



ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

RECOMENDACIONES

para pacientes con enfermedad cardiovascular en el contexto de pandemia por el COVID-19

Elaborado por el Grupo de Trabajo de Enfermedades Cardiovasculares de la semFYC y la SEFAC

1 Es aconsejable tomar medidas de precaución, especialmente las personas de mayor edad que padecen enfermedades cardiovasculares (cardíacas, cerebrales o enfermedad arterial periférica), debido a que **tienen una mayor probabilidad de desarrollar síntomas más graves en caso de infección por el COVID-19.**

2 Los pacientes con enfermedades cardiovasculares **deben permanecer en su hogar para limitar su riesgo de contraer el virus.**

3 Haga un listado de todos sus medicamentos. Asegúrese de tener lo suficiente para un largo periodo de tiempo. Si le falta algún medicamento contacte telefónicamente con su médico, y después de que este haya realizado la prescripción, contacte también con su farmacéutico para que se lo entregue en su casa si no dispone de nadie de su confianza que se lo pueda llevar.

4 Los pacientes con enfermedad cardiovascular «**tienen que extremar la adherencia al tratamiento médico y evitar la ingesta excesiva de líquidos para que no los retengan y no se desestabilicen.**»

5 Los pacientes deben continuar el **tratamiento con sus medicaciones antihipertensivas habituales** ya que no hay evidencia clínica ni científica que sugiera que los IECA (enalapril, ramipril, fosinopril, lisinopril, etc.) y los ARA (losartán, valsartán, eprosartán, olmesartán, candersartán) deban ser suprimidos debido a la infección por el COVID-19.

6 Durante el confinamiento, los hábitos de vida saludable adquieren un mayor protagonismo. Por ello le recomendamos: en caso de ser fumador, no aumente el consume de tabaco y si puede redúzcalo; establezca una dieta saludable, rica en frutas y verduras, dado que el gasto calórico será menor, y reduzca también el consumo de alcohol. En la medida de lo posible, intente mantenerse activo realizando algo de actividad física y dedicar un rato al día para la relajación y reducción del estrés.

Por lo demás, es necesario seguir estrictamente las recomendaciones del Ministerio de Sanidad:

- Lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable.
- Evitar el contacto cercano (al menos 1 metro de distancia interpersonal).
- Evitar las salidas del domicilio y limitar la actividad social.
- Evitar acudir a consultas o pruebas médicas en centros hospitalarios.
- Ante cualquier síntoma (fiebre, tos y dificultad para respirar), quedarse en casa y contactar telefónicamente con los servicios de salud.

¿ANTE QUÉ SÍNTOMAS DEBO CONSULTAR?

- Fiebre, tos y fatiga. Si siente que está desarrollando síntomas, llame a su médico.
- Si desarrolla síntomas de alarma relacionados con el COVID-19, solicite atención médica de inmediato. Estas señales incluyen:

1. Dificultad para respirar o falta de aliento.
2. Dolor o presión persistentes en el pecho.
3. Nueva confusión o incapacidad para despertar.
4. Labios o cara azulados.
5. Síntomas gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, inapetencia alimentaria.
6. Malestar general, dolor muscular generalizado.

