

## Conceptos básicos del COVID-19

**Nota:** Busque actualizaciones diarias en [coronavirus.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus).

**El COVID-19 es una enfermedad altamente infecciosa.** Se propaga principalmente de persona a persona entre personas que se encuentran a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies entre ellas. Las gotitas producidas al toser y estornudar se inhalan por la boca y la nariz y, posiblemente los pulmones.

**Las personas pueden no mostrar síntomas hasta varios días después de haber quedado infectadas.** En ese tiempo, pueden propagar el virus a muchas personas. Para reducir el riesgo de infección, manténgase a una distancia de por lo menos 6 pies de otras personas.

**Los síntomas son tos, fiebre y falta de aliento (dificultad para respirar).** Si usted tiene estos síntomas, y ha tenido contacto con una persona que tiene COVID-19 o si vive o recientemente ha visitado un área en la que hay COVID-19, comuníquese con su profesional de salud inmediatamente. Los CDC dicen que los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición.

**A partir del 3 de abril de 2020, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention-CDC) están recomendando que el público en general use cubiertas de tela (máscaras) para la cara en situaciones** (supermercados, farmacias, transporte público) en las que es difícil mantener una distancia de al menos 6 pies (a lo que se conoce como distanciamiento social o distanciamiento físico). Obtenga más información en <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>. Las cubiertas o máscaras **no** son un sustituto para el lavado de manos.

**El lavarse las manos con frecuencia** es el paso más importante para protegerse y proteger a los demás. **Use agua y jabón durante por lo menos 20 segundos.** Frótese las manos para crear una espuma que le cubra todas las manos. ¿Cuándo? Después de toser o estornudar, antes de preparar alimentos y comer, después de usar el baño y después de tocar superficies de alto contacto, las que incluyen manijas de puertas, botones de elevadores y barandas de escaleras. ¿No tiene agua y jabón? Use desinfectante para manos a base de alcohol con un contenido de al menos 60% de alcohol.

## La mesa mediterránea

Por Cara Rosenbloom, RD

El mes de mayo es el Mes Internacional de la Dieta Mediterránea.



**La dieta mediterránea destaca alimentos que son abundantes en países que rodean el Mar Mediterráneo, los que incluyen Grecia, Italia y Marruecos.** Pero uno puede encontrar estos alimentos en su supermercado.

**La mesa mediterránea** es rica en vegetales y frutas, los que deben llenar la mitad del plato en las comidas. Elija alimentos de cada color del arco iris, los que incluyen vegetales de hoja verde frondosa, pimientos dulces, naranjas y bayas, para obtener los beneficios de los diferentes nutrientes que contienen.

**Incluya también otros alimentos de origen vegetal,** como por ejemplo frijoles, lentejas, nueces, semillas, hierbas y granos integrales. Haga del aceite de oliva la elección preferida para los aderezos para ensaladas y la cocina ligera.

**Si bien muchos de los alimentos en la dieta mediterránea** provienen de plantas, uno puede incluir pollo, productos lácteos y carne; solo reduzca la cantidad ligeramente. En lugar de comer carne todos los días, uno puede reemplazarla con tofu, garbanzos o mantequilla de maní con más frecuencia. Coma pescado dos veces por semana.

**Cuando uno come** más alimentos de origen vegetal, uno reduce naturalmente la ingesta de alimentos ultraprocesados, como por ejemplo productos de panadería y pastelería, papitas y comida rápida. Esta transición alimentaria ayuda a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ciertos cánceres, y ayuda también a mantener la salud cerebral a medida que uno va envejeciendo.

## Reduzca su presión



El mes de mayo es el Mes de educación sobre la presión arterial alta.

**La presión arterial saludable normal es de menos de 120 (número superior) para la presión sistólica y de menos de 80 para la presión diastólica (número inferior).** **La presión arterial elevada** es de 120 a 129 para la presión sistólica y de menos de 80 para la diastólica. Las personas que tienen una presión arterial elevada tienen una mayor probabilidad de desarrollar presión arterial alta, a menos que hagan algo para prevenirla. Si no se le da tratamiento, una presión sistólica 20 puntos más elevada o una presión diastólica 10 puntos más elevada puede hacer que uno tenga el doble de riesgo de muerte a causa de un ataque cardíaco o derrame cerebral.

