



Enfermedades Crónicas y el coronavirus (COVID-19)

MANTENERSE SALUDABLE



Si usted padece de una enfermedad crónica, es más probable que experimente complicaciones graves si se contagia del coronavirus.

El coronavirus ha puesto en evidencia aún más las desigualdades históricas y actuales en nuestra sociedad. El racismo estructural influye en el hecho de que las personas de color tengan más riesgo de padecer de enfermedades crónicas, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves por el coronavirus.

Además de tomar medidas para protegerse del coronavirus, una de las cosas más importantes que puede hacer si tiene una enfermedad crónica (especialmente si es mayor de 65 años de edad, o si tiene una discapacidad) es cuidar muy bien su salud. Usted también puede usar esta información para ayudar a cuidar a su familia, amigos y a su comunidad.

Si usted tiene...

Diabetes

Revise su nivel de azúcar en la sangre con regularidad y siga tomando todos los medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su proveedor. Mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control puede disminuir el riesgo de complicaciones causadas por el coronavirus. Si tiene problemas para pagar por sus medicamentos para la diabetes, [ADA puede ayudarle](#).

Asma

El coronavirus daña los pulmones, así que es importante manejar los factores desencadenantes, use sus medicamentos de control y de emergencia, y siga su plan de acción (si lo tiene) para el asma. Dado que muchos productos para la limpieza del hogar pueden empeorar su asma, trate de limpiar y desinfectar su hogar siguiendo las [normas del CDC](#).

Enfermedad cardíaca

Siga tomando sus medicamentos para el corazón siguiendo las instrucciones de su proveedor. Reducir el nivel de estrés también puede ayudar a mantener su corazón saludable. Haga respiraciones profundas, duerma entre 6 y 8 horas, mantenga una dieta saludable y haga ejercicio cuando pueda.

Cáncer

El cáncer y los tratamientos para el cáncer pueden debilitar el sistema inmune, y eso hace que sea más difícil combatir el coronavirus. Es muy importante que evite el contacto innecesario con otras personas. Hable con su proveedor para que le envíen los medicamentos orales por correo y así evitar ir al consultorio de su proveedor o a la farmacia.

Presión arterial elevada

La presión arterial elevada aumenta el riesgo de complicaciones por el coronavirus. Revise su presión arterial en su hogar y siga tomando todos los medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su proveedor.

Adicción a la nicotina

Las personas que fuman o vapean corren el riesgo de enfermarse con el coronavirus. Fumar y vapear provoca inflamación y estrés a su sistema inmune; además, los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos se dirigen de la mano hacia la boca. Lávese las manos con frecuencia, y reduzca los viajes a la tienda.

Si usted tiene alguna enfermedad crónica, tome las siguientes medidas para cuidar su salud:



Hable con su proveedor sobre la manera más segura de programar su cita de salud.

Solicite un **suministro extra de medicamentos** en caso de que usted no pueda ir hasta la farmacia. Siga tomando sus medicamentos de acuerdo con las indicaciones de su proveedor.

Pregunte si necesita alguna **vacuna** como para la gripe o la neumonía.



Enfóquese en la alimentación saludable y en el ejercicio regular para controlar el estrés y mantenerse sano.

Coma alimentos saludables siempre que pueda, como frutas, vegetales y proteínas sin grasa.

Encuentre formas de hacer ejercicio de manera segura dentro de su hogar. Si usted sale, respete el distanciamiento social y utilice una mascarilla o una cubierta de tela para la cara.

Controle el estrés. Tome descansos de las noticias, intente hacer ejercicios de respiración profunda o realice alguna actividad que usted disfrute.



Deje de fumar y/o vapear, incluso si ya lo ha intentado antes.

Fumar y vapear puede dañar los pulmones y aumentar el riesgo de complicaciones provocadas por el coronavirus. Orientación de apoyo gratuito y medicamentos se encuentran disponibles:

Llame al: 1-800-QUIT-NOW

Visite: [KeepTryingMA.org](https://www.KeepTryingMA.org)

Protéjase del coronavirus:

- Siempre que pueda, quédese en casa. Solo salga cuando lo necesita, como por ejemplo ir a un trabajo esencial, ir al supermercado o a la farmacia, o por una emergencia médica.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas cuando se encuentre fuera de su casa.
- Lávese las manos con frecuencia, al menos durante 20 segundos cada vez con agua y jabón.
- Use una mascarilla o una cubierta facial en todos los espacios públicos en los que sea difícil mantener una distancia social de 6 pies (2 metros) de los demás. Para consejos sobre el uso de mascarillas, visite [mass.gov/MaskUp](https://www.mass.gov/MaskUp)
- Limpie y desinfecte las superficies que toca a menudo, como los teléfonos celulares, manijas de puertas, grifos y encimeras.

Asegúrese de verificar si tiene síntomas del coronavirus



No dude en llamar al 911 en una emergencia, en especial si usted piensa que podría estar sufriendo un ataque cardíaco o siente **algún** síntoma de un ataque cerebral, si ha sido víctima de una agresión sexual o de cualquier tipo de violencia, o si tiene otro tipo de lesiones físicas.

Aun durante la pandemia del coronavirus, el 911 sigue siendo la manera más rápida de obtener cuidados y, posiblemente, de salvar una vida. Los Servicios Médicos de Emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) en Massachusetts están tomando medidas para evitar la propagación del coronavirus.

- ✓ **Llame al 911 si usted experimenta cualquier síntoma de un ataque cerebral:** rostro caído, debilidad en los brazos o dificultad para hablar.
- ✓ **Llame al 911 si usted cree que puede estar teniendo un ataque cardíaco:** Dolor en el pecho, pesadez en el pecho, mucha dificultad para respirar, sudores fríos, a veces combinados con náuseas o mareos.
- ✓ **Llame al 911 o a SafeLink (877-785-2020) si usted ha sido víctima de agresión sexual o de cualquier tipo de violencia.**