

Amenaza COVID-19: Guías para personas con hipertensión

De la Liga Mundial de Hipertensión

Antecedentes

Este coronavirus novedoso afecta los pulmones y causa síntomas similares a la gripe y neumonía. Se reportó por primera vez en China a fines de 2019 y desde entonces se ha extendido por todo el mundo. Este brote ahora se ha clasificado como una pandemia.

Los principales síntomas de esta enfermedad son:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire
- Dolor de pecho

El virus se transmite entre las personas como gotas de aire contaminadas que se liberan cuando las personas infectadas tosen o estornudan. En la actualidad, no hay medicamentos o vacunas antivirales disponibles para combatir o prevenir esta enfermedad, por lo que las medidas de salud pública para evitar el contacto entre personas no afectadas con enfermedad activa o que podrían ser portadores, sigue siendo la estrategia principal para la contención. Las personas jóvenes y sanas afectadas por el virus generalmente experimentan una enfermedad relativamente leve, pero las personas mayores (mayores de 60 años) y las personas con afecciones comórbidas son más vulnerables a los resultados graves, incluida la muerte.

En todo el mundo, las agencias gubernamentales y otras organizaciones de salud y científicas están brindando instrucción a las personas sobre la mejor manera de protegerse. La Liga Mundial de Hipertensión se compromete a apoyar esta tarea vital.

Personas con hipertensión

Alrededor de un tercio de los adultos tienen hipertensión, también conocida como presión arterial alta. La hipertensión es una afección grave que aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardíacos importantes, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. El tratamiento de la hipertensión, generalmente con medicamentos que reducen la presión arterial, reduce significativamente el riesgo de estos resultados peligrosos.

Nota importante: hasta ahora no hay evidencia de que las personas con hipertensión tengan un mayor riesgo de infección grave por COVID-19 que las personas que no tienen hipertensión-- la proporción de personas hipertensas entre los pacientes con COVID-19 no es mayor que en la población general a la misma edad. Además, actualmente no hay evidencia de que los tipos de medicamentos utilizados para tratar la hipertensión alteren la probabilidad de contraer la enfermedad COVID-19 o de cambiar su gravedad, por lo que no

es necesario que las personas con hipertensión cambien sus medicamentos a menos que se lo indique su médico. Las principales organizaciones de salud continúan monitoreando este problema.

Las personas con hipertensión deben observar las siguientes reglas para protegerse del coronavirus.

Recomendaciones generales

- Lávese las manos frecuentemente con jabón (al menos por 20 segundos) o si no es posible lavarse las manos, use un limpiador de manos a base de alcohol
- Evite tocarse la cara (ojos / nariz / boca)
- Si tose o estornuda, hágalo en un pañuelo de papel (y luego deséchelo) o en el pliegue del codo
- ¡Use aerosoles de limpieza o toallitas de limpieza doméstica para limpiar objetos que se tocan con frecuencia, por ejemplo, su teléfono móvil!
- Evite estar en contacto con las personas que puedan verse afectadas por el virus (fiebre / tos / falta de aire)
- Si Ud. tiene estos síntomas, permanezca lo más aislado posible; si puede, informe a su médico o fuente de atención médica antes de ir personalmente a un centro médico
- Mantenga la distancia social (aproximadamente dos metros) incluso de personas que parecen estar saludables
- Evite lugares con mucha gente. Esto incluye autobuses y trenes, aunque a veces puede ser difícil encontrar alternativas cuando se necesita ir al trabajo o brindar atención a otra persona necesitada

Recomendaciones enfocadas para personas hipertensas

- Continúe tomando sus medicamentos para la presión arterial según lo prescrito
- Si es posible, mida su presión arterial en casa. Puede llegar a ser un poco más baja o más alta de lo habitual, pero si es posible, no cambie su tratamiento sin consultar primero con su médico o clínica. Recuerde: la baja presión arterial puede ser el resultado de una mala hidratación; vea la próxima viñeta.
- Mantenerse hidratado. Muchas personas, especialmente los adultos mayores, no consumen líquidos adecuados. Hágase un cronograma para asegurar de que durante todo el día tome líquidos regularmente
- Actividad física: debido a que muchos de nosotros pasaremos más tiempo en casa para minimizar la exposición al virus, es probable que también reduzcamos la actividad física. Si es posible, encuentre formas de hacer ejercicio y aumentar la actividad física dentro de su hogar. Otra solución: salir a caminar fuera del hogar, siempre y cuando se mantenga la distancia social y esté permitido en su localidad, es una actividad saludable e incluso estimulante de la moral en tiempos difíciles

Personas con hipertensión en alto riesgo

Algunas personas con hipertensión tienen un riesgo particularmente elevado de complicaciones de la hipertensión, así como de la gripe COVID-19. Las siguientes situaciones requieren atención especial.

- Las personas mayores de 60 años, tienen un mayor riesgo de resultados adversos de la gripe COVID-19, así como de su hipertensión. Esté particularmente atento a observar nuestras recomendaciones. No dude en buscar ayuda médica si desarrolla síntomas
- Una afección cardíaca previa, accidente cerebrovascular o enfermedad renal: tenga precaución de tomar todos los medicamentos recetados, siga todas las recomendaciones anteriormente dadas y esté preparado - si es necesario - para buscar ayuda médica
- Diabetes y colesterol alto (trastorno de los lípidos): las personas con hipertensión a menudo tienen diabetes y colesterol anormal. Es muy importante seguir tomando todos los medicamentos recetados y seguir todas nuestras recomendaciones generales, incluidas hidratación apropiada y actividad física adecuada, para contrarrestar el mayor riesgo de la gripe COVID-19 y complicaciones cardíacas. Si tiene diabetes, lea también las instrucciones especiales proporcionadas a través de la Organización Mundial de la Salud para pacientes con diabetes
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma y ser fumador actual o anterior: todas las personas con estas afecciones están predispuestas a una vulnerabilidad adicional a COVID-19 y a las complicaciones de la hipertensión. Esté muy atento a los cambios, especialmente al empeoramiento de los síntomas pulmonares (dificultad para respirar / tos) y busque ayuda médica rápidamente.

17 de marzo de 2020