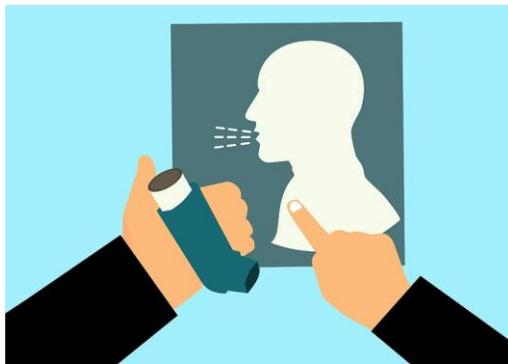


COVID-19 Lista de verificación para personas con asma



Las 5 mejores cosas que puede hacer para prepararse para COVID-19

De acuerdo a la CDC, usted pudiera estar en alto riesgo por complicaciones al adquirir COVID-19. Es importante seguir su [plan de acción](#). Si usted no tiene uno, nunca es demasiado tarde para hacer uno para su familia.

1. Siga las precauciones estándar para prevenir la propagación de la enfermedad. Estos incluyen lavarse las manos no menos de 20 segundos con agua y jabón. Si estornuda o tose recuerde en cubrirse con la parte de atrás del codo o taparse con un pañuelo y tirarlo; mantenerse alejado de aquellos que puedan estar enfermos o quedarse en casa si está enfermo; evitar multitudes y viajes no esenciales.
2. Asegure de tomarse el medicamento correctamente como se lo receto el médico. También verificar la fecha de vencimiento de su inhalador actual y asegurarse de tener un suministro para 30 días de todos sus medicamentos recetados en su hogar. También debe tener medicamentos para la tos y resfriado en casa.
3. Preste atención y aprende tus desencadenantes del asma e intenta evitarlos lo más posible. Si desarrolla síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato
4. Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como mesas, pomos de puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos para protegerse contra COVID-19. Evite los desinfectantes que pueden causar un ataque de asma
5. Las personas con asma moderada a grave pueden estar en mayor riesgo de enfermarse gravemente con COVA-19. Esta enfermedad afectará el tracto respiratorio (nariz, garganta, pulmones). Esto provocará un ataque de asma y posiblemente provocará neumonía y causaría una enfermedad respiratoria aguda. Evite a toda costa la exposición a este virus.

Visite la página web de la CDC: [Haga clic aquí para enlazarse](#)

Las mejores prácticas de autogestión del asma

- Tome su medicamento para el asma exactamente como se lo recetaron.
- Hable con su proveedor de atención médica, seguridad medica y farmacéutico sobre la creación de un suministro de emergencia de medicamentos recetados, como inhaladores para el asma.

- Asegúrese de tener a mano también 30 días de medicamentos y suministros sin receta en caso de que necesite quedarse en casa por mucho tiempo.
- Practique un buen uso del inhalador: [Video sobre cómo usar su inhalador para el asma](#)
- Practique el distanciamiento social y quédese en casa lo más posible para evitar el contagio.
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan frecuentemente, como mesas, pomos de las puertas, interruptores de luz, encimeras, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos y lavabos para protegerse contra COVID-19. Evite los desinfectantes que pueden causar un ataque de asma.
- A medida que se descubren más casos de COVID-19 y nuestras comunidades toman medidas para combatir la propagación de la enfermedad, es natural que algunas personas se sientan preocupadas o estresadas. Las emociones fuertes pueden desencadenar un ataque de asma. Tome medidas para ayudarlo a sobrellevar el estrés y la ansiedad.

Resources

CDC: <https://www.cdc.gov/asthma/default.htm>

Asthma and Allergy Foundation of America: <https://community.aafa.org/blog/coronavirus-2019-ncov-flu-what-people-with-asthma-need-to-know>

National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/asthma>

Allergy and Asthma Network:

<https://www.allergyasthmanetwork.org/outreach/publications/infographics/distinguishing-the-difference-covid-allergies-flu-3/>

MedlinePlus: https://vsearch.nlm.nih.gov/vivisimo/cgi-bin/query-meta?v%3Aproject=medlineplus&v%3Asources=medlineplus-bundle&query=asthma&_ga=2.95683420.1105442479.1586789168-351730677.1586789168