

CORONAVIRUS (COVID 19)

Información para personas con Enfermedades Crónicas: Diabetes, Enfermedad Renal Crónica, Enfermedades Cardiovasculares y Enfermedades Respiratorias Crónicas

Información actualizada a junio/2021

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Recomendaciones generales para prevenir el contagio de COVID 19

- Utilizar barbijo o tapa boca (recordá que debe cubrir la nariz y la boca y ajustar bien por arriba de la nariz).
- Ventilar los ambientes con regularidad para permitir el recambio de aire, en especial en áreas comunes y lugares de trabajo (es importante que se genere “ventilación cruzada”, es decir ventanas o puertas abiertas enfrentadas).
- Reducir el contacto físico con las personas, manteniendo una distancia de más de 2 metros (evitar saludos con besos, abrazos o dando la mano).
- Evitar reuniones en espacios cerrados.
- Lavarse las manos en forma frecuente con agua y jabón. Si estás fuera de casa, podés utilizar alcohol en gel o líquido diluido al 70%.
- Al toser o estornudar cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable y desecharlo inmediatamente.
- No llevarse las manos a los ojos, la nariz o la boca.
- Desinfectar las superficies y los objetos que se usan frecuentemente.
- No compartir el mate, la vajilla ni otros objetos de uso personal con personas con las que no convivas.

Ante la presencia de fiebre, tos, dolor de garganta, falta de olfato y/o gusto, dolor de cabeza, rinitis o congestión nasal, vómitos o diarrea o dificultad para respirar
→ PERMANECÉ EN TU DOMICILIO Y LLAMÁ AL 148 o completá el Autotest en la
Página Web: <https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/es/autotest-coronavirus>

Vacunación

Vacuna contra coronavirus



El plan provincial de vacunación gratuito, público y optativo contra el coronavirus tiene como propósito cuidar a la población disminuyendo la morbi-mortalidad causada por la enfermedad. En una primera etapa la vacunación está dirigida a los grupos de mayor exposición al virus y/o de mayor riesgo a tener una enfermedad grave por la infección.

Uno de los grupos prioritarios son las personas que padecen enfermedades preexistentes como:

- Enfermedad Pulmonar Crónica.
- Diabetes.
- Enfermedad Cardiovascular.
- Obesidad.
- Enfermedad Renal Crónica.

Regístrate en <https://vacunatepba.gba.gob.ar/> para obtener tu turno y mayor información sobre la vacunación.

Si me vacuno ¿debo continuar con las medidas de prevención?

→ Sí. Hasta que se obtenga más información acerca de la protección que brindan las vacunas contra COVID-19 y la duración de dicha protección, es importante que sigamos teniendo todas las recomendaciones generales para detener esta pandemia, como el uso de tapaboca, ventilar los ambientes, lavarse las manos con frecuencia y mantener una distancia de al menos 2 metros de los demás.

Vacuna contra gripe y neumococo

Además de toda persona mayor de 64 años, muchas de las personas con enfermedades crónicas tienen indicación de aplicarse la vacuna antigripal todos los años:

- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades cardíacas
- Obesidad (con índice de masa corporal mayor a 40 Kg/m²)
- Diabetes
- Enfermedad renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses

Además, de la antigripal, las personas con algunas enfermedades crónicas deben aplicarse también la vacuna contra neumococo, según el esquema que les corresponda. .

Te las podés aplicar en todos los vacunatorios de cada municipio y de la Provincia, con orden médica.

IMPORTANTE: Si ya recibiste la vacuna contra COVID-19 te recomendamos esperar al menos 14 días antes de la aplicación de otras vacunas, incluida la vacuna antigripal.

*Para las personas que están registradas, y en especial para los mayores de 60 años, se recomienda esperar a tener la primera dosis de la vacuna de COVID-19 y luego de pasados 14 días darse la vacuna antigripal.

