



# Mensajes y recursos de salud sobre enfermedades crónicas y COVID-19



## ¿Qué es COVID-19?

Las personas que tienen enfermedades y padecimientos médicos crónicos como presión arterial alta, obesidad, enfermedades cardíacas o pulmonares, diabetes, asma o adultos mayores tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente y morir a causa del COVID-19. COVID-19 es un nuevo tipo de enfermedad causada por un virus. Puede causar muchos síntomas, pero los más comunes son fiebre, tos y dificultad para respirar. Algunas personas infectadas por el virus no se sienten mal, pero pueden transmitir el virus. El virus se transmite entre personas que están cerca (a 6 pies).

## ¿Tengo un mayor riesgo de enfermarme de gravedad por COVID-19?

Si tiene uno de estos factores de riesgo, tome precauciones extras para protegerse del COVID-19:

- Mayor de 65 años
- Obesidad
- Asma o enfermedades pulmonares
- Enfermedades crónicas del riñón
- Presión arterial alta
- Enfermedades cardíacas
- Diabetes
- Si es un fumador
- Sistema inmunológico debilitado, incapacidad para combatir gérmenes debido a tratamientos contra el cáncer o a enfermedades como el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH)

## ¿Cómo puedo proteger a mis seres queridos y a mí?

- Asista a sus citas médicas de rutina
- Asegúrese de que su presión arterial y diabetes estén bajo control.
- Manténgase al menos a 6 pies de distancia de las personas que no viven con usted.
- Use una mascarilla cuando esté cerca de personas que no viven con usted.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use desinfectantes para manos que contengan al menos 60% de alcohol.
- Consuma alimentos saludables: frutas, verduras, cereales integrales y proteínas bajas en grasa.
- Continúe tomando medicamentos recetados por su doctor
- ¡Vacúnese contra la influenza!
- Desinfecte los objetos y las superficies de su hogar que las personas tocan con frecuencia.
- Haga una lista de personas a las que puede llamar en caso necesario, como amigos, familiares, compañeros de trabajo y vecinos.
- Mantenga un hogar libre de humo y vapores para reducir el riesgo de daño pulmonar.
- Obtenga ayuda gratuita para dejar de fumar o vapear llamando al 1-800-45-NO-FUME o 1-844-8-NO-VAPE.



## ¿Cuáles son otros recursos confiables para obtener información más actualizada

### Recursos Nacionales y Globales

[Enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

[Alianza Nacional Para la Salud Hispana](#)

[Organización Mundial de la Salud](#)

### Recursos Estatales

[Seguimiento de COVID-19](#)

[Actualizaciones CDPH COVID-19](#)

[CDPH COVID-19 Lo que necesitas saber](#)

[Derrota El Covid](#)

### Estilo de Vida y Nutrición

[Actividad Física](#)

[Nutrición de Harvard](#)

[Nutrición CDC](#)

### Diabetes

[Evaluación de Diabetes](#)

### Tabaco

[CA sin Tabaco](#)

[La Línea de Ayuda para Fumadores de California](#)

