

# **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



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

# Se recomienda especialmente vacunación contra gripe y neumococo.

## Importante:

- No suspender su medicación crónica habitual salvo que lo indique un médico.
- Si los síntomas de su enfermedad crónica aumentan llame a su médico o al centro de salud más cercano.
- No automedicarse.

## Medidas preventivas:

- Lavarse las manos en forma frecuente con agua y jabón o utilizando alcohol en gel.
- Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar y desecharlo inmediatamente.
- Evitar el contacto cercano con personas con síntomas respiratorios
- Mantener distanciamiento social (1 metro entre usted y otras personas).
- No llevarse las manos a los ojos, la nariz o la boca.

## Otros cuidados y recomendaciones

- Desinfectar las superficies y los objetos que se usan frecuentemente utilizando 1 parte de lavandina por 9 de agua.
- Evitar saludos con besos, abrazos o dando la mano.
- No compartir el mate, la vajilla y los utensilios.
- Ventilar los ambientes con regularidad para permitir el recambio de aire.
- Delegar la realización de mandados a familiares o personas de confianza que no pertenezcan a grupos de riesgo.
- Tener a mano en un lugar visible de la casa un listado de teléfonos útiles para esta contingencia.

## **Uso de Barbijos:**

El uso de barbijos solo está indicado para personas que presentan síntomas respiratorios y para personal de salud.

**Ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios, por leves que sean, llame a los números de consulta específicos: Gobierno en Línea 148 o al teléfono dispuesto por su localidad.**

## **Realizar actividad física**

La fuerza muscular, el equilibrio, la flexibilidad y la actividad aeróbica presentan importantes beneficios sobre la salud.

### **Recomendaciones de ejercicios para la etapa de aislamiento preventivo:**

- 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.
- Evitar ejercicios que sobrecarguen articulaciones de miembros inferiores (impacto) como trotar o correr.
- Fijar metas graduales e ir progresando paulatinamente.

**Intensidad:** comenzar a sudar, pero pudiendo sostener una conversación sin agitarte y realizar 3 o 4 series de 8 a 10 repeticiones cada una.

**Regularidad:** Realizar al menos 30 minutos de actividad física organizados en tres bloques de 10 minutos en diferentes momentos del día.

**Frecuencia:** Mínimo dos veces por semana

## Recomendaciones nutricionales

### **Mantener una buena hidratación.**

Contribuye a una buena función respiratoria, la distribución de nutrientes, la eliminación de toxinas y la regulación de la temperatura corporal.

- Tomar 1 ½ a 2 litros de agua como fuente principal de hidratación sobre todo en adultos mayores. Pueden incluirse infusiones como mate (individual), té o mate cocido, caldos de verdura o carne desgrasados y/o gelatinas.
- No se aconseja el consumo de bebidas gaseosas con azúcar ni alcohol.

### **Fortalecer las defensas con una alimentación correcta y variada:**

- Consumir verduras y frutas de estación.
- 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 lácteos: leche (preferentemente descremada) y alimentos que contengan probióticos.
- Consumir semillas y frutos secos naturales o tostados, sin sal ni azúcar.
- Consumir granos integrales como trigo, arroz, avena, maíz, centeno quinoa, freekeh, bulgur en forma de pan, pasta, etc.

- Consumir carne roja magra en forma moderada (2 veces por semana) y pescado o pollo (2 a 3 veces por semana).
- Consumir huevos 3 a 4 veces por semana en diversas preparaciones.
- No se recomienda consumir derivados de cereales que contengan alto contenido de grasa y azúcares ni el consumo de carnes grasas, fiambres y embutidos.
- Limitar los alimentos ultraprocesados.

### **Al manipular alimentos:**

- Lavarse las manos regularmente con agua y jabón o utilizando soluciones a base de alcohol.
- Lavar bien los envases (utilizando 1 parte de lavandina por 9 de agua).
- Lavar y pelar frutas y verduras.
- Cocinar bien la carne.
- No toser sobre los alimentos.

### **Mantener los ambientes libres de humo y tabaquismo:**

Fumar aumenta el riesgo de infecciones respiratorias ya que debilita el sistema de defensa de los pulmones.

El humo del cigarrillo no solo es malo para el fumador, sino también para quienes lo rodean.

Cuidá la salud de tus seres queridos, elegí vivir en ambientes 100 % libres de humo de tabaco y de aerosol de cigarrillo electrónico.

**Dirección de Enfermedades crónicas no Transmisibles  
Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires**

MINISTERIO DE  
SALUD

---



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

[gba.gob.ar](http://gba.gob.ar)