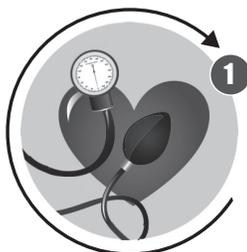




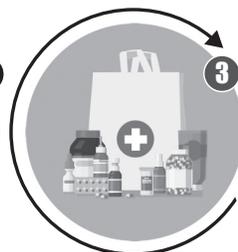
# Cómo me debo cuidar del Covid-19 si soy hipertenso



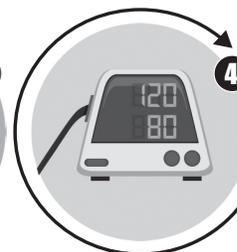
1 Si tienes hipertensión tu probabilidad de presentar síntomas graves de Covid-19 es mayor, por lo cual sigue con rigurosidad las medidas básicas como lavarte las manos con frecuencia, mantener la distancia física, evitar tocarte la cara y usar mascarilla.



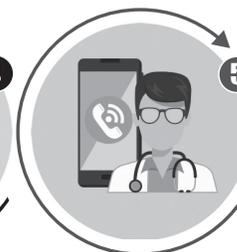
2 Evita por completo salir de la casa, lo que incluye negocios, supermercados y farmacias. Cuando sea posible, pídele a un amigo o pariente que esté sano que te compre lo que necesites.



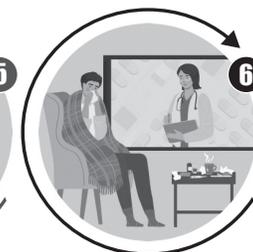
3 Asegúrate de tener un suministro suficiente de todos tus medicamentos, como mínimo para 90 días.



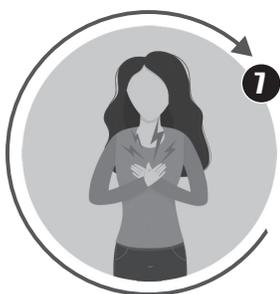
4 Usa un tensiómetro domiciliario fiable para medir tu tensión arterial cada día.



5 No comiences ni interrumpas ninguna medicación sin hablar primero con tu médico.



6 Si te sientes mal, llama a tu médico de inmediato. Además del Covid-19, otras enfermedades podrían ser graves para una persona hipertenso.



7 Aprende a reconocer una urgencia por hipertensión arterial. Cuando la tensión arterial aumenta por encima de 180/120 mmHg, a menudo se presenta con dolor en el pecho, cefalea, dificultad para respirar o hablar, dolor de cabeza, cambio de visión, o aumento de la confusión. Llama a tu médico de inmediato o acude a un centro de salud.



8 Mantente físicamente activo todos los días.



9 Evita sustancias que puedan aumentar la tensión arterial como los medicamentos de venta libre para aliviar el dolor, las bebidas alcohólicas, la cafeína y algunos suplementos herbarios.



10 Reduce y controla los grados de estrés.



11 Ten a mano el número de teléfono de tu médico, en algún lugar donde tanto tú como tus familiares puedan encontrarlo fácilmente.