

# Enfermedades crónicas y COVID-19





# Ministerio de Salud Pública Secretaría de Derechos Humanos CORAPE Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud



# Pónganse cómodos/as, bienvenidas/os.



*"Nunca hemos visto una relación tan letal entre una enfermedad infecciosa y las enfermedades no transmisibles. Algunos de los datos son realmente alarmantes. Especialmente para nuestra región, donde las ENT están extendidas ampliamente. Existe relación mortal, no vista con otras infeccionesi*

**Dra. Carissa Etienne, Directora OPS/OMS**

# Enfermedades crónicas y COVID-19



Dra. Sonia Quezada  
Asesora internacional  
OPS/OMS

**OPS**

Organización  
Panamericana  
de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

# Enfermedades crónicas

Se tiene más riesgo de contraer una forma grave de **COVID-19** si se padece una **enfermedad no transmisible** o afecciones previas como:



tensión arterial alta



diabetes



cardiopatías



accidente  
cerebrovascular



afecciones  
respiratorias crónicas



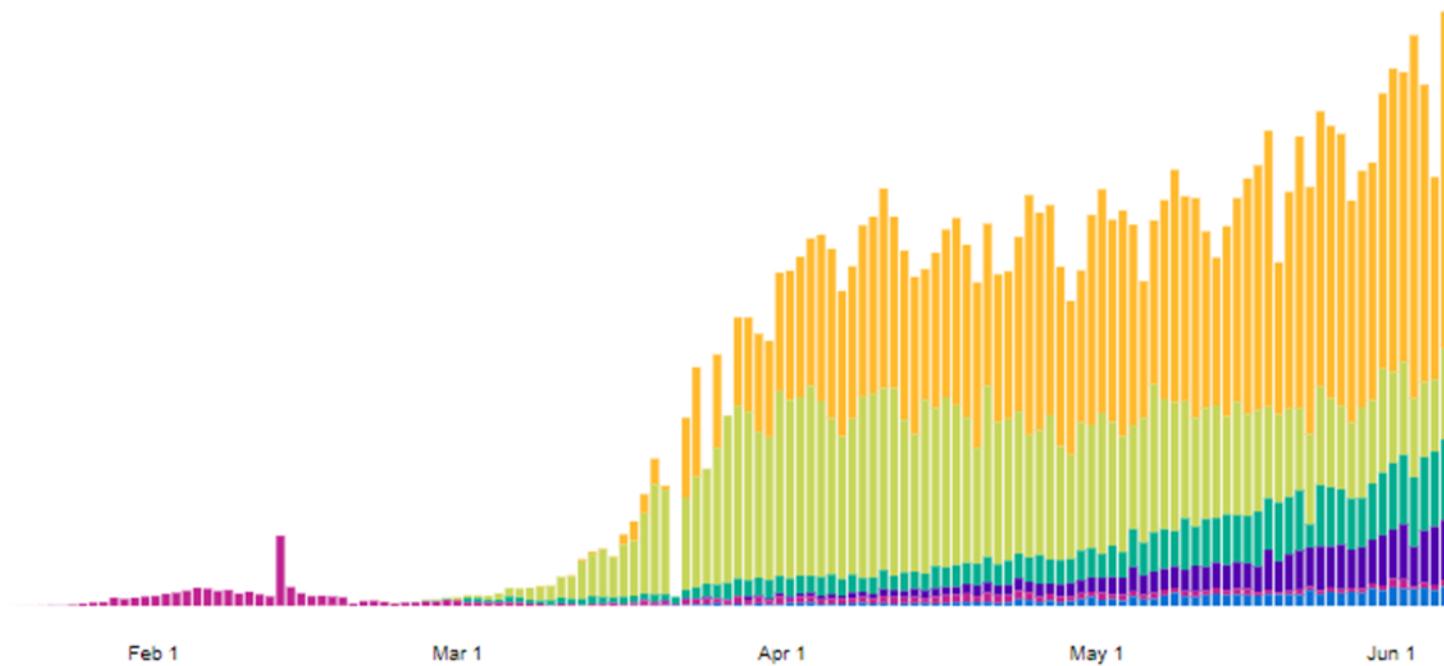
cánceres



# Datos importantes

- En China se comprobó que el **28% de personas con cáncer que se han contagiado con COVID murieron** comparados con **el resto de la población que alcanza a un 2%**. A.L tiene 1200.000 de personas que viven con cáncer.
- Las **personas con diabetes tienen dos veces mayor probabilidad** para contraer una enfermedad severa o morir x COVID-19. En A.L hay **62 millones de personas con Diabetes**.
- A.L 1 de 4 personas corren el riesgo de contraer una enfermedad severa o morir por este virus por que tiene ENT subyacentes.

