

Enfermedad Crónica y el COVID-19: Lo Que Usted Necesita Saber



ASOCIACIÓN NACIONAL DE DIRECTORES
DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Promoviendo Salud. Previniendo Enfermedades.

Consejos e información para protegerlo a usted y a su familia

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es un nuevo tipo de enfermedad causada por un virus. La gente puede portar y transmitir el virus sin sentirse enfermos. Se propaga fácilmente entre la gente, y puede causar fiebre, tos, y dificultad para respirar.

¿Qué debe saber la gente con enfermedades crónicas acerca del COVID-19?

Cualquiera puede enfermarse con el COVID-19, pero aquellas personas mayores de 65 años y personas de cualquier edad que tengan una enfermedad crónica, son más propensas a enfermarse gravemente o morir.

Las personas que tengan una o más de estas condiciones crónicas deben tener mayor cuidado para proteger su salud del COVID-19:

- Asma y enfermedad pulmonar
- Enfermedad cardíaca
- Diabetes no manejada o no controlada
- Obesidad severa (Índice de Masa Corporal >40)
- Sistema inmunológico debilitado debido a enfermedades como el VIH o por tratamiento de cáncer

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

Tomar decisiones saludables todos los días puede ayudar a prevenir y mejorar su enfermedad crónica, al igual que su bienestar en general. Algunas de las decisiones saludables más importantes incluyen dejar de consumir tabaco, hacer más ejercicio físico, y consumir comidas y meriendas nutritivas.

La gente con enfermedades crónicas tienen que asegurarse de:

- Tomar los medicamentos regulares de manera puntual y según lo indicado (póngase en contacto con su proveedor de servicios médicos para pedir información sobre cómo obtener una reserva extra de sus medicamentos en caso de que no pueda ir a la farmacia o clínica).
- Tomar el tiempo para medir su presión arterial si tiene hipertensión o medir el nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- Usar la opción de telemedicina/telesalud (estos son servicios de salud a distancia) para una consulta médica regular (su proveedor de servicios médicos puede decirle si su seguro ofrece esta opción).

Todos deben seguir las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para prevenir el COVID-19:

- Evite lugares con mucha gente y quédese en casa.
- Cuando esté fuera de su casa, manténgase por lo menos a dos brazos de distancia de los demás.
- Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua por al menos 20 segundos (o el tiempo que se tarde en cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces). Si no tiene jabón ni agua, puede usar alcohol en gel que contenga por lo menos un 60% de alcohol.
- Evite tocarse los ojos, nariz, y boca si sus manos están sin lavarse.
- Cúbrase la tos o el estornudo con la parte interior del codo.
- Lave bien los objetos o superficies en su casa que las personas tocan con frecuencia, tales como las manijas de puerta, los botones del elevador, y los teclados.



Si Usted u otra persona de su familia llega a tener fiebre, tos, o respiración corta, puede ser por el COVID-19. Esto es lo que debe hacer:

- Tomar medidas para proteger a los miembros de su familia (lea la hoja de datos de CDC de cómo proteger a su familia: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html).
- Llame a su proveedor de servicios médicos y siga sus consejos sobre lo que debe hacer. No vaya a la Sala de Urgencias/Emergencias al menos que su proveedor le diga que debe hacerlo.
- Si tiene un trabajo o va a la escuela, avíseles que usted está enfermo. Usted no debe ir al trabajo o la escuela.

Cómo Manejar Su Enfermedad Crónica para Prevenir el COVID-19

▶ Tengo...diabetes

Cuando la gente con diabetes no maneja bien su nivel de azúcar en la sangre, puede tener más problemas al combatir enfermedades como el COVID-19. Debido a esto, las personas que no controlan bien su diabetes son más propensas a enfermarse gravemente o morir si se contagian del COVID-19.

Qué puede hacer:

- Asegúrese de monitorear el azúcar en la sangre regularmente y tomar los medicamentos según lo indicado. Contacte a su proveedor de servicios médicos para ayudarle en conseguir un suplido de medicamentos de emergencia.
- Siga los consejos de su proveedor de servicios médicos sobre cómo mantener una dieta saludable y aumentar su actividad física.
- Deje de fumar ya que fumar puede aumentar el riesgo de un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

▶ Tengo... enfermedad cardíaca

El COVID-19 puede sobrecargar todos los sistemas del cuerpo, lo cual aumenta el estrés en su corazón. En los pacientes con enfermedad cardíaca el COVID-19 puede hacer que el corazón no alcance a suplir las necesidades de su cuerpo.

Qué puede hacer:

- Pregúntele a su médico acerca de visitas de telesalud para manejar su condición para que de esa manera no sea necesario ir a una clínica dónde se puede contagiar del COVID-19.
- Mantenga el plan de medicamentos y terapia que usted y su médico hayan creado.
- Mantenga los hábitos saludables que le recomienda su médico, incluyendo una dieta saludable, ejercicio, dormir lo suficiente, y manejar el estrés.
- Manténgase al día con vacunas que puedan protegerle de enfermedades que estresen su corazón, tales como neumonía y la gripe.

▶ Tengo...asma

Tanto el asma como el COVID-19 pueden hacerle daño a los pulmones. Si tiene asma y se contagia del COVID-19, esto puede resultar en condiciones pulmonares que pongan en riesgo su vida.

Qué puede hacer:

- Si tiene uno, siga el Plan de Acción de Asma: (www.cdc.gov/asthma/actionplan.html).
- Tome los medicamentos según lo indicado. Póngase en contacto con su médico o farmacéutico para ayudarle a conseguir un suplido de medicamentos de emergencia.
- Deje de fumar tabaco o de usar los cigarrillos electrónicos los cuales pueden causar daño pulmonar.

Dejar de fumar ahora puede ayudarle en mejorar la salud. La gente con enfermedades crónicas que usa tabaco es la más propensa a tener problemas que pongan en riesgo su vida. Si usa tabaco, comprométase hoy a dejar de fumar. Llame gratis hoy para empezar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

▶ Tengo...cáncer

Algunos tipos de cáncer y tratamientos de cáncer pueden debilitar el sistema inmunológico y hacerle más propenso de enfermarse gravemente del COVID-19.

Qué puede hacer:

- Antes de ir a una cita para el tratamiento de cáncer, pregúntele a su médico cómo puede protegerse de contagiarse del COVID-19.
- Revise si algunos de sus medicamentos orales (los que toma por la boca) pueden serle enviados directamente a usted, para que no tenga que ir en persona a la farmacia o clínica.
- Su médico puede recomendarle otras medidas que usted deberá tomar para aislarse de otras personas y así asegurar que los tratamientos puedan funcionar de la mejor manera posible.

“Ya sea que usted tome la decisión de dejar de fumar, comer fruta en vez de golosinas, o hacer ejercicio ligero durante los anuncios de la TV, nunca es tarde para probar algo nuevo que pueda mejorar su bienestar.”

Para más información, por favor visite:

- **El sitio de la red NACDD para recursos del COVID-19:** www.chronicdisease.org/news/496967/NACDD-Resources-to-Support-States-Response-to-COVID-19.htm
- **El sitio de la red del CDC para recursos del COVID-19:** www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

– John W. Robitscher, MPH, CEO,
Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas