



COVID-19 y enfermedad pulmonar

Departamento de Salud de Florida • FloridaHealthCOVID19.gov

Las personas con enfermedad pulmonar crónica o asma de moderada a grave pueden correr el riesgo de complicaciones derivadas de la COVID-19. La COVID-19 puede afectar sus vías respiratorias (la nariz, la garganta, los pulmones), causar dificultad para respirar y posiblemente provocar neumonía y enfermedad respiratoria aguda.

Si tiene tos o falta de aliento, permanezca en casa y póngase en contacto con su proveedor de atención de la salud. No vaya al trabajo o a la escuela.



Otros síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, temblores, dolor muscular, dolores de cabeza, dolor de garganta y pérdida del gusto o del olfato que antes no tenía.

Descanse y manténgase hidratado. Si no está lo suficientemente enfermo como para ser hospitalizado, puede recuperarse en casa.

Monitoree sus síntomas. Si sus síntomas empeoran, llame a su proveedor de atención de la salud de inmediato.

Busque atención médica de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Problemas para respirar
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Confusión que antes no tenía o incapacidad para despertarse
- Labios o cara azulados

Cuide de su salud.

- Si tiene uno, siga su Plan de Acción para el Asma. Obtenga más información en [CDC.gov/Asthma/ActionPlan.html](https://www.cdc.gov/Asthma/ActionPlan.html).
- Tome sus medicamentos a tiempo y según las indicaciones, incluido cualquier inhalador con corticoesteroides. No deje de tomar ningún medicamento ni cambie su plan de tratamiento sin hablar con su proveedor de atención de la salud.
- Comente cualquier inquietud sobre su tratamiento con su proveedor de atención de la salud y hable con él acerca de la creación de un suministro de urgencia de medicamentos con receta, como los inhaladores para el asma. Si tiene asma, asegúrese de saber cómo utilizar el inhalador y evite los desencadenantes del asma.
- Mantenga hábitos saludables: comer sano, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y manejar el estrés. El estrés puede desencadenar un ataque de asma. Tome medidas que lo ayuden a enfrentarse al estrés y la ansiedad en [Emergency.CDC.gov/Coping/SelfCare.asp](https://www.cdc.gov/Coping/SelfCare.asp)
- Deje de fumar. Fumar puede aumentar la probabilidad de sufrir un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Visite [TobaccoFreeFlorida.com](https://www.tobaccofreeflorida.com) para obtener información sobre los servicios Quit Your Way (Deja a tu manera).



Abastézcase de 2 a 3 semanas de alimentos no perecederos, recetas y suministros médicos y de atención de la salud.

Cree una lista de contactos de familiares, amigos, vecinos, profesionales de atención de la salud, programas de asistencia comunitaria y conductores, y hágalos saber que puede necesitarlos para que lo ayuden si se enferma.

Manténgase al día con las directrices estatales y locales en [FloridaHealthCOVID19.gov](https://www.floridahealth.gov/covid-19)



Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol.

Evite tocarse la cara con las manos sin lavar.

Cúbrase al toser y estornudar con el interior del codo o con un pañuelo de papel.

Limpie diariamente los objetos o las superficies que las personas tocan mucho: picaportes, encimeras, teclados, etc.

Si está enfermo, proteja a su familia. Permanezca en una habitación separado de otros y evite compartir objetos personales. Obtenga más información en el “Tenga su hogar preparado” (Get Your Home Ready) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<https://tinyurl.com/v267uf3>).

Practique el distanciamiento social:

- Permanezca en casa todo lo posible.
- Permanezca alejado de las personas que están enfermas o que han estado enfermas en las últimas dos semanas.
- Compre durante las horas en que haya menos gente.
- Evite las multitudes y reuniones de 10 o más personas.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies entre usted y otras personas.
- Evite tocar superficies públicas “de alto contacto”.
- Lleve puesta mascarilla de tela en lugares públicos.



6 pies