# No se ha ganado la batalla al COVID-19



América

Europa

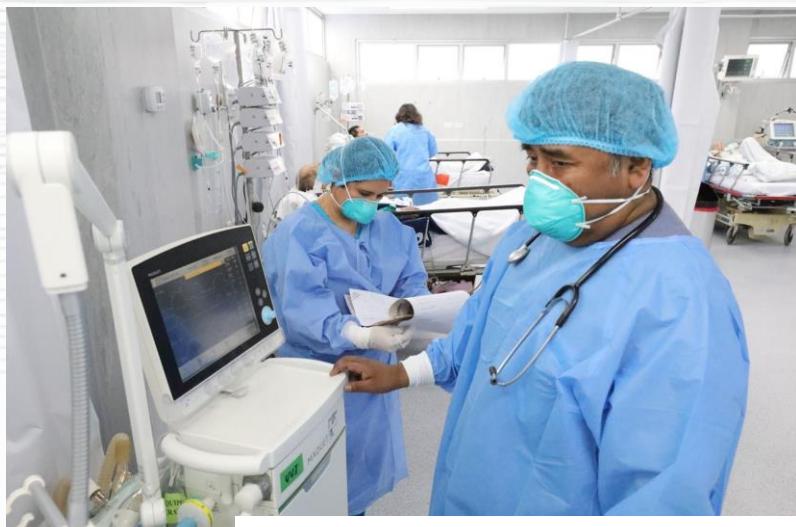
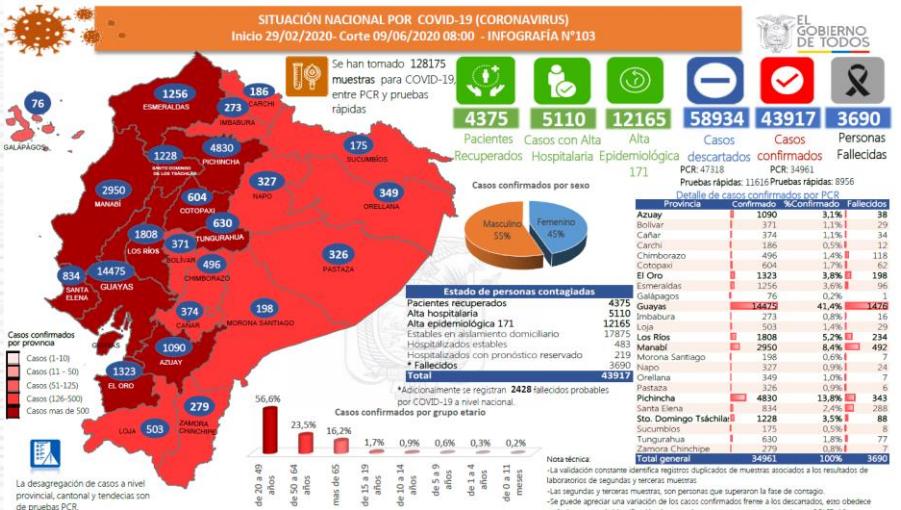
Este Mediterraneo

Asia

Africa

# ¿Cómo identificamos el riesgo en nuestras zonas?

- ¿Está la epidemia bajo control?
- ¿Tienen los servicios de salud la capacidad de atender a los pacientes?
- ¿El sistema de vigilancia tiene la capacidad de detectar casos y contactos nuevos?



# ¿Cómo se transmite el COVID-19?



**Por contacto personal cercano con una persona infectada o a través de personas infectadas al toser o estornudar.**



**Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.**

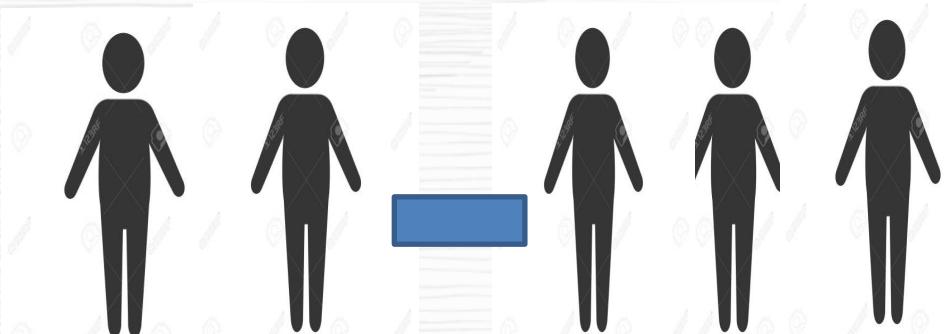
# Como se daria la trasmisión?



Por una persona con coronavirus, la tasa de contagios es 1,4 a 2.5 personas (OMS)



Quiere decir que cada persona infectada puede infectar entre 2 y 3 personas



Para controlar la epidemia, se necesita disminuir por debajo de 1



# ¿Cómo prevenir el COVID-19?

La mejor prevención es quedarse en casa.

Las familias y toda la sociedad debe proteger a las personas con enfermedades crónicas.



# Alimentación saludable



Consume diversos tipos de alimentos



Come abundantes vegetales, legumbres y frutas



Reduce tu consumo de sal y azúcar



Consume grasas y aceites con moderación



Evita los productos ultraprocesados

# EL CONSUMO DE CINCO RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA DISMINUYE EL RIESGO DE MUERTE POR ENFERMEDADES COMO LA DIABETES.

---

## NARANJAS Y AMARILLOS

**Ayudan a tener buena visión y cicatrización.**  
Naranja, zanahoria, toronja, lima, durazno, mandarina, mango, papaya, piña, tejocote y pimiento amarillo.

## ROJOS

**Ayudan a mejorar la memoria y a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.**  
Sandia, tomates, pimiento rojo, fresas, manzanas rojas, frambuesas y granada.

## VIOLETA O MORADOS

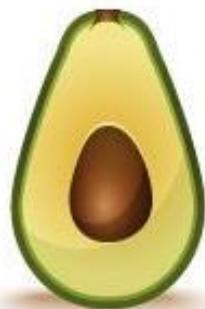
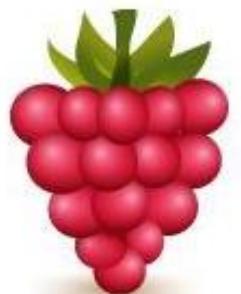
**Ayudan a combatir el envejecimiento, algunos tipos de cáncer y preserva la memoria.**  
Moras, arándanos, ciruelas, higos, berenjena, uvas, col morada y remolacha.

## VERDES

**Fortalece el sistema inmunológico y contiene ácido fólico.**  
Aguacate, brócoli, kiwi, acelga, calabaza, espárrago, espinaca, pepino, lechuga y uva verde.

