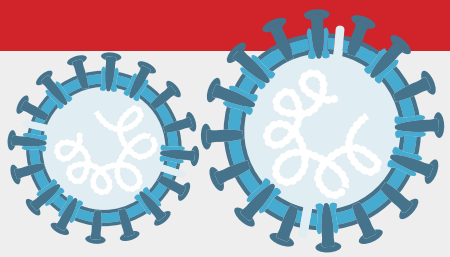
Recursos para mantener un estilo de vida saludable durante el **brote de COVID-19**

Manténgase saludable en casa con consejos de la American Heart Association

American Heart Association.



La prevención es fundamental para limitar la propagación del coronavirus.

A medida que más personas trabajan de forma remota o limitan su exposición a otras personas, **es importante mantener hábitos saludables en casa**





Lávese las manos con frecuencia y quédese en casa si se siente enfermo.

No deje de lado su actividad física y hábitos alimenticios saludables. Estos son la base para mantener su estado de salud y mejorarlo.

A continuación, presentamos algunas ideas para mantenerse saludable y activo en casa:



Cree una rutina de ejercicio en casa. Seleccione tres o cuatro ejercicios que pueda hacer en casa, como saltar en tijeras, hacer estocadas o trotar en el lugar. Repita la rutina 2 o 3 veces. Para obtener más información sobre cómo mantenerse físicamente activo en casa, haga clic aquí.



Utilice ingredientes no perecibles para cocinar comidas saludables para el corazón. Las frutas y verduras enlatadas, congeladas y secas, la carne congelada y los granos secos son excelentes opciones para tener a mano al momento de cocinar. Para obtener recetas con ingredientes no perecibles, haga clic aquí.



Combata el estrés. Utilice el tiempo en casa como una oportunidad para tomar medidas contra el estrés. Dedique unos minutos cada día a meditar, mejorar su sueño y llamar a amigos y familiares para mantenerse socialmente conectado. Para conocer más formas de manejar el estrés, haga clic aquí.

La American Heart Association recomienda preparación y precaución a

personas que padezcan enfermedades del corazón o que hayan sobrevivido a un accidente cerebrovascular.

Los pacientes con enfermedades del corazón presentan un mayor riesgo de sufrir complicaciones si se contagian con el virus, y los pacientes que hayan sufrido accidentes cerebrovasculares podrían sufrir complicaciones. Recuerde lo esencial en sus actividades cotidianas:



lave sus manos frecuentemente con agua y jabón por, al menos, 20 segundos



practique el distanciamiento social



no vaya a trabajar si se siente enfermo



evite tocar las superficies en lugares públicos



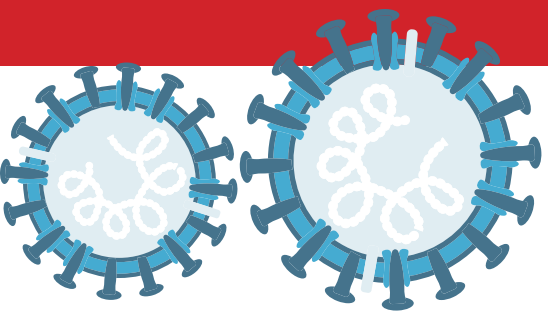
evite tocar su rostro



cuando tosa, cúbrase con un pañuelo y tírelo a la basura

Precauciones sobre el Coronavirus para pacientes y personas en la población de riesgo

American Heart Association.



La American Heart Association recomienda preparación y precaución a las personas de edad avanzada con enfermedades coronarias o hipertensión, ya que es más probable que se infecten y desarrollen síntomas más graves. Las personas que hayan sobrevivido a accidentes cerebrovasculares pueden presentar un mayor riesgo de complicaciones si se contagian con COVID-19.

Prepárese en casa

Asegúrese de poder comunicarse con su médico rápidamente.

Si vive solo, **haga una lista de contactos de apoyo a los que pueda llamar en caso de que sea necesario.**

Haga una lista de sus medicamentos. Asegúrese de tener la cantidad suficiente para un período prolongado. Además, averigüe cómo podría reabastecerse si no pudiera salir de casa.

Asegúrese de tener suficientes alimentos, bebidas y productos de higiene para usted, su familia y sus mascotas.

¿Qué hacer si presenta síntomas de coronavirus?

Los síntomas comunes incluyen **fiebre** y **tos**. Comuníquese con su proveedor de atención médica si presenta estos síntomas. **Si experimenta una respiración entrecortada u otros signos de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, llame al número de emergencias.**

- Asegúrese de tener los cuidadores apropiados disponibles en casa.
- Asegúrese de que haya un cuarto separado en que el paciente se pueda recuperar sin tener que compartir el espacio inmediato con otras personas.
- Establezca algunas normas básicas para asegurarse de que la persona que se encuentra aislada pueda recibir alimentos y otras necesidades con el mínimo nivel de riesgo.

