



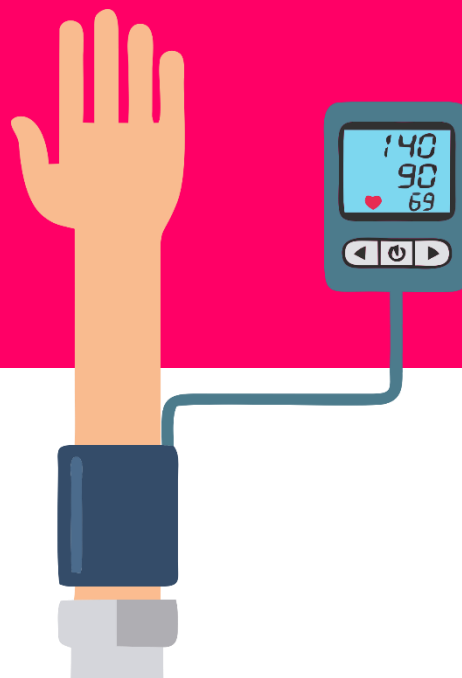
¿Qué debo saber de COVID-19 si padezco Hipertensión?

La contingencia por COVID-19 ha venido a cambiar nuestras vidas, pero hay algunas cosas que NO deben cambiar. Si padeces hipertensión sigue las siguientes recomendaciones:



¿Existe un mayor riesgo de contraer COVID-19?

No, todos tenemos riesgo de padecer la enfermedad, sin embargo, las personas que sufren de hipertensión arterial y **sobre todo las de edad avanzada**, presentan un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves de COVID-19.



¿Qué debo hacer para evitar enfermar de COVID-19?

Padezcas o no hipertensión, debes reforzar las medidas de higiene para protegerte de un contagio por COVID-19:

- ✦ **Lávate las manos con agua y jabón** o gel antibacterial al 70% de alcohol. Evita tocar ojos, nariz y boca.
- ✦ **Restringe la visita de familiares y amigos;** promueve el uso de redes sociales para estar en contacto con ellos.
- ✦ **Procura como mínimo 1.5 metros** de distancia entre cada persona.
- ✦ **Evita a medida de lo posible** lugares con mucha concurrencia.
- ✦ **Está demostrado que una alimentación balanceada,** baja en sal puede ayudar a mantener la presión arterial en controles normales.



¿Qué debo hacer si me siento mal?



Llama a tu unidad de salud o médico de cabecera de inmediato.



Existen más razones además de COVID-19 que te pueden causar malestar, **evita suspender tu medicamento.**



Es importante que mantengas tus niveles de presión arterial menores a 130/80 mmHg y mayores de 110/70 mmHg.



Toma abundante agua, es fundamental para mantener una buena hidratación.



Sí presentas algún síntoma respiratorio, debes aislarte para evitar posibles contagios.



Sí presentas dificultad respiratoria, debes acudir a un servicio de urgencias médicas.



¿Cómo puedo prepararme durante la contingencia?

Es fundamental planificar las necesidades básicas como alimento, agua y medicamentos.

✦ Sí llevas tratamiento médico, pide a un familiar o amigo que surta tus recetas con tiempo.

✦ Mantén tu presión arterial controlada, evita alimentos y/o medicamentos que eleven tu presión.

✦ Ten a la mano el número de teléfono de tu médico, en un lugar de fácil acceso.

✦ Realiza ejercicios de relajación o meditación para controlar tus niveles de estrés.

RECUERDA

Programa con tu médico o unidad de salud, los mecanismos o procedimientos para acudir a consulta o tu seguimiento clínico de manera segura.