Tener cualquiera de las siguientes enfermedades cardiacas aumenta el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19:

- Insuficiencia cardiaca
- Enfermedad de la arteria coronaria
- Miocardiopatías
- Hipertensión pulmonar

Tener otras enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares, como hipertensión (presión arterial alta) o accidentes cerebrovasculares, puede aumentar el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

- Tome sus medicamentos siguiendo estrictamente las indicaciones, y las recomendaciones de su médico en relación con la dieta y el ejercicio manteniendo prácticas de distanciamiento social.
- Si tiene insuficiencia cardiaca o hipertensión, debe seguir el tratamiento con los inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ACE-I) o los bloqueadores de receptores de angiotensina II (ARB) de acuerdo con las indicaciones del médico.
- Asegúrese de contar al menos con un suministro de medicamentos para 30 días para sus enfermedades cardíacas, además de los medicamentos para el colesterol alto y la hipertensión.

Durante la pandemia es importante mantenerse sano. Consulte con su médico si tiene sus vacunas y otros servicios de prevención al día para evitar contraer otras enfermedades. Es especialmente importante que las personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente, incluidos los adultos mayores, que reciban las vacunas recomendadas contra la influenza y vacunas neumococicas. Si tiene una emergencia por su enfermedad cardiaca, **no dude en llamar de inmediato al 911**. Los departamentos de emergencia tienen planes de contingencia para la prevención de infecciones, diseñados para protegerlo del COVID-19 en caso de que necesite atención inmediata.

Ahora más que nunca es importante vacunarse contra la influenza durante la temporada 2020-2021 debido a la pandemia del COVID-19. La vacunación contra la influenza es especialmente importante para las personas con ciertas enfermedades como el asma, las enfermedades cardiacas y la diabetes. Las personas con estos tipos de enfermedades corren un mayor riesgo de complicaciones graves a causa de la influenza. Muchas de estas enfermedades también aumentan el riesgo de tener complicaciones graves debido al COVID-19. Estudios al respecto han demostrado que la influenza está asociada a un incremento en los ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. Un estudio del 2018, reveló que el riesgo de ataque cardiaco era 6 veces más alto al cabo de una semana de la infección confirmada por el virus de la influenza.

El Departamento de Salud del Condado de Polk le recomiendan la vacunación anual contra la influenza como el primer paso y el más importante para protegerse contra los virus de la influenza. Todas las personas de 6 meses de edad y mayores deben recibir la vacuna anual contra la influenza antes de finales de octubre.
Para obtener más información acerca de dónde puede vacunarse contra la influenza, visite https://www.polkcountyiowa.gov/health-department/clinical-services/seasonal-flu/ o pregunte por alguien que hable español llamando al 515-286-3798.