

# COVID-19

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE COVID-19 Y ENT

21 DE MAYO DEL 2020

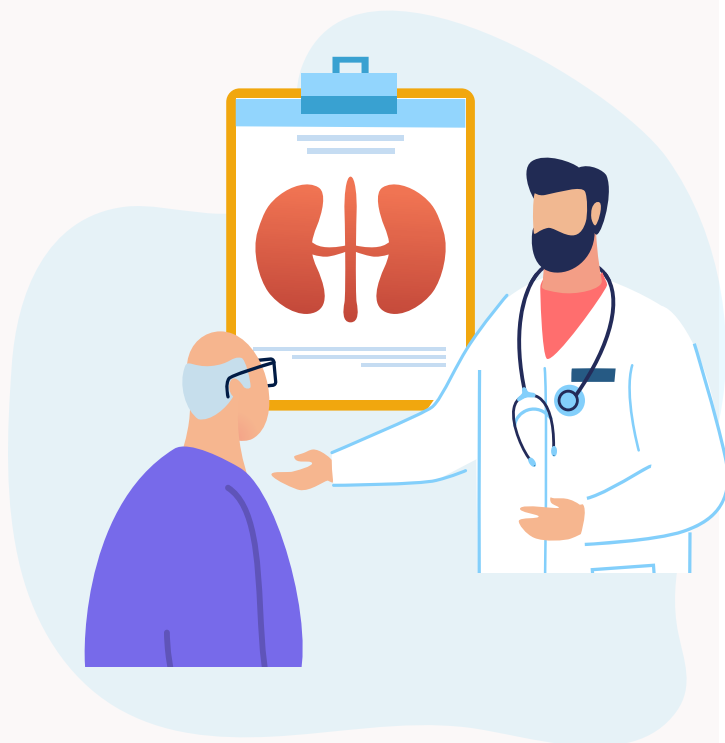
### SI TENGO UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, ¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DE LA COVID-19?

#### 1 ¿TIENEN LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA UN MAYOR RIESGO DE CONTRAER LA COVID-19?

- Las personas con una enfermedad renal crónica tienen mayor probabilidad de presentar síntomas graves de la COVID-19 que las personas sin enfermedad renal.
- Las personas en diálisis tienen un sistema inmunitario debilitado que hace más difícil luchar contra el coronavirus.
- Las personas con un trasplante renal tienen un sistema inmunitario debilitado y corren un riesgo mayor de contraer la COVID-19.

#### 2 SI TENGO UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA, ¿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 usted 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 1 metro (3 pies) de distancia de toda persona cuando usted 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.

#### 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.
- Beba mucha agua y mantenga una buena hidratación.
- Tenga suministros de limpieza en su hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).

# COVID-19

- 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 médicos especialistas y de su aseguradora de salud.

## 4 ¿QUÉ DEBO HACER SI ME SIENTO MAL?

- Debe llamar 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 CONSULTAS 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.
- 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 formas 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 ya lo agobia y usted 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-19/20-0017

© 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.