



COVID-19

Controla la ansiedad y el miedo

La salud mental es una parte importante de la respuesta en salud pública. Profesionales de la salud y comunidad en general pueden sentir una carga pesada al manejar y procesar información relacionada con la pandemia.

Consideraciones importantes

Los hechos reducen el miedo.

- Busca información confiable, de las fuentes oficiales. Sigue las recomendaciones de las autoridades de salud.



Analiza tus reacciones.

- Identifica la causa de la emoción. En ocasiones las personas a nuestro alrededor influyen en la manera cómo reaccionamos.

El distanciamiento social está asociado con deterioro en la salud mental.

- Hablemos de distanciamiento personal o físico. Aunque no estemos cerca de otras personas, podemos mantenerles presentes en la distancia. La tecnología es una herramienta útil. Algo tan sencillo como una llamada, puede ayudar.

En días de distanciamiento

- Mantén el vínculo con redes de apoyo y familiares, a través de la tecnología.
- Establece nuevas rutinas diarias.
- Realiza ejercicio regularmente, dentro de tu casa.
- Practica hábitos que disfrutes, como leer, escribir, ver televisión.
- Busca información práctica y confiable, solo en momentos específicos del día.

En los próximos días es normal que el miedo y la ansiedad aumenten a medida que nuestras vidas se vean interrumpidas. Es nuestra responsabilidad social tener un sentido de empatía; como personas debemos informarnos de los hechos, mantenernos conectados con quienes amamos y ser amables con las demás.



COVID-19

Distanciamiento y violencia de género

Las situaciones de violencia de género pueden aumentar en este momento cuando las personas se encuentran distanciadas en sus hogares.

El riesgo de violencia intrafamiliar aumenta con el distanciamiento



- Las situaciones de emergencia en las que pasamos mucho tiempo en distanciamiento tienden a convertirse en detonantes de la violencia de género.
- Las familias están más estresadas con la pérdida de trabajo, las escuelas cerradas y las dudas sobre el COVID-19.
- Muchas personas en situaciones de violencia, pueden resistirse a buscar ayuda durante este período en el que también han quedado al cuidado de sus hijos e hijas y de la continuidad de su proceso de enseñanza académica.

¡Busca ayuda!

- Llama a la línea de orientación de la Oficina de la Procuradora de las Mujeres (787-722-2977).
- Comunícate con un albergue u organización de apoyo para conocer los recursos disponibles.
- Utiliza las redes sociales para pedir ayuda. *Recuerda que pueden ser un instrumento valioso, siempre y cuando sean utilizadas con precaución y estés segura que la parte agresora no tiene acceso.*
- Ve a casa de un familiar y cumple con el distanciamiento físico establecido.
- Pide apoyo a una persona de confianza.

Microagresiones

Asumir que las mujeres son las únicas responsables de la atención del hogar, el proceso académico de los hijos e hijas y realizar su trabajo de manera simultánea durante esta situación de distanciamiento, es una forma de violencia de género.

¡La responsabilidad es compartida!





COVID-19

Información importante para personas con ASMA

El asma es una enfermedad crónica que provoca inflamación en las vías respiratorias. Las personas con asma tienen un mayor riesgo de complicaciones asociadas al COVID-19.

Medidas de control y prevención

- Mantén tu asma controlada. Utiliza el **tratamiento** según recomendado por tu médico.
- Identifica los **desencadenantes** de tu asma y aléjate de éstos. Algunos podrían ser el polvo, los detergentes, el humo de cigarrillo, el polen, entre otros.
- Si has tenido más de dos episodios de asma en un año, consulta con tu médico la posibilidad de intentar un nuevo plan de tratamiento.
- **Quédate** en casa.
- Practica las **medidas de higiene** como lavar tus manos y desinfectar las superficies, frecuentemente. Cuidado al utilizar detergentes o desinfectantes con olores fuertes, pues pueden provocar un episodio de asma.
- Reconoce tus **síntomas** y busca ayuda médica a través de telemedicina, antes que esté fuera de control.



Reconoce la diferencia

Los síntomas del COVID-19 y el asma pueden ser parecidos. Reconoce las diferencias:

- La **tos** es un poco más seca en el COVID-19. La tos más húmeda y "productiva" se asocia más con el asma.
- La **fiebre** es un síntoma presente en el COVID-19, más no es común en el asma.
- La **dificultad para respirar** puede presentarse en ambos casos.

Si crees que tienes razones para hacerte la prueba del COVID-19, llama a las autoridades de salud o a tu médico antes de ir a su oficina o a una sala de emergencias.



COVID-19

Distanciamiento físico

¿Qué significa?

