



COMITÉ DE MEDICOS COMUNITARIOS INFORMA :

La CDC (centros para el control y la prevención de enfermedades) de Estados Unidos recomienda:

Si sufres alguna de las siguientes enfermedades permanece en casa ya que el Covid 19 puede incrementar los riesgos.

- **Asma.** El COVID-19 puede afectar tus vías respiratorias (nariz, garganta, pulmones), causarte un ataque de asma y posiblemente provocar una neumonía y enfermarte gravemente.
- **Enfermedad Pulmonar crónica.** Las enfermedades pulmonares crónicas, como la [enfermedad pulmonar obstructiva crónica](#) (EPOC) (incluido el enfisema y la bronquitis crónica), la fibrosis pulmonar idiopática y la fibrosis quística pueden aumentar el riesgo de enfermarse gravemente por COVID-19. Este puede causar brotes de enfermedades pulmonares crónicas ocasionando enfermedades graves.
- **Diabetes.** Las personas con diabetes cuyos niveles de azúcar en la sangre suelen ser más elevados que su objetivo tienen mayor probabilidad de tener [problemas de salud relacionados con la diabetes](#). Esos problemas de salud pueden dificultar más recuperarse del COVID-19.
- **Afecciones cardiacas graves.** La insuficiencia cardiaca, la enfermedad de las arterias coronarias, las enfermedades cardiacas congénitas, las cardiomiopatías y la hipertensión pulmonar, pueden aumentar el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. Este puede dañar el sistema respiratorio y dificultar el funcionamiento de su corazón.
- **Enfermedad renal crónica bajo tratamiento con diálisis**
Los pacientes de diálisis son más propensos a las infecciones y enfermedades graves porque sus sistemas inmunitarios están debilitados, por los procedimientos y tratamientos que atraviesan para controlar su insuficiencia renal y porque suelen tener otras enfermedades como diabetes.
- **Obesidad grave.** La obesidad grave aumenta el riesgo de un problema para respirar que se llama síndrome de distrés respiratorio agudo (SDRA). Esta complicación puede dificultar a los médicos dar apoyo respiratorio a los

pacientes muy enfermos. Las personas que viven con obesidad grave pueden tener diversas enfermedades crónicas y subyacentes.

- **Personas inmunodeprimidas.** Las personas con un sistema inmunitario debilitado tienen menor capacidad para combatir las enfermedades infecciosas pueden tener la infección por un periodo más prolongado que otros pacientes con COVID-19.
- **Enfermedad hepática.** El COVID-19 pueden afectar la función del hígado, especialmente en personas con problemas hepáticos subyacentes. Las personas que viven con enfermedades hepáticas graves pueden tener un sistema inmunitario debilitado, lo que dificulta a sus organismos combatir el COVID-19.
- **Deficiencia de vitamina D.** La vitamina D cumple funciones importantes en el organismo, la más conocida es la que ejerce a nivel del sistema óseo y muscular, pero tiene funciones igualmente importantes a nivel del sistema inmune. Se ha encontrado que más del 50% de la población tiene niveles bajos de vitamina D, especialmente los adultos mayores. En concordancia con lo anterior y dado el momento que estamos viviendo, resulta imprescindible mantener niveles adecuados de vitamina D en la sangre ya que se ha encontrado asociación entre enfermedad severa Covid 19 y bajos niveles de vitamina D.

Fuente : CDC Estados Unidos.

ACTUALIZACION DE SINTOMAS REPORTADOS POR PACIENTES CON COVID-19

Esté atento a los síntomas

Los síntomas notificados por personas con COVID-19 varían desde aquellos que presentan síntomas leves hasta quienes se enferman gravemente.

Los síntomas pueden aparecer **2 a 14 días después de la exposición al virus**. Las personas con estos síntomas o combinaciones de síntomas pueden tener COVID-19:

- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)

O al menos dos de estos síntomas:

- Fiebre

- Escalofríos
- Temblores y escalofríos que no ceden
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Pérdida reciente del olfato o el gusto

Fuente: [Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias \(NCIRD\), División de Enfermedades Virales de Estados Unidos](#)

RECOMENDACION

Se recomienda una exposición al sol en brazos y piernas, de por lo menos 15 minutos al día. Cuando esto no sea posible, suplirlo con los suplementos de vitamina D que se encuentran en el mercado. Se deben consumir entre 1000 y 2000 unidades al día, consulte con su médico particular la dosis necesaria para su caso.