

# Cómo controlar las enfermedades durante la COVID-19



Seguramente ha escuchado las recomendaciones sobre cómo reducir el riesgo de contraer COVID-19. Además, los consultorios de los médicos, las clínicas y los hospitales también tienen nuevas reglas para ayudarnos a estar seguros. Entonces, ¿cómo debemos controlar de la mejor manera las enfermedades en este momento? ¿Cuándo debemos consultar a un médico? Si vamos al consultorio de un médico, ¿cómo podemos mantenernos seguros? ¿Debemos considerar las consultas virtuales en su lugar?

En este artículo, exploraremos algunos consejos y recomendaciones específicos.

## Algunos grupos corren mayor riesgo de contraer COVID-19.

Los adultos mayores y las personas con enfermedades graves corren mayor riesgo de contraer una enfermedad grave a partir de la COVID-19. Es importante controlar algunas afecciones de alto riesgo, como las siguientes:

- Enfermedad pulmonar crónica, como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), fibrosis pulmonar idiopática (FPI) y fibrosis quística (FQ).
- Enfermedad cardiovascular, como insuficiencia cardíaca (IC), cardiopatía genética, hipertensión, enfermedad de las arterias coronarias (EAC) y enfermedad cerebrovascular.
- Diabetes, insuficiencia renal crónica y enfermedad hepática.
- Medicamentos o afecciones que comprometen el sistema inmunológico. Esto incluye tratamiento para el cáncer, trasplante de médula u órgano, VIH o SIDA y alta dosis de esteroides crónicos.
- Obesidad, en particular, un índice de masa corporal de  $> 40$ .

## Si sufre de algunas de estas enfermedades, es muy importante evitar la exposición a la COVID-19. Siga estas recomendaciones:

- Siga las pautas locales.
- Evite el contacto con personas enfermas. Además, permanezca alejado de las personas que recientemente hayan viajado a una zona con una alta actividad de COVID-19.
- Evite los espacios con mucha gente.

- Si necesita salir, evite hacerlo en las horas pico. Permanezca a 2 metros de distancia de las otras personas.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en especial, después de haber estado en un lugar público. Si no tiene agua y jabón disponibles, límpiese las manos con desinfectante para manos a base de alcohol que tenga al menos un 60 % de alcohol.
- Mantenga las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.
- Evite tocar superficies de mucho tráfico en público. Esto incluye botones de ascensores, picaportes y las manijas de los carros de compra.
- Desinfecte su casa con regularidad, en especial, los picaportes, grifos y celulares.
- Mantenga hábitos saludables para que su sistema inmunológico esté fuerte. Aliméntese bien, duerma lo suficiente y controle sus niveles de estrés.
- Utilice los teléfonos y las aplicaciones para mantenerse conectado.
- Deje de fumar y de vapear. Las personas que fuman pueden correr más riesgo de desarrollar complicaciones graves a partir de la COVID-19.

### **Elabore un plan en caso de que se enferme.**

- Tenga a mano suficientes alimentos y provisiones para que pueda quedarse en casa durante algunas semanas. Considere utilizar el pedido de alimentos en línea y la entrega a domicilio.
- Elabore un plan para la persona que lo cuidará si se enferma.

### **Preste especial atención al control de su enfermedad.**

- Continúe con sus medicamentos. Tómelos según lo indicado y no cambie el plan de tratamiento sin hablar con su médico.
- Tenga al menos un suministro de dos semanas de medicamentos. Hable con su médico sobre cómo obtener un suministro adicional (lo ideal sería un suministro de 90 días) de medicamentos recetados.
- Controle su enfermedad con frecuencia. Por ejemplo, hable con su proveedor sobre el control de la presión arterial en el hogar, los controles del nivel de azúcar en sangre en el hogar o las pruebas de funcionamiento pulmonar.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre si tiene las vacunas al día. Las personas que corren un alto riesgo deben vacunarse contra la gripe y la enfermedad neumocócica.
- Si padece una enfermedad crónica y vive solo, pídale a familiares, amigos o vecinos que lo controlen. Pídale que lo llamen o se comuniquen con usted por correo electrónico o redes sociales.

### **Manténgase al día con sus citas habituales. Podría evitar una posterior visita a la sala de emergencias.**

- Pregúntele a su proveedor o al personal de la clínica sobre las opciones de atención virtual. Ahora, muchas clínicas ofrecen consultas por teléfono o en línea.
- Si necesita ir a una clínica, al consultorio de su médico o al hospital, utilice una mascarilla. Permanezca a 2 metros de distancia de las otras personas.
- Llame a su proveedor de atención médica si tiene algún problema de salud o si piensa que puede tener COVID-19. Si necesita ayuda de emergencia, llame al 911.
- No se demore en buscar atención de emergencia para su enfermedad subyacente debido a la COVID-19. Los departamentos de emergencias cuentan con planes para protegerlo de contraer COVID-19.

## Tenga en cuenta los siguientes consejos para una correcta consulta médica virtual.

- Sea puntual.
- Trate a la consulta virtual como cualquier otra cita, pero tenga paciencia. La tecnología es impredecible, por lo que puede haber algunos desperfectos.
- Anote con anticipación los síntomas, las enfermedades existentes, los medicamentos y cualquier pregunta.
- Busque un lugar tranquilo y con buena iluminación para su consulta.
- Asegúrese de que el dispositivo que usará esté cargado y tenga buena señal.
- Tenga cerca una linterna en caso de que necesite mostrarle al proveedor una vista clara de la garganta, del problema en la boca o del problema en la piel.
- Tenga cerca los dispositivos médicos que utiliza.
- Esté preparado para una cita de seguimiento en persona. En algunos casos, esto es necesario.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 203173-062020