El distanciamiento físico (o social) es la práctica de limitar el contacto cercano entre las personas, para reducir la propagación de enfermedades infecciosas. Estas medidas incluyen limitar las reuniones de grupos de más de 10 personas, cerrar edificios y cancelar eventos masivos.



Evita

Reuniones de grupos
Dormir en casas ajenas
Citas
Conciertos
Obras de teatro
Eventos atléticos
Tiendas por departamento
Centros comerciales
Gimnasios
Visitas en tu casa
Sistemas de transporte colectivo



Precaución

Visita un restaurante local
Compra en el supermercado
Pide comida para llevar
Recoge medicamentos
Sal al parque
Viaja, *solo si es necesario*



Seguro

Caminar
Realizar trabajos en el jardín
Jugar en el patio
Limpiar el armario
Leer un buen libro
Escuchar música
Cocinar
Jugar en familia
Video llamadas
Ver tu programa favorito
Escribirle a alguien querido
Comunicarte con tu vecino

Estas medidas se han aplicado históricamente en situaciones de pandemias similares al COVID19 para evitar la propagación. Seguir las, garantizará el control de la enfermedad, evitando la muerte de las personas más vulnerables.



COVID-19

Información para personas con condiciones crónicas

Las enfermedades crónicas son muy comunes en Puerto Rico. Algunas de las más comunes son el **asma**, la **diabetes**, las **enfermedades del corazón**, y las **condiciones autoinmunes**, entre otras. Éstas representan un mayor riesgo de complicaciones asociadas al COVID-19

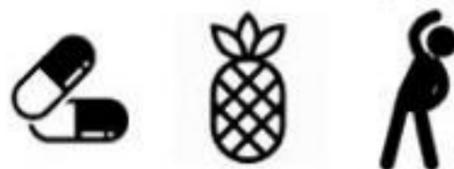
Recomendaciones

- Lávate las manos con agua y jabón, por 20 segundos; frecuentemente.
- Utiliza "hand sanitizer" a base de alcohol, cuando no tengas agua y jabón disponible.
- Evita tocarte la cara, especialmente boca, ojos y nariz.
- Aléjate de personas enfermas.
- Limpia y desinfecta superficies con agua y jabón.
- Quédate en casa. Evita el contacto con personas fuera de tu núcleo inmediato, sin haber cumplido con el distanciamiento físico de manera estricta.
- Evita y reprograma viajes.
- Haz un plan con tu médico para el monitoreo de tu condición. Utiliza la telemedicina.
- Habla con tu familia sobre las medidas de prevención y qué hacer en caso que alguien presente síntomas.
- Dile a tus amistades y familiares que pospongan sus visitas.
- Asegúrate tener suficientes alimentos y medicamentos. Pídele a alguna persona conocida que haga las compras por ti y las lleve a tu casa. Puede dejarlas en la entrada, para evitar el contacto.



Continúa con el plan de tratamiento establecido para tu condición.

Practica hábitos saludables como la alimentación balanceada, la actividad física y el descanso. Estas recomendaciones te ayudarán a reducir las complicaciones asociadas al COVID-19 o a cualquier otra enfermedad común en estos días, como la influenza.





COVID-19

Información importante para pacientes con cáncer

Todas las personas podemos contagiarnos con este nuevo virus. Sin embargo, aquellas que están recibiendo tratamiento para el cáncer deben tomar medidas particulares, pues se encuentran a mayor riesgo de complicaciones.

Síntomas

Los principales síntomas del COVID-19 son: **tos, dificultad para respirar y fiebre**. Si presentas otros síntomas como: *presión persistente en el pecho, confusión o mareos y cambio de color (azulado) en labios o rostro* busca ayuda médica inmediatamente.

Medidas de prevención

Universales

- Lávate las manos con agua y jabón, por 20 segundos.
- Utiliza "hand sanitizer" a base de alcohol, cuando no tengas agua y jabón disponible.
- Evita tocarte la cara, especialmente boca, ojos y nariz.
- Aléjate de personas enfermas.
- Reprograma viajes.
- Limpia y desinfecta superficies.



Específicas para personas en tratamiento

- Quédate en casa. Pide un acomodo, para trabajar de manera remota.
- Evita el contacto con personas y grupos grandes.
- Toma las medidas de higiene en serio.
- Evita el uso de medios de transporte colectivo y viajes.
- Haz un plan con tu médico a través de telemedicina para el monitoreo de síntomas y con tu familia en caso de que te enfermes.
- No recibas visitas.
- Asegúrate contar con suficientes alimentos y medicamentos.



