

COVID-19

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 Y ENT

21 DE MAYO DEL 2020

SI TENGO HIPERTENSIÓN, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DE LA COVID-19?

1 ¿TIENEN LAS PERSONAS CON HIPERTENSIÓN MAYOR PROBABILIDAD DE CONTRAER LA COVID-19?

- Las personas con hipertensión, especialmente las de más edad, tienen mayor probabilidad de presentar síntomas graves de la COVID-19 que las personas sin hipertensión. También es mayor la tasa de muerte por el coronavirus en las personas con hipertensión.

2 SI TENGO HIPERTENSIÓN, ¿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).
- Use un tensiómetro domiciliario fiable para medir su tensión arterial cada día.
- Evite sustancias que puedan aumentar la tensión arterial como los medicamentos de venta libre para aliviar el dolor (por ejemplo, ibuprofeno, motrín y advil), las bebidas alcohólicas, la cafeína y algunos suplementos herbarios como el regaliz.
- Reduzca y controle su grado de estrés.
- 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.

COVID-19

4 ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Llame a su médico de inmediato.
- Hay otras razones además de la COVID-19 que pueden estar haciendo que se sienta mal y, al tener hipertensión, muchas otras enfermedades podrían ser graves.
- Sepa reconocer una urgencia por hipertensión arterial, cuando su tensión arterial aumenta por encima de 180/120 mmHg. A menudo se presenta con dolor en el pecho, cefalea, dificultad para respirar o hablar, dolor de cabeza, cambio de visión, o aumento de la confusión. 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.



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.

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 y que mantenga su tensión arterial estable.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación. Llame a su farmacia para obtener un suministro de tres meses de todos sus medicamentos, de manera de asegurarse de que no se le terminen y de no tener que ir a la farmacia con la misma frecuencia.
- En este momento no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si usted 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 a su médico.

OPS/NMH/NV/COVID-19/20-0016

© 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.