### Números de la presión arterial alta:

La presión arterial alta en estadio (etapa) es de 130 a 139 para la presión sistólica o de 80 a 89 para la presión diastólica.

La presión arterial alta en estadio 2 es de 140 o más para la presión sistólica o de 90 o más para la presión diastólica.

**Si uno alcanza cualquiera de estos estadios,** su profesional de salud probablemente recomendará cambios en el estilo de vida, tal vez medicamentos (dependiendo de los riesgos cardiovasculares o antecedentes familiares) y un seguimiento regular hasta que la presión arterial esté bajo control.

**Uno tiene un 90% de probabilidad de desarrollar presión arterial alta.**

Si se le ha diagnosticado, trabaje con su profesional para:

- 1. Aprender a autosupervisarse los niveles de la presión arterial de día en día.** Obtenga un monitor para uso en casa aprobado por su profesional, y determine cuáles son los mejores momentos para verificar su presión arterial y cuándo no debe verificársela (por ejemplo, dentro de los 30 minutos de haber fumado, haber tomado café o haber hecho ejercicio). Haga que su clínica médica compruebe la exactitud de su monitor de la presión arterial.
- 2. Adoptar un enfoque de dieta y estilo de vida es el tratamiento de primera línea** para las personas en el estadio 1 de hipertensión que tienen un bajo riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca. Lo que da resultado: una dieta rica en frutas y verduras (busque Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión o DASH en [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)).



## Salud ósea para el cuerpo de todos

El mes de mayo es el Mes de la osteoporosis.

**A medida que los estadounidenses van viviendo por más tiempo, el proteger nuestra salud ósea es más importante que nunca antes.** Para los 50 años de edad, aproximadamente la mitad de nosotros tendrá huesos débiles, según los Institutos Nacionales de Salud. Podemos mejorar estos resultados por medio de una dieta y un estilo de vida saludables, a cualquier edad.

Los huesos están compuestos en su mayor parte de (1) **colágeno**, una proteína estructural que actúa como un componente básico de los huesos, dientes, músculos, piel, articulaciones y tejidos conectivos; y (2) **fosfato de calcio**, un mineral que agrega resistencia, endurece la estructura y brinda flexibilidad. Una ingesta baja de calcio en los alimentos y otros nutrientes en el transcurso de la vida puede contribuir a una masa ósea baja, pérdida ósea, alto riesgo de fracturas y osteoporosis (huesos porosos).

La **osteoporosis** afecta a más de 44 millones de estadounidenses. Se calcula que contribuye a 2 millones de fracturas óseas al año.

### Factores de riesgo de la osteoporosis:

**Envejecimiento:** En los Estados Unidos, un 50% de las mujeres y un 25% de los hombres de más de 50 años de edad sufrirán fracturas de cadera, columna vertebral, muñeca, brazo y pierna, con frecuencia como resultado de una caída.

**Factores hereditarios:** Antecedentes familiares de fracturas, tener una constitución corporal pequeña o piel blanca, y una etnicidad caucásica o asiática pueden elevar el riesgo que uno tiene.

**Nutrición y estilo de vida:** Una mala nutrición, una dieta con bajo contenido de calcio, un peso corporal bajo y un estilo de vida sedentario son factores de riesgo principales para la osteoporosis, al igual que fumar y el consumo excesivo de alcohol.

**Medicamentos y otras enfermedades:** La osteoporosis está asociada con el uso de ciertos medicamentos, los que incluyen esteroides, y otras enfermedades, las que incluyen problemas de la tiroides. A esto se le conoce como **osteoporosis secundaria**.

**Trastornos médicos:** Varias afecciones médicas pueden provocar osteoporosis, incluida la artritis reumatoide juvenil, la diabetes, el hipertiroidismo, el síndrome de Cushing, el síndrome de malabsorción, la anorexia nerviosa y la enfermedad renal.