Si tengo una enfermedad crónica, ¿tengo más riesgo de infectarme por coronavirus?
→ Las personas con enfermedades crónicas no transmisibles se hallan en mayor riesgo de **complicaciones** graves si sufren una infección por COVID-19.

Todas las personas debemos cuidarnos, pero es importante que en especial las personas con problemas crónicos de salud puedan seguir estos consejos y a la vez mantener un adecuado control de sus enfermedades de base.

Recomendaciones para el manejo de las Enfermedades Crónicas

Medicación

No suspender su medicación crónica habitual salvo que lo indique un profesional médico. En lo posible, asegurar un stock de medicación e insumos para 30 o más días. Preveé de antemano la cantidad que necesitás, para planificar su previsión con antelación.

Controles de salud

Continuar los controles en el establecimiento más cercano a tu domicilio que realice atención de enfermedades crónicas y otros problemas de salud no relacionados con COVID. Es importante continuar con las consultas pautadas con tu equipo de salud, teniendo en cuenta todas las recomendaciones generales de cuidado mencionadas anteriormente. Para aprovechar las consultas, es útil anotar previamente todas las dudas que quieras hablar con tu médico/a y los síntomas nuevos que hayan aparecido. Recordá llevar el cuaderno con los controles de glucemia, de presión arterial o de peso, según te hayan indicado. Así evitarás consultas adicionales. Averiguá si en tu centro de salud de referencia o más cercano a tu domicilio hay otras maneras de mantener el contacto, a través de redes sociales, llamadas telefónicas, etc.

IMPORTANTE: Si los síntomas de tu enfermedad crónica aumentan o presentás signos o síntomas de pautas de alarma, concurrí a un centro de salud, al servicio de emergencia local o comunicate con tu médico/a.

Si tenés DIABETES...

- Si tenés indicado automonitoreo de glucemia, realizalos con la frecuencia indicada y no te olvides de anotarlos.
- Continué con las pautas para el cuidado de los pies y revisalos con frecuencia para detectar a tiempo lesiones en la piel que debas consultar con tu equipo de salud.
- Si usás insulina, recordá la importancia de mantener la organización en las comidas, acorde al plan alimentario indicado.

Si tenés alguna ENFERMEDAD RESPIRATORIA CRÓNICA (como EPOC o ASMA)...

- Ahora más que nunca es importante resaltar que los dispositivos inhalatorios (puff, inhaladores de polvo seco, etc), las aerocámaras o las cámaras espaciadoras son de uso

individual, evitá compartirlos. Limpialos diariamente con alcohol al 70%. En caso que debas concurrir a un centro de salud, llevá tu propio aerosol o dispositivos que uses.

Si tenés ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA y realizás DIÁLISIS....

- La diálisis es un tratamiento que sustituye la tarea que realiza el riñón cuando por diversas causas éstos perdieron la capacidad de funcionar como lo hacían. Por esto, es de vital importancia mantener la continuidad de la diálisis en el esquema de frecuencia indicado. Si en algún momento comenzás con síntomas de covid y ese día debías realizar diálisis, comunicate sin demora con el centro de hemodiálisis o con tu nefrólogo/a para que evalúen tu estado de salud (es probable que te indiquen un hisopado). De esta manera se puede organizar el establecimiento para tomar los recaudos necesarios y así poder realizar la diálisis en aislamiento, es decir, sin tener contacto con otras personas.

Tanto las personas con enfermedades crónicas como otros grupos de riesgo deben extremar los cuidados, evitando situaciones de riesgo de exposición al coronavirus. Por eso, es importante organizar redes de sostén con familiares, amistades y personas de confianza que no pertenezcan a grupos de riesgo, para delegar en ellas la compra de alimentos, productos de higiene, la provisión de medicamentos, etc. Si debemos realizar las compras, planificarlas de antemano ayuda a estar el menor tiempo posible en los negocios. Recordá siempre mantener las recomendaciones generales de cuidado (barbijo, distancia social e higiene de manos).

Tené a mano en un lugar visible de la casa un listado de teléfonos útiles y de emergencia para esta situación.

