



HFA
Heart Failure
Association

QUÉ DEBEN SABER LOS PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDÍACA SOBRE EL COVID-19:

El COVID-19 es un nuevo coronavirus. Contiene material genético que puede infectar células humanas, que luego se multiplicarán y producirán más virus. La pandemia del COVID-19 es una emergencia de salud pública que evoluciona a un ritmo vertiginoso. Comenzó a finales de diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei (China), y desde entonces se ha extendido rápidamente a países y regiones de todo el mundo.

La propagación entre seres humanos se produce a través de las gotículas respiratorias producidas con la tos y los estornudos. Dichas gotículas, que contienen el virus, pueden infectar a las personas al entrar en contacto con la boca, la nariz o los ojos. El virus también puede contaminar las superficies inertes y sobrevivir en ellas varios días o incluso más tiempo. Al menos el 80 % de los pacientes infectados experimenta síntomas leves y se recupera sin necesidad de cuidados médicos intensivos.

Las señales de un contagio por COVID-19 incluyen síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, aparición de tos o tos persistente, fatiga, dolor de cabeza y dolor de garganta. El virus puede provocar neumonía en algunos pacientes, dificultad respiratoria progresiva y, en los casos más graves, puede llegar a ser mortal. Sin embargo, la tasa de letalidad global por COVID-19, según los primeros informes publicados, sigue siendo baja, aproximadamente del 2 %.

¿QUÉ IMPLICA EL COVID-19 PARA LOS PACIENTES CON INSUFICIENCIA CARDÍACA?

Las complicaciones graves y la necesidad de hospitalización aumentan significativamente con la edad. Las personas mayores de 70 años corren un riesgo especialmente alto, puesto que muchas de ellas ya padecen también insuficiencia cardíaca y otras enfermedades.

Los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares crónicas como la **insuficiencia cardíaca**, diabetes, hipertensión, cáncer, enfermedades autoinmunitarias, o aquellos que toman medicamentos inmunosupresores después de un trasplante, son más vulnerables y proclives a sufrir las peores consecuencias del virus. Los pacientes con insuficiencia cardíaca pueden padecer una o más de estas enfermedades y, por lo tanto, corren un mayor riesgo de hospitalización y de sufrir complicaciones graves.

Por todos estos motivos que hemos expuesto, hacemos las siguientes recomendaciones:

Medidas de prevención generales

- 1- **Evitar el contacto cercano con otras personas, aunque no estén enfermas** (apretones de manos, abrazos, besos).
- 2- **Mantener una distancia de al menos 2 metros** con las personas enfermas o sospechosas de estar infectadas (aquellas que hayan venido hace poco de un país con un brote reciente o que hayan estado expuestas a un enfermo confirmado de COVID-19).
- 3- **Quedarse en casa** y evitar las áreas densamente pobladas.
- 4- **Lavarse las manos con frecuencia** con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos después de haber salido de casa y después de usar el baño. También deben lavarse las manos después de sonarse la nariz o estornudar y antes de comer. Procurar no tocar ordenadores, portátiles, smartphones, mandos a distancia y otras superficies que hayan podido contaminarse si han sido utilizadas por otra persona.
- 5- **No permanecer en la misma habitación** con una persona de la que se sospecha que ha contraído el virus.
- 6- **Evitar las reuniones, encuentros y las multitudes**, y limitar las compras en la medida de lo posible.
- 7- **Procurar no usar el transporte público** a menos que sea imprescindible.

