

# COVID-19 y enfermedades cardíacas:

## Lo que hay que saber



### → ¿Tengo más posibilidades de enfermarme gravemente por COVID-19 si padezco una enfermedad cardíaca?

La mayoría de los investigadores de la salud que han estudiado las enfermedades del corazón y el COVID-19 han encontrado que tener enfermedades cardíacas:

- No aumenta la probabilidad de **contraer** COVID-19
- **Puede** aumentar tus probabilidades de enfermarte gravemente y morir si contraes COVID-19. Esta probabilidad aumenta si tienes más de 60 años



Los 5 tipos más comunes de enfermedades cardíacas incluyen:

- Enfermedad arterial coronaria (EAC)
- Infarto de miocardio
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Valvulopatía cardíaca
- Ritmos cardíacos anormales (arritmia)



¿Te preocupan las posibilidades de que el COVID-19 te ponga muy enfermo?

Habla con tu médico para que te aconseje.

### → ¿Cómo puedo protegerme del COVID-19 si padezco una enfermedad cardíaca?



**Vacúnate contra el COVID-19.** Mantenerse al día con las vacunas contra el COVID-19 es lo mejor que puedes hacer para protegerte.



**Controla tu cardiopatía.** Incluso un caso leve de COVID-19 puede empeorar la enfermedad cardíaca. Mantén tu corazón lo más sano posible:

- Tomando los medicamentos para el corazón exactamente como te indique tu médico
- Comiendo sano y haciendo ejercicio todos los días. Habla con tu médico sobre qué alimentos son los mejores para ti y sobre formas seguras de hacer actividad física.

Para protegerse más, también puedes:



**Lavarte las manos a menudo,** sobre todo antes de comer o después de toser y estornudar. También puedes utilizar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol.



**Llevar una mascarilla** cómoda y que se ajuste bien al salir de casa. Las mascarillas quirúrgicas y los respiradores (como los KN95 o los N95) te darán más protección que una mascarilla de tela.

Visite nuestro sitio web para averiguar si puede recibir la vacuna COVID-19 sin costo a través del Programa "Bridge Access" de los CDC.



[bit.ly/3QMEI8B](https://bit.ly/3QMEI8B)



**Evitar las reuniones multitudinarias y los espacios llenos de gente.** Si tienes que estar en casa con otras personas, abre una ventana para que corra el aire.



**Intentar mantenerte a una distancia mínima de 6 pies de los demás**



## ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?



### 1. Hazte las pruebas

Utiliza un kit casero de prueba de COVID-19 o acude a un centro de urgencias u otro profesional médico



### 3. Pregunta a tu médico sobre los tratamientos para el COVID-19

Debes empezar a tomar estos medicamentos en un plazo de 5 a 7 días a partir del inicio de los síntomas



**2. Si el resultado es positivo,** dile a tu médico qué síntomas tienes y cuándo empezaron



### 4. Cuídate

Descansa y bebe mucho líquido



Si tus síntomas empiezan a empeorar rápidamente, llama a tu médico



## Si tienes síntomas de infarto o accidente cerebrovascular, llama inmediatamente al 9-1-1

Los síntomas de un infarto incluyen:

- Dolor, presión o malestar en el pecho
- Molestias en otras partes del cuerpo
- Dificultad para respirar y mareos
- Náuseas (sensación de malestar estomacal)
- Sudores fríos

Los síntomas de un accidente cerebrovascular son repentinos:

- Entumecimiento o debilidad en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión o dificultad para entender el habla
- Dificultad para ver con uno o ambos ojos
- Dificultad para caminar, mareos o pérdida del equilibrio o la coordinación
- Dolor de cabeza intenso sin causa conocida



## Aprende a actuar

- Aprende a tomarte la tensión para controlar mejor tu salud: Automedida de la Presión Arterial (AMPA) [millionhearts.hhs.gov/tools-protocols/tools/smbp.html](https://millionhearts.hhs.gov/tools-protocols/tools/smbp.html)
- Para encontrar una vacuna contra el COVID-19 actualizada cerca de tu domicilio, visita: [vaccines.gov](https://vaccines.gov)