COVID-19

Medidas de protección al salir de la casa

Antes de salir de casa para ir al trabajo o comprar artículos de primera necesidad, considera las siguientes medidas.

Usa tu propio vehículo



Reduce tu riesgo de exposición al virus.

Cubre la tos y estornudos.



Usa tu codo para taparte al toser o estornudar.

Evita tocarte la cara.



No toques tus ojos, nariz y boca hasta que tengas las manos limpias.

Mantén distancia física



Evita contacto físico con otras personas.

Lleva pañuelos desechables.



Úsalos al tocar superficies. Descártalos en un zafacón.

Limpia tus manos.



Lava tus manos con agua y jabón. Lleva "hand sanitizer" a base de alcohol.

Elimina el uso de efectivo.



Evita el uso de dinero en efectivo. Escoge medios electrónicos.

Recuerda que este virus puede sobrevivir por varias horas en las superficies. Las medidas de protección son un medio para reducir la transmisión del COVID-19.



COVID-19

Medidas de prevención al regresar a casa

Si tienes que salir a trabajar o adquirir algún artículo de primera necesidad, es importante que tomes medidas de precaución al regresar a casa.



Evita tocar superficies

Lava tus manos al llegar a casa.



Quítate los zapatos.

Puedes dejarlos por unas horas en un área específica.



Limpia las patas de tu mascota, si salieron a pasear

Utiliza agua y jabón. Otros productos pueden ser irritantes.



Cámbiate de ropa.

Quítate la ropa. Puedes lavarla con el resto de la ropa sucia.



Limpia la cartera, las llaves, el teléfono y los espejuelos

Usa agua y jabón o productos con alcohol para desinfectar.



Limpia las superficies de los productos

Limpia los empaques de los productos y las bolsas reusables de compra.



Date un baño.

Puedes darte una ducha o lavarte las zonas expuestas.

Es imposible una total desinfección, pero podemos reducir el riesgo de contagio. Algunas medidas aunque parezcan extremas, pueden ser útiles para disminuir la propagación del virus.



COVID-19

Nutrición para fortalecer el sistema inmune

En estos días, muchas personas están en búsqueda de suplementos vitamínicos para fortalecer las defensas de su cuerpo. Sin embargo, los alimentos son fuente de una extensa variedad de vitaminas y nutrientes esenciales para la salud.

"Super-alimentos"

Las vitaminas son parte importante de la respuesta de nuestro sistema inmune. Una nutrición saludable te ayudará a obtenerlas fácilmente.

Vitamina A



- Alimentos de color naranja, y verde oscuro como zanahorias, calabaza, brócoli, espinacas y melocotones

Vitamina E



- Cereales fortificados, semillas de girasol, almendras, aceites vegetales, avellanas y mantequilla de maní.

Vitamina B6



- Granos, guineos, papas y cereales fortificados.

Zinc



- Carnes rojas (magras), aves, mariscos, leche (baja en grasa), cereales integrales, granos, mantequilla de maní, semilla y nueces.

Vitamina C



- Frutas cítricas como naranjas, toronjas y mandarinas, o pimiento rojo, brócoli, papaya, fresas, jugo de tomate.

¡Ojo con los antojos!

Los alimentos con alto contenido de grasas y azúcares pueden generar procesos de inflamación en el cuerpo, lo que afecta la capacidad del sistema inmune para combatir enfermedades. Reduce el consumo de harinas, dulces y otros "snacks" salados.



COVID-19

Medidas de convivencia con personas a riesgo

En la casa es muy importante tomar medidas para evitar el contagio, especialmente en personas a más riesgo como adultos mayores o personas con condiciones crónicas.

Dormir en camas separadas



Reduce el riesgo de contacto físico.

Limpiar baños y superficies



Desinfecta superficies con agua, jabón, alcohol o detergentes a base de cloro.

No compartir vasos, toallas o utensilios



Cada persona en la casa debe tener sus artículos de higiene.

Lavar ropa de cama y toallas



Cambia sábanas y toallas frecuentemente.

Ventilar espacios



Abra ventanas y puertas para que ventile la casa.

Mantener distancia física



Evita besos, abrazo o contacto físico.

Si alguien en el entorno familiar presenta síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, llama inmediatamente a un proveedor de salud. Toma medidas de aislamiento con la persona. Evita salir de la casa. El distanciamiento físico es una medida importante de prevención.



COVID-19

Información importante para personas con VIH

Aún se desconoce el impacto del COVID-19 en las personas con VIH. La evidencia actual indica que el riesgo de graves complicaciones aumenta en personas de edad avanzada y con condiciones preexistentes de salud.