**Los niños y los adolescentes pueden desarrollar osteoporosis juvenil.** Aunque rara, puede ser un problema de salud grave ya que ocurre durante los principales años de desarrollo de huesos de un niño, desde el nacimiento hasta la edad adulta joven. Puede estar causada por un trastorno médico secundario, pero algunas veces no tiene una causa identificable.

**Nota:** Pregúntele a su profesional de salud si usted necesita suplementos de calcio y vitamina D.

## Condiciones climáticas extremas y salud mental

El mes de mayo es el Mes de la salud mental.

Por Eric Endlich, PhD

**Las personas que experimentan eventos climáticos extremos**, como por ejemplo olas de calor severas, huracanes, tornados e incendios pueden sufrir de miedo, ansiedad, trauma y una sensación de pérdida extremos. Estas reacciones pueden ser breves o resultar en efectos mentales y físicos negativos a largo plazo.

**El calor extremo puede ser particularmente perjudicial** para los muy jóvenes, las personas de edad avanzada (especialmente las que sufren de afecciones médicas) y las personas que sufren de enfermedades mentales, aumentando el riesgo de enfermedad o muerte. Durante el clima muy caluroso, ciertos medicamentos de venta con receta pueden afectar la regulación de la temperatura corporal; hable con su profesional de salud sobre sus inquietudes.

**El estar preparado para un desastre relacionado con el clima puede reducir el estrés y generar una sensación de control.** Si se han pronosticado condiciones extremas:

- Obtenga actualizaciones de fuentes fiables.
- Tenga un plan de emergencia en su lugar y una bolsa llena de artículos de primera necesidad.
- Sepa cuáles son los planes de emergencia en su lugar de trabajo, escuela y vecindario.
- Aliente a su comunidad a que implemente una planificación para desastres, lo que deberá incluir cómo compartir recursos y destrezas entre los vecinos.
- Hable abiertamente con los niños sobre sus temores, pero recuérdelos que hay personas que están trabajando mucho para mantenerlos seguros.

Obtenga más información en **ready.gov**.



## Tipos comunes de hepatitis



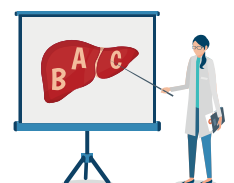
**El mes de mayo es el Mes de concientización sobre la hepatitis**, una buena oportunidad para informarse sobre la prevención y las pruebas para la hepatitis: esto podría salvarle la vida.

**La hepatitis es una inflamación del hígado.** Puede contraerse de alimentos infectados, inyecciones de drogas, abuso del alcohol y, algunas veces, enfermedades autoinmunes. Pero los virus, identificados con designaciones de letras, son los principales culpables.

### Tipos comunes de hepatitis:

- La **hepatitis A** es altamente contagiosa y se propaga a través de alimentos infectados o por un contacto estrecho con una persona infectada. Puede causar una enfermedad prolongada, pero rara vez causa daño. Una vacuna segura y eficaz previene el virus.
- La infección por **hepatitis B** puede ser crónica y causa daño al hígado y cáncer. Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan vacunar contra la hepatitis B a todos los bebés, a los niños de hasta los 19 años de edad y a los adultos con factores de riesgo, los que incluyen contactos sexuales y viajes a países donde la enfermedad es común.
- La **hepatitis C** causa una infección de por vida que conduce a insuficiencia hepática y la posibilidad de cáncer. El inyectarse drogas, tener contacto con sangre infectada y tener relaciones sexuales con una persona infectada son todos factores de riesgo. No existe una vacuna para la hepatitis C. Puede dársele tratamiento y con frecuencia es posible curarla cuando se diagnostica temprano — pero la mitad de los 2.4 millones de estadounidenses con este tipo de hepatitis no sabe que está infectada.

Vaya a <https://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/hepatitis/> y hable con su profesional de salud sobre las pruebas para la hepatitis y las vacunas necesarias. Un análisis de sangre simple puede detectar la infección.



5.2020