Consejos prácticos

- 1- **Tratar de mantenerse activo y hacer ejercicio en casa.** Los pacientes pueden hacer ejercicio en casa sin necesidad de un equipo especial. La música suele ser beneficiosa.
- 2- **Intentar obtener suficiente medicación** para la insuficiencia cardíaca para un periodo mínimo de 3 meses.
- 3- **Procurar continuar el tratamiento con la medicación y las dosis actuales.** Esto incluye diuréticos y betabloqueantes. También es importante que los pacientes continúen el tratamiento con inhibidores de la ECA, antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA) e inhibidores de la neprilisina y del receptor de la angiotensina (INRA).
- 4- **Si no se pueden conseguir todos los medicamentos necesarios** en la farmacia o se acaban, continuar tomando los que se tengan y contactar con el personal de enfermería o el médico responsable del paciente.
- 5- **No automedicarse.** Si se tienen síntomas, como un aumento de la sensación de falta de aliento, consultar a un profesional sanitario por si es necesario ajustar el tratamiento médico. A menudo, una simple llamada telefónica puede bastar para tomar una decisión sobre si ajustar la medicación, por ejemplo la toma de diuréticos, o si es necesaria una evaluación en el hospital.
- 6- **Procurar no interrumpir bruscamente la toma** de medicamentos que reducen la frecuencia cardíaca, como los betabloqueantes. Debe evitarse tomar antiinflamatorios (AINE).
- 7- **Buscar atención médica** si se experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor torácico, frecuencia cardíaca irregular o taquicardia; dificultad respiratoria progresiva, tos intensa, mareos o desmayos, ya que puede requerirse hospitalización y monitorización intensiva.
- 8- **Cuando la situación en el país de residencia lo permita, tratar de mantener las vacunas al día.** Entre estas se incluyen la vacuna de la gripe estacional y la vacuna neumocócica, dado el aumento del riesgo de contraer una infección bacteriana secundaria junto con el COVID-19.
- 9- **Evitar las visitas clínicas/hospitalarias habituales** a clínicas dedicadas a la insuficiencia cardíaca u otras clínicas en áreas con brotes activos de COVID-19. Sustituir las visitas por llamadas telefónicas o por telemedicina, si fuera posible.
- 10- **Si se ha estado en contacto directo con un paciente presuntamente infectado por COVID-19**, es necesario aislarse, controlar los signos y los síntomas de la enfermedad y sopesar la posibilidad de informar al personal de enfermería o al médico responsable del paciente.
- 11- **Si se recomienda la cuarentena**, debemos proteger a los demás quedándonos en casa, en nuestra habitación. Si se tienen síntomas de resfriado o de gripe, cubrirse la boca con un pañuelo de papel o con la parte interna del codo al estornudar o toser. Deben utilizarse mascarillas para evitar la propagación del virus.
- 12- **Buscar la información** que hayan facilitado las autoridades locales sobre la epidemia de coronavirus en la zona.

Recomendaciones para pacientes que desarrollen síntomas

- 1- **Los pacientes con insuficiencia cardíaca suelen quedarse sin aliento** al hacer esfuerzos o ejercicio, y también pueden contraer un resfriado común o la gripe estacional y tener mayor dificultad para respirar. Sin embargo, si los síntomas del paciente progresan rápidamente y le cuesta mucho respirar con el mínimo esfuerzo y estos síntomas van acompañados de fiebre y tos seca, es necesario contactar con un médico o personal de enfermería.
- 2- **Si aparecen signos y síntomas** que sugieran una infección por COVID-19, se puede uno tomar los mismos medicamentos que para tratar los síntomas de un resfriado o una gripe. Las señales de un contagio por COVID-19 incluyen síntomas similares a los de la gripe, como fiebre, tos, falta de aliento, fatiga, dolor de cabeza y dolor de garganta.
- 3- **Es importante beber bastante líquido, y el paracetamol suele ser eficaz** para aliviar los síntomas y bajar la fiebre. Debe evitarse tomar antiinflamatorios (AINE).
- 4- **Deben utilizarse mascarillas para no contagiar** el virus a otros.
- 5- **Si uno sospecha que se ha infectado, debe practicar la autocuarentena y ponerse en contacto con su médico de cabecera** o con el personal de enfermería o el médico que trata la insuficiencia cardíaca para que le aconsejen sobre la necesidad o no de hacerse las pruebas del COVID-19.