Recomendaciones de ejercicio físico

El movimiento, la fuerza muscular, el equilibrio y la flexibilidad son claves para la buena salud. Por eso, incluso en este contexto de pandemia, es importante mantener un estilo de vida activo.

Para esto podés caminar, subir escaleras, hacer jardinería, bailar, lavar el coche, sacar a pasear la mascota que como verás son actividades que se realizan a gusto y según organización y capacidades personales.

Además, podés realizar **ejercicio físico** que son actividades dirigidas idealmente por un profesor de educación física, con una dosis puntual planificada, con peso para desarrollar la masa muscular o actividades para fortalecer el equilibrio y/o la flexibilidad.

Te compartimos algunas recomendaciones generales para ambas actividades:

- Hacer ejercicios físicos graduales y adaptados a tu propia capacidad.
- Mantener una buena hidratación.
- Usar ropa y calzado cómodo.
- Evitar las horas de máxima temperatura.
- Comenzar la actividad con una entrada en calor a partir de la realización de movimientos suaves.
- Realizar ejercicios de elongación/estiramiento, al principio y al final de cada sesión.
- Trabajar fundamentalmente sobre la postura, equilibrio, fortalecimiento de la masa muscular y movilidad articular.
- Fijar objetivos graduales e ir progresando paulatinamente.

Recomendaciones nutricionales

Una alimentación saludable y variada aporta todos los nutrientes que necesitas para mantener tu salud. Este es uno de los aspectos claves para prevenir muchas de las enfermedades crónicas y además forman parte de sus tratamientos. Durante la pandemia por COVID 19, muchos de nuestros hábitos se vieron modificados, entre ellos los relacionados con las comidas. Te compartimos algunos breves consejos para incorporar a tu alimentación y recordá que siempre es mejor elegir alimentos preparados en casa:

- Aumentar la cantidad de frutas y verduras con variedad de tipos, colores y preparaciones. aprovechando las de estación que son más accesibles y de mejor calidad. En caso de no contar con alimentos frescos se puede optar por frutas y verduras congeladas o deshidratadas y productos enlatados como las frutas y legumbres.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Consumir legumbres (arvejas, lentejas, soja, porotos, garbanzos) y cereales preferentemente integrales, en forma de pan o pasta (arroz, avena, maíz, trigo, centeno, quinoa). Estas además son una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- Incorporar semillas y frutos secos naturales o tostados, sin sal ni azúcar
- Al consumir carnes quitarle la grasa visible y limitar el tamaño de las porciones.

Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería, galletas y postres. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y que contengan poca azúcar. Se pueden reemplazar por frutas frescas. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones. Evitá consumir productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).

Es importante reducir la cantidad de SAL de nuestra alimentación, limitándola a 5 gramos por día (una cucharadita).

Al cocinar, intentar no utilizar sal y limitar el agregado en las comidas retirando el salero de la mesa.

Para reemplazar la sal, se pueden usar otros condimentos como hierbas y especias (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc)

Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio. Consultá las etiquetas de los alimentos envasados y elegí los productos con que tengan menor contenido de sodio.

Mantener una buena hidratación: Tomar 2 litros de agua segura durante el día, sobre todo en personas adultas mayores. Pueden incluirse infusiones como mate (individual), té o mate cocido, caldos de verdura o carne desgrasados y/o gelatinas. En el caso de tener Enfermedad Renal Crónica, la ingesta de líquidos deberá seguir las indicaciones médicas.

No se aconseja el consumo de bebidas gaseosas con azúcar ni de bebidas alcohólicas. El consumo frecuente o excesivo de alcohol aumenta el riesgo de distintos problemas de salud.

Recomendaciones para el manejo de alimentos:

- Al traer las compras al hogar, lavar bien los envases con solución desinfectante (utilizando 1 parte de lavandina por 9 de agua) o solución de alcohol (al 70%).
- Antes de manipular alimentos, lavarse las manos con agua y jabón o utilizando soluciones de alcohol.
- Realizar una limpieza adecuada de superficies, espacios y utensilios que tomen contacto con alimentos (primero con agua y detergente y luego desinfectar).
- No toser o estornudar sobre alimentos o superficies de preparación.