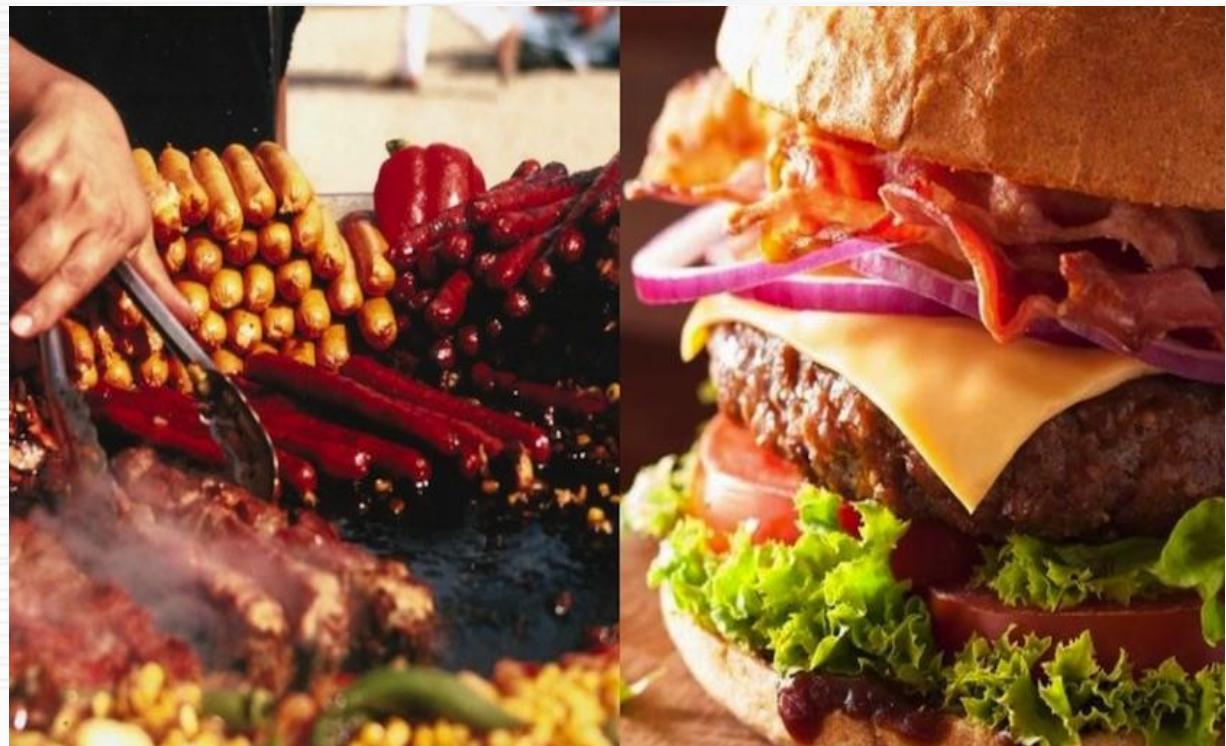
## BLANCOS

**Reducen los niveles de colesterol y la presión.**  
Cebolla, ajo, cebollín, puerro, plátano, melón, pera, coliflor, nabo y champiñones.



# Consumo de grasas trans

La **OMS** recomienda que la ingesta total de **grasas trans** se limite a menos del 1% de la ingesta energética total, lo que se traduce en menos de 2,2 gramos por día como parte de una dieta de 2000 calorías





**OPS**

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

# Mantenerse activo

- Ponga música y camine rápidamente la casa o subir y bajar gradas por 10 a 15 minutos, 2-3 veces al día
- Baila con tu música favorita
- Salte cuerda (si no tiene problemas articulares)
- Utiliza la bicicleta para ir de un lugar a otro



# ¿sabes qué es la actividad física?

Cualquier movimiento corporal que lleva consigo un consumo de energía.



La intensidad de la actividad física varía según las personas.



**Adultos mayores**  
de 65 años:

Al menos 30 minutos de actividad física al menos tres días a la semana

**Adultos**  
de entre 18 años y 64 años:

150 minutos semanales



Tan sólo **30 minutos** de actividad física evitan la manifestación de:



