

# La Obesidad y el COVID-19

**COVID-19 (La enfermedad Coronavirus-2019) Es una enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2. Si usted lleva una vida con sobrepeso, obesidad o diabetes, usted no tiene un incremento del riesgo de desarrollar COVID-19 — pero puede estar en riesgo más alto de desarrollar síntomas y progresión de la enfermedad. Esto es lo que necesita saber:**



Existe cierta evidencia de que el virus se esparce en el aire después de que alguien estornuda o tose en un área, o durante ciertos procedimientos médicos. También se puede esparcir cuando una persona toca ciertas superficies u objetos que tienen el virus en ellos y luego toca sus ojos, nariz o boca.



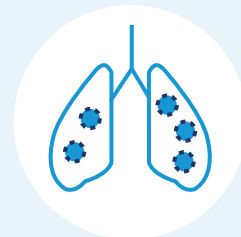
La infección con SARS-CoV-2 puede variar desde una enfermedad leve, auto limitante parecida a un resfriado hasta una neumonía grave, falla respiratoria y muerte. **Cuando alguien es expuesto al virus y muestra síntomas de COVID-19, es imposible decir si desarrollará una enfermedad leve o una más severa.**



Los síntomas reportados más comúnmente son, fatiga, tos o presión en el pecho, y falta de aire. Sin embargo, mucha gente tendrá infección leve y algunos ni siquiera sabrán que la tuvieron.

**65+**

Pacientes mayores de 65 años y con enfermedad cardíaca, hipertensión, diabetes y EPOC son más propensos de tener la enfermedad grave o morir. Sin embargo los pacientes más jóvenes, y aparentemente sanos pueden sucumbir también a esta enfermedad.

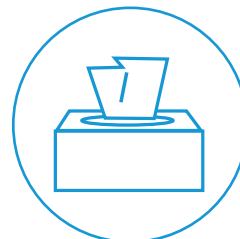


Las enfermedades cardíacas, respiratorias y metabólicas (como la diabetes y la hipertensión) son más comunes en pacientes con obesidad. Estos se han identificado como factores de riesgo de enfermedad más grave o muerte por COVID-19. Es fundamental que la gente que vive con obesidad, y especialmente gente con IMC por encima de 40, tome todas las precauciones posibles para evitar la enfermedad.

**Todos deberían hacer lo posible para optimizar las medidas preventivas.**



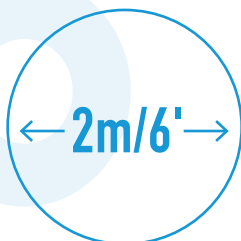
Lavarse bien las manos con agua y jabón elimina el virus. El uso de desinfectantes para manos a base de alcohol también es útil pero no tan efectivo como el lavado de manos.



La higiene respiratoria es clave. Cubra boca y nariz con el interior del codo o pañuelo al toser o estornudar.



Evite tocarse la boca, nariz y ojos puesto que el virus puede sobrevivir en superficies.



Mantenga la distancia social y evite activamente el contacto con alguien que tenga síntomas respiratorios. Si usted es profesional de la salud, siga los consejos de salud pública sobre como protegerse (ej. usar mascarilla) alrededor de personas sintomáticas.



Mantenga una hidratación y nutrición adecuada.



Mantenga la actividad física donde pueda hacerla.