qué puede hacer:

- Pregúntele a su médico acerca de las visitas de telesalud para controlar su afección, de modo que no tenga que ir a la clínica, donde podría atrapar COVID-19.
- Mantenga los medicamentos y el plan de tratamiento que usted y su médico crearon.
- Mantenga los hábitos saludables que le recomienda su médico, que incluyen alimentación saludable, ejercicio, dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- Manténgase actualizado sobre otras vacunas que pueden protegerlo de enfermedades que estresan su corazón, como la neumonía y la gripe.

Tengo ... cáncer.

Algunos tipos de cáncer y tratamientos contra el cáncer pueden debilitar el sistema inmunitario de las personas y aumentar su probabilidad de enfermarse con COVID-19.

Qué puede hacer:

- Antes de acudir a sus citas para recibir tratamiento contra el cáncer, pregúntele a su médico cómo puede ayudar a protegerse de contraer COVID-19.
- Verifique si los medicamentos orales que está tomando pueden ser enviados directamente a usted para que no tenga que ir a la farmacia o la clínica.
- Su médico puede recomendar otras cosas que debe hacer para aislarse de los demás para ayudar a asegurarse de que sus tratamientos tengan la mejor respuesta de funcionar.