



ANEXO VII

Pacientes con enfermedades cardiovasculares

A pesar de que la clínica respiratoria es la predominante en el COVID-19, la patología cardiológica cobra un especial interés en esta enfermedad, dado que esos pacientes se pueden enfrentar a mayor riesgo de infección por SARS-CoV-2 y también de complicaciones.

Como ocurre con otras infecciones virales respiratorias, como la gripe, es muy posible que los pacientes inmunodeprimidos o con enfermedades crónicas debilitantes (como algunas enfermedades cardiovasculares), se enfrenten a un mayor riesgo de infección y también de complicaciones.

Por todo ello, es conveniente que las personas con enfermedades cardiovasculares y sus familiares sean especialmente cuidadosos. Las precauciones que deben tomar los pacientes con enfermedades cardiovasculares para evitar contagiarse son las mismas que se han citado en el apartado de medidas de prevención.

¿Qué debo hacer para proteger y cuidar mi salud cardiovascular los días que estoy en casa?:

- Siga una alimentación saludable. La base de su dieta debe ser verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos y proteínas sanas (legumbres, pescado, aves). Restrinja el consumo de sal, la OMS recomienda no consumir más de 5 g de sal al día. Recuerde que la mayor parte de la sal está oculta en alimentos procesados. En cuestión de grasas, elija aceite de oliva y pescados. Restrinja las grasas de origen animal (carnes rojas, embutidos).
- Evite el consumo de alcohol y tabaco, empeoran las enfermedades cardiovasculares, y además debilitan el sistema inmunológico.
- Manténgase activo en el domicilio y evite el sedentarismo.
- Manténgase ocupado, es la mejor manera para controlar la ansiedad y mejora su bienestar emocional, especialmente importantes para proteger su salud cardiovascular durante estos días.