Riesgos

Aunque las personas con VIH que están en tratamiento y tienen un conteo normal de células CD4 no tienen un mayor riesgo de enfermedad grave, muchas personas con VIH tienen condiciones que sí aumentan su riesgo, éstas son:

- Edad, principalmente personas mayores de 50 años.
- Condiciones preexistentes, como enfermedades cardiovasculares, y enfermedades pulmonares que son comunes en personas con VIH.
- Inmunosupresión, conteo bajo de CD4 o no estar en tratamiento antirretroviral.

Medidas de prevención

Las medidas para protegerse del COVID-19 son similares para todas las personas:

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Cubre tu tos o estornudos con un pañuelo desechable o el codo.
- Evita tocarte los ojos, la nariz o la boca.
- Aléjate de personas enfermas.
- Quédate en casa, evitando contacto con grandes grupos de personas.



Además de las medidas de prevención universal, debes:

- Continuar el tratamiento para el VIH.
- Tener suficientes suministros y medicamentos.
- Evitar contacto con personas enfermas y multitudes.
- Quedarte en casa, estableciendo una red de apoyo remota para mantener la actividad social y la salud mental.
- Evitar los viajes.
- Establecer un plan de atención clínica, incluido el uso de telemedicina, en caso de que presentes síntomas.



COVID-19

Información para personas mayores de 65 años

Las personas de mayor edad tienen un riesgo más alto de complicaciones asociadas al COVID-19. Esto se debe a que el sistema inmune no tiene la misma capacidad para combatir la enfermedad y que pueden estar presente otras condiciones crónicas de salud.

Recomendaciones

Individuales

Toma acción para reducir el riesgo de contagio

- Lava tus manos con agua y jabón por 20 segundos, frecuentemente.
- Limpia y desinfecta superficies con agua y jabón.
- Quédate en casa. Evita las visitas o el contacto con personas externas al núcleo inmediato.



Asegúrate de tener suministros y alimentos para varias semanas

- Haz una lista de tus medicamentos y solicita la repetición ("refill") para al menos un mes.
- Mantén tu alacena y refrigerador lleno de alimentos saludables.

Haz un plan para manejar tus condiciones y un posible contagio con COVID-19

- Ten accesible el teléfono de tu médico.
- Consulta con tu médico cualquier síntoma de alguna condición de salud o asociado al COVID-19.

Personas cuidadoras

Evita el riesgo de contagio

- Si eres una persona cuidadora, reduce tu exposición a lugares fuera de la casa.
- Toma en serio las medidas de higiene como el lavado de manos y la limpieza de superficies.



Mantén suministros y medicamentos disponibles

- Haz una lista de medicamentos y asegúrate que estén disponibles.
- Realiza gestiones para conseguir suministros como alimentos y artículos de primera necesidad. Puedes ir a comprarlos o pedirle a otra persona que lo haga, para que evites la exposición al virus.

Las instituciones especializadas en el cuidado de personas de edad avanzada deben tomar medidas para reducir la exposición al COVID-19. Medidas de higiene y distanciamiento físico son esenciales.



COVID-19

Fumar aumenta tu riesgo de complicaciones

Aunque no hay mucha información que relacione el uso de cigarrillos tradicionales o electrónicos a complicaciones del COVID-19, conocemos el efecto de fumar en el sistema que combate las infecciones de las vías respiratorias.



Efectos del cigarrillo en el sistema respiratorio

- Cuando un virus como el COVID-19 entra a nuestro cuerpo, se activan los mecanismos de defensa para eliminar y expulsar la enfermedad.
- Al fumar o vapear, las defensas de las vías respiratorias disminuyen, lo que aumenta el riesgo de infecciones.
- En personas fumadoras, los *cilios*- que son las estructuras en el pulmón encargadas de remover los virus y bacterias- se paralizan, esto provoca que se acumulen secreciones en las vías respiratorias, dando paso a pulmonías y fallo respiratorio agudo.
- Existe evidencia que fumar aumenta el riesgo de hospitalización y complicaciones respiratorias por infecciones virales, como la influenza, en pacientes mayores de 65 años.

Evidencia en desarrollo



Recientemente, un estudio realizado en China encontró que el uso de cigarrillos regulares o electrónicos aumentó en un 14% el riesgo para el desarrollo de pulmonía y complicaciones asociadas al COVID-19.

Ciertamente, aún no existe evidencia definitiva que demuestre que el cigarrillo o el vapeo aumentan la severidad de la infección por COVID-19, pero sí está claro que dejar de fumar o vapear es una medida prudente para disminuir las complicaciones de esta nueva enfermedad.