Diabetes



Obesidad



Sobrepeso



Osteoporosis



Cáncer de colon



Cardiovasculares

## El consumo nocivo de alcohol provoca



**100%** de los trastornos  
por consumo de alcohol



**18%** de los suicidios



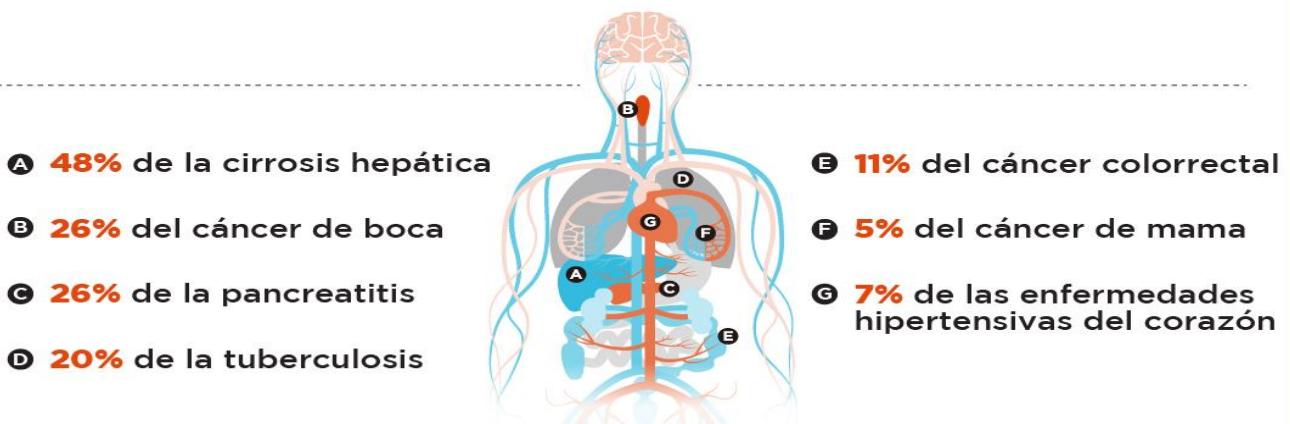
**18%** de la violencia  
interpersonal



**27%** de las lesiones  
de tránsito



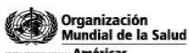
**13%** de la epilepsia



## Alcohol y salud



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

**OPS**

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

# DILE **NO** AL TABACO AHORA Y... ¡SIEMPRE!

Fumar te hace más vulnerable a la COVID-19



Tienes **más riesgo de enfermar gravemente** si tus pulmones no están saludables



Aumenta el riesgo de transmisión de la mano a la boca



# OPS

¿A qué estás esperando?  
¡Deja de fumar y dale a tus pulmones una oportunidad!

# OPS

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

# ¿Cómo pueden ayudar los familiares?



# ¿Cómo pueden ayudar los familiares?

- Hablar con su familiar, evalúe los riesgos. Escúchelo, y explique las medidas de prevención
- Planificar las necesidades básicas como los alimentos, el agua y los medicamentos.
- Asegurarse de tener un suministro suficiente de todos sus medicamentos como mínimo para 90 días.



# ¿Cómo pueden ayudar los familiares?

- Apoyarle para que tenga una provisión suficiente de alimentos saludables.
- Ayudar para que se mantenga activo todos los días a la persona con ECNT
- Tener suministros de limpieza en el hogar (como jabón, desinfectantes y desinfectante de manos a base de alcohol).



# ¿Cómo pueden ayudar los familiares?

- Insistir con el lavado de manos con agua y jabón constante por al menos 60 segundos, y con el uso de desinfectantes como alcohol en gel.
- Evitar que salgan para realizar compras u otras actividades para minimizar contacto social. Los acompañantes o responsables de los adultos mayores deben asegurarse de que estos tengan suministros suficientes, para varios días u semanas.
- Limitar las visitas de hijos, nietos, sobrinos, sobre todo si tienen algún síntoma respiratorio, es una medida quizás un poco dura pero con resultados efectivos. Mientras menos contacto con gente de afuera, menos el riesgo de contagio.



# ¿Debo seguir tomando mis medicamentos habituales?

- No comience ni interrumpa ninguna medicación sin hablar primero con su médico.
- Lo más importante es que tome sus medicamentos con la regularidad como se los hayan recetado.
- Asegúrese de no quedarse sin medicación con la misma frecuencia.
- **En este momento no hay ninguna indicación de que se deba suspender algún medicamento si contrae la COVID-19.**



# ¿Qué puedo hacer si siento estrés o ansiedad?

Muchas personas con enfermedades crónicas ya tienen bastantes preocupaciones en mente y pueden tener depresión y ansiedad subyacentes. La pandemia de COVID-19 hace las cosas más difíciles. Sepa que no está solo.

Asegúrese de encontrar formas de hacer una pausa en las noticias sobre el coronavirus, así tendrá más espacio para pensar en su bienestar.



# ¿Qué puedo hacer si siento estrés o ansiedad?

- Permanezca en contacto con sus amigos y su familia. Llame a sus amigos y familiares con regularidad para conservar el vínculo social.
- Encuentre actividades que le ayuden a relajarse como leer, escuchar música o caminar.
- Si se siente muy ansioso o deprimido, no dude en buscar ayuda: llame a un amigo o un familiar, o consulte a su médico.



# Recursos disponibles

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)



The screenshot shows a grid of eight resource cards. The top row includes the WHO logo, COVID-19 website, OMS technical guides, and a globe icon for the Americas situation. The bottom row includes an exclamation mark for epidemiological alerts, hands being washed, a heart with a pulse line, and a stethoscope over a chart for evidence portal.

- World Health Organization
- Website OMS COVID-19
- Guías Técnicas OMS
- Documentos técnicos de la OPS
- Situación en las Américas
- Alertas Epidemiológicas
- COVID-19 & Temas de Salud
- Material de comunicación
- Portal de evidencia

**OPS**

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

# Fuentes de información

<https://coronavirusecuador.com/>

<https://www.salud.gob.ec/el-ministerio-de-salud-publica-del-ecuador-msp-informa-situacion-coronavirus/>

Secretaría de Gestión del Riesgo  
Secretaría de Comunicación  
Organización Panamericana de la Salud

[www.paho.org](http://www.paho.org)

**OPS**

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS AMÉRICAS

# Experto solventa dudas





# Muchas gracias