Más allá de los cuidados del coronavirus, recordá que siempre es importante:

- Lavar frutas y verduras con agua segura.
- Realizar una cocción completa de los alimentos (en especial la carne).
- Separar los alimentos crudos de los cocidos.
- No dejar alimentos que requieran refrigeración a temperatura ambiente.

Recomendaciones para reducir el riesgo del tabaquismo en pandemia

Fumar daña los pulmones y disminuye las defensas del cuerpo para luchar contra las infecciones, aumentando el riesgo de infectarse por coronavirus y de tener un pronóstico más grave de la enfermedad. Este riesgo es mayor además si tenés enfermedades cardiovasculares, EPOC, otras enfermedades respiratorias o diabetes.

Este es un buen momento para dejar de fumar. ¿Te animás a intentarlo? Consulta con tu equipo de salud, ellos pueden ayudarte.

Dejar de fumar en pandemia es posible!

Si fumas o usas cigarrillo electrónico:

- Lávate las manos antes y después de hacerlo para reducir el riesgo de contagio de COVID-19. Llevar repetitivamente los dedos a la boca aumenta la posibilidad de infectarse por coronavirus.
- Si convivís con bebés, niñas y niños, después de fumar, cámbiate de ropa. Así, evitas que respiren sustancias tóxicas.
- Elegí hacerlo al aire libre y manteniendo la distancia social de otras personas. Así se reduce el riesgo de transmisión de la enfermedad.
- Si estás en la calle, no fumes mientras vas caminando sin el barbijo. Detenete a fumar en un lugar donde haya poca gente, luego higienizate las manos con alcohol, colocate nuevamente el barbijo, y seguí tu camino. Así minimizas el riesgo de contagio para vos y los demás.

IMPORTANTE: Mantené tu casa y lugar de trabajo 100 % libres de humo de cigarrillo o aerosol de cigarrillo electrónico. De esta manera también cuidás la salud de tus seres queridos y compañeros y compañeras de trabajo.

Contacto:

Para conocer más sobre las áreas de la Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, podés ponerte en contacto a través de nuestros mails:

Programa de Diabetes de la Provincia de Buenos Aires (PRODIABA):

programasent.prodiaba@gmail.com

Área de Hipertensión Arterial: programasent.hipertension@gmail.com

Programa de Abordaje Integral de Enfermedades Renales (PAIER)

programasent.paier@gmail.com

Área de Ejercicio y Actividad Física: ejerciciosaludpba@gmail.com

Programa Provincial de Control de Tabaco: controltabacopba@gmail.com

Bibliografía

- Recomendaciones para pacientes con Asma durante la pandemia de Covid 19. Asociación Argentina de Medicina Respiratoria
- CORONAVIRUS (COVID 19). Información para personas con enfermedades crónicas: Diabetes, enfermedad Renal Crónica, enfermedades Cardiovasculares, EPOC y otras enfermedades respiratorias crónicas. Información actualizada al 31/03/20 (Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires).
- CORONAVIRUS (COVID 19). Recomendaciones para pacientes con Asma. Información actualizada al 27/04/20 (Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires).
- COVID-19. Atención de pacientes con enfermedades cardiovasculares durante la pandemia. recomendaciones 4 de septiembre de 2020 (Ministerio Salud Nación)
- COVID-19- Orientaciones para el equipo de salud en el manejo de las personas con diabetes mellitus durante la pandemia. 19 de junio de 2020 (Ministerio Salud Nación)
- Enfermedades Cardiovasculares (Ministerio Salud Nación)
- CORONAVIRUS (COVID-19) Dejar de fumar mejora la salud pulmonar y disminuye el riesgo de complicaciones por la infección del COVID-19. 21/04/20. (Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires).

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar