

## PREGUNTAS FRECUENTES

**Para aquellas personas con una afección cardíaca o preocupaciones sobre el riesgo de un infarto o ictus durante la COVID-19.**

Las preguntas relacionadas con su propio tratamiento deben dirigirlas a su doctor.

### GENERAL

#### TENGO UNA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

**¿Tengo más riesgo de contraer la COVID-19 que alguien que no tiene una afección cardíaca?**

No, cualquiera puede contraer la infección. Sin embargo, las personas con afecciones cardíacas subyacentes pueden tener más probabilidades de mostrar síntomas o de tener una infección más grave que otras.<sup>1</sup>

Hasta ahora, la mayoría de las personas que contraen la COVID-19 tienen una enfermedad viral leve que incluye dolor de garganta, tos, molestar y fiebre, pero algunas personas (hasta un 5%) desarrollan una infección pulmonar / neumonía. Todavía no estamos seguros si los pacientes con afecciones cardíacas tienen más probabilidades de contraer una infección pulmonar por la COVID-19, pero es probable dado que contraen infecciones pulmonares con otros virus como el de la gripe.<sup>1</sup>

#### ¿MIS SÍNTOMAS SERÁN MÁS GRAVES?

**¿El riesgo de desarrollar síntomas graves de la COVID-19 es similar para todos los pacientes con una afección cardíaca?**

La base para contraer la infección es la misma para todas las personas. El virus se transmite a través de gotitas en el aire de una persona infectada que tose, estornuda o habla; o al tocar superficies contaminadas, ya que el virus puede sobrevivir durante varias horas o incluso días en superficies como mesas y manillas de puertas.<sup>1</sup>

Una vez que el virus se introduce en el cuerpo, causa daño directo a los pulmones y desencadena una respuesta inflamatoria que ejerce presión sobre el sistema cardiovascular de dos maneras. En primer lugar, al infectar los pulmones, los niveles de oxígeno en sangre disminuyen; y en segundo lugar, los efectos inflamatorios del virus en sí hacen que la presión arterial también disminuya. En tales casos, el corazón debe latir más rápido y con más fuerza para suministrar oxígeno a los órganos principales.

Los siguientes grupos de personas tienen un riesgo mayor:

- Las personas inmunodeprimidas, como los pacientes trasplantados, los pacientes con cáncer que reciben quimioterapia o radioterapia extensa, los pacientes con leucemia o linfoma concomitantes que padecen una enfermedad cardíaca teóricamente tienen mayor riesgo de contraer y sucumbir a los efectos del virus.<sup>3</sup>
- Otros grupos de alto riesgo son las personas mayores, así como mujeres embarazadas con enfermedades cardiovasculares concomitantes.<sup>3</sup>
- Las personas con afecciones cardíacas como insuficiencia cardíaca, miocardiopatía dilatada, formas avanzadas de miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho y pacientes con cardiopatía cianótica congénita corren mayor riesgo.
- Los pacientes con la forma obstructiva de miocardiopatía hipertrófica también pueden clasificarse en la misma categoría de alto riesgo.

No hay evidencia de que el virus infecte dispositivos implantados como marcapasos y desfibriladores o cause endocarditis infecciosa en personas con enfermedad valvular cardíaca.

## **TENGO SÍNDROME DE BRUGADA**

### **¿Debo tomar precauciones especiales?**

Los pacientes con síndrome de Brugada son particularmente vulnerables a arritmias fatales en situaciones en las que la temperatura corporal supera los 39 ° C. Estos pacientes deben tratar la fiebre con paracetamol y consultar siempre con su médico de familia.

## **TENGO FIBRILACIÓN AURICULAR**

### **¿Tengo un mayor riesgo de contraer la COVID-19?**

La fibrilación auricular por sí sola no aumenta el riesgo de infección. Sin embargo, muchos pacientes con fibrilación auricular son mayores y tienen otras afecciones como insuficiencia cardíaca, hipertensión y diabetes, que los hacen más propensos a tener una enfermedad más grave si se infectan. Es por ello que se les aconseja que tomen medidas de protección generales como el distanciamiento social y el lavado de manos frecuente y adecuado .<sup>13</sup>

## **¿PUEDE EL COVID-19 CAUSAR PROBLEMAS DEL CORAZÓN?**

**He leído que la COVID-19 puede causar problemas cardíacos como un infarto o arritmias, ¿es cierto?**

Basándose en los efectos inflamatorios del virus, existen riesgos teóricos de que la infección viral pueda causar la ruptura de placas ateroscleróticas (depósitos de grasa) en las arterias coronarias, dando lugar a síndromes coronarios agudos (infarto). Las personas que experimenten un malestar severo en el pecho durante los síntomas del coronavirus deben llamar al servicio de emergencias de manera inmediata.

-Las condiciones inflamatorias sistémicas graves pueden agravar las arritmias o incluso desencadenar fibrilación auricular en algunas personas.

-La inflamación aguda causada por la infección por el virus puede empeorar la función cardíaca y renal.

Sin embargo, no hay nada que se pueda hacer para prevenir estos problemas. Es imprescindible seguir estrictamente las recomendaciones para evitar contagios como el distanciamiento personal o, mejor aún, el autoaislamiento, el lavado frecuente de manos, etc.

## **TENGO DIABETES Y / O HIPERTENSION**

### **¿Los pacientes cardíacos que también tienen diabetes y / o hipertensión tienen mayor riesgo?**

Los datos de China, donde surgió la enfermedad, indican que una proporción significativa de los supervivientes y los que desarrollaron una enfermedad grave tenían comorbilidades como diabetes e hipertensión. La razón exacta de esto sigue sin estar clara. Es probable que tanto la hipertensión como la diabetes sean prevalentes en la población general, particularmente en el grupo de edad (mayores de 70 años) donde la mortalidad por infección por la COVID-19 es más alta.

Se ha publicado un artículo que relaciona esta observación con el uso de inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA) y bloqueadores del receptor de angiotensina II (A2RB / ARB), que son medicamentos comunes que se usan para tratar la presión arterial alta.<sup>7</sup> Es importante enfatizar que esta es una teoría que aún no ha sido corroborada con pruebas. Las principales organizaciones de salud como la European Society of Cardiology, British Cardiac Society and the American Heart Association recomiendan continuar con estos medicamentos (ya que sus efectos beneficiosos son bien conocidos) mientras se monitorea o monitoriza el progreso de la enfermedad en pacientes con hipertensión y diabetes.<sup>8,9</sup>

## **TENGO MIOCARDITIS O PERICARDITIS**

### **Hay informes de que la COVID-19 puede inducir miocarditis o pericarditis, ¿soy más vulnerable si la tuve anteriormente?**

No hay evidencia de que una persona que haya sufrido miocarditis o pericarditis en el pasado tenga un mayor riesgo de desarrollar la misma complicación con la COVID-19. Se reconoce que algunos casos de miocarditis tienen un curso recurrente y remitente. Hasta la fecha no hay evidencia de que el virus responsable de la COVID-19 infecte directamente el corazón. Sin embargo, la respuesta inflamatoria aguda causada por la infección puede empeorar la función cardíaca y exacerbar los síntomas en pacientes con insuficiencia cardíaca.

## TENGO UNA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

### ¿Las personas con enfermedades cardíacas son más propensas a morir de la COVID-19?

Hasta ahora, la edad avanzada y la presencia de afecciones subyacentes, incluidas las cardíacas, han sido factores de riesgo de muerte. Sin embargo, es importante enfatizar que la mayoría de los pacientes, incluso aquellos con enfermedades cardíacas subyacentes, han tenido infecciones leves y se han recuperado por completo.

## TENGO SINTOMAS DE COVID-19

### ¿Cuándo debo buscar atención médica si tengo una afección cardíaca preexistente y estoy infectado?

Si crees que tiene una infección por la COVID-19, pregúntate si puede controlar los síntomas en casa. La fiebre se puede tratar con paracetamol.

"Importante: si no te sientes cómodo, especialmente si te falta el aire, busca ayuda médica".

Hay informes, especialmente en las redes sociales, que sugieren que los medicamentos como el ibuprofeno (los llamados medicamentos antiinflamatorios no esteroideos o AINE), que se usan para bajar la fiebre y tratar el dolor, podrían empeorar la COVID-19. Según la información disponible actualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Agencia Europea de Medicamentos (EMA), no hay una recomendación contra el uso de ibuprofeno ya que, por el momento, no hay evidencia científica que establezca un vínculo entre el ibuprofeno y el empeoramiento de la COVID-19. En caso de duda, pregunta a tu médico qué medicamento es seguro tomar para tratar la fiebre y / o el dolor.

## PROTECCIÓN

### ¿DEBO TOMAR MEDIDAS ADICIONALES?

#### ¿Hay alguna medida adicional que deba tomar para limitar mi riesgo de enfermarse, ya que tengo una afección cardíaca?

Sigue los consejos de las autoridades sanitarias de tu país. En función del número de casos, será diferente en cada país.

Si tienes una afección cardíaca, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar a las personas enfermas.
- Mantener una distancia de dos metros siempre que sea posible.
- Lavarse bien las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos<sup>13</sup>.
- Cubrirse la boca con un pañuelo desechable cuando se tosa o toser en la parte interior del codo.
- Cubrirse la nariz con un pañuelo al estornudar o usar la parte interna del codo.

- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpiar las superficies que se tocan con frecuencia como pomos de puertas, volantes o interruptores de luz.
- Quedarse en casa el mayor tiempo posible. Se recomienda el teletrabajo.
- Si tienes síntomas de fiebre (una temperatura de 37,8 ° C o superior), tos o una infección pulmonar, debes aislarte.
- En función de cada país, el aislamiento puede ser más o menos estricto.

## ¿ME PROTEGE LA GRIPE CONTRA LA COVID-19?

### **Recibí la vacuna antigripal y neumocócica este año, ¿estoy protegido de este virus?**

No. Las vacunas contra la neumonía, como la vacuna neumocócica y la vacuna contra la gripe, no brindan protección contra el nuevo coronavirus.

El virus es tan nuevo y diferente que necesita su propia vacuna. Aunque la vacuna antigripal y neumocócica no son eficaces contra la COVID-19, las principales organizaciones de salud como la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan la vacunación contra las enfermedades respiratorias para proteger su salud.

## ¿DEBO USAR UNA MASCARILLA?

### **¿Debo usar una mascarilla para protegerme del virus?**

En muchos países europeos el uso de mascarilla es ahora obligatorio, por ejemplo, cuando se viaja en transporte público o se va al supermercado. Por lo tanto, es importante consultar siempre con las autoridades locales sobre las prácticas recomendadas en su área.

Además, la OMS recomienda el uso de mascarillas a las siguientes personas <sup>14</sup>:

- Trabajadores de la salud.
- Personas que están enfermas y exhiben síntomas de la COVID-19 o pueden sospechar que tienen el virus, así como los cuidadores de esas personas.
- Personas de 60 años o más edad o cualquier persona con afecciones médicas preexistentes (como diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar o cáncer).

Es importante recordar que el uso de mascarillas debe combinarse con otras medidas clave de prevención y control de infecciones, como la higiene de las manos y el distanciamiento físico, ya que no protegen contra la COVID-19 por sí solas.

La OMS tiene a disposición información útil sobre cómo usar y desechar las mascarillas de manera correcta. <sup>11</sup>

## **¿PUEDO TOMAR VITAMINAS U OTROS SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS?**

### **¿Cuáles? ¿Me protegen contra la COVID-19?**

Tomar vitaminas no te protegerá contra la COVID-19.

Actualmente, se están probando varios agentes (incluida la vitamina C, la hidroquinona y los antivirales) para determinar sus efectos en la COVID-19, pero aún no se dispone de datos confirmados.

Por lo general, se recomienda una dieta rica en frutas y verduras frescas en todo momento, no solo durante la COVID-19, para ayudar a su cuerpo a mantener un sistema inmunológico en funcionamiento. Las verduras y frutas frescas contienen una gama mucho más amplia de nutrientes necesarios que las vitaminas. Por lo tanto, siempre es mejor comer muchas verduras y frutas frescas que tratar de compensar con nutrientes formulados.

Dicho esto, es posible que algunas personas carezcan de vitaminas o (micro) nutrientes específicos.

En este caso, tu médico de familia podrá ofrecerte los consejos a seguir.

Cuando tomes las vitaminas, asegúrate de que su ingesta no exceda la dosis diaria recomendada. Algunas vitaminas pueden ser perjudiciales si se toman en dosis demasiado altas, y algunos suplementos pueden interactuar negativamente con los medicamentos para el corazón.

## **¿PUEDO CONTAGIARME DE LA COVID-19 POR MI MASCOTA?**

Actualmente no hay evidencia de que los humanos puedan contraer la enfermedad de animales domésticos comunes como gatos y perros.

## **¿LAS PERSONAS PUEDEN CONTAGIARSE DE LA COVID-19 MÁS DE UNA VEZ?**

Aún no lo sabemos. La investigación actual muestra que la mayoría de las personas que se han recuperado de la infección por la COVID-19 tienen anticuerpos contra el virus en la sangre. Sin embargo, no está claro si todos los supervivientes de la COVID-19 desarrollan anticuerpos lo suficientemente fuertes como para protegerlos de contraer el virus en otro momento. Hay investigaciones en curso para obtener más información sobre los anticuerpos y la inmunidad a la COVID-19.<sup>15</sup>

Además, hay ejemplos de virus, como la gripe y el resfriado común, que pueden contraerse más de una vez debido a la forma en que el virus cambia con el tiempo. No sabremos por un tiempo si esto puede suceder con la COVID-19.

Por lo tanto, incluso si te has recuperado de la infección, continúa tomando medidas de protección generales como el distanciamiento social y lavarte las manos con frecuencia y de manera adecuada.

# MEDICACIÓN

## ¿DEBO CAMBIAR ALGUNA DE MIS DOSIS DE MEDICAMENTOS PARA EL CORAZÓN?

Lo que está claro es que suspender o cambiar tu medicación podría ser muy peligroso y podría empeorar tu afección cardíaca. Los medicamentos son muy efectivos para la insuficiencia cardíaca y para controlar la presión arterial alta para ayudar a prevenir un infarto o un derrame cerebral, etc. Cualquier cambio en tu tratamiento que no haya sido recomendado por un profesional de la salud podría ponerle en mayor riesgo de un brote de tu afección cardíaca.

Se han publicado informes en los medios de comunicación que sugieren que algunos medicamentos de uso común para tratar la presión arterial alta (los llamados inhibidores de la ECA y bloqueadores de los receptores de angiotensina) pueden aumentar tanto el riesgo de infección como la gravedad de una infección por coronavirus. Sin embargo, esta advertencia no tiene una base científica sólida o evidencia que la respalde. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente que continúes tomando tus medicamentos para la presión arterial según lo prescrito.<sup>8</sup>

Los pacientes que toman medicamentos que comprometen el sistema inmunológico, por ejemplo, después de un trasplante de corazón, deben continuar tomándolos según lo prescrito. Reducir las dosis se asocia a un alto riesgo de sufrir un rechazo del corazón trasplantado.

Por favor, toma todos tus medicamentos exactamente tal y como te los prescribieron. En caso de duda, ponte en contacto con tu médico y/o enfermero.

## ¿QUÉ NECESITO SABER?

**Se han publicado noticias sobre algunos medicamentos administrados a pacientes con la COVID-19 que podrían causar arritmias.**

Los pacientes con síndrome de QT largo deben asegurarse de que el médico que los atiende conozca su afección cardíaca si son ingresados en el hospital. El QT largo es una afección hereditaria en la que hay un retraso en las señales eléctricas del corazón que hace que las personas sean vulnerables a las arritmias (latidos cardíacos irregulares). Algunos de los fármacos experimentales que se están evaluando para el tratamiento de pacientes con la COVID-19 pueden alargar el intervalo QT y causar arritmias en algunas personas. Estos medicamentos incluyen cloroquina, un agente antipalúdico y medicamentos antirretrovirales.<sup>12</sup>

Además, existen algunos medicamentos que se utilizan para tratar, por ejemplo, la fibrilación auricular o la depresión, que pueden alargar el intervalo QT de una persona. Por lo tanto, es importante que tu médico conozca todos los medicamentos que está tomando.

"Si necesitas estar ingresado en el hospital, asegúrate siempre de llevar una lista completa y actualizada de todos sus medicamentos".

## ¿DEBO PREOCUPARME POR LA ESCASEZ DE MEDICAMENTOS?

Se está haciendo todo lo posible para garantizar que se mantengan los suministros de medicamentos esenciales. No hay motivo de preocupación. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) está vigilando la situación y hasta la fecha no ha informado de escasez de medicamentos esenciales.

## SALIR DE CASA

### ¿DEBO SEGUIR CON LAS CITAS PROGRAMADAS?

#### ¿O debo evitar ir a centros médicos u hospitales?

Si tu hospital aún tiene citas programadas, es aconsejable confirmar si puedes acudir a ellas. Muchos de ellos las han cancelado o las han sustituido por citas telefónicas o videollamada .

### ¿ESTOY SEGURO FUERA DE CASA?

#### Siempre que evite las áreas concurridas, ¿puedo ir al parque o caminar afuera?

Sí. El virus se contagia de personas que tienen la infección, por lo que no hay problema en salir solo. Lo importante es evitar el contacto con cualquier persona que pueda estar enferma. Los eventos que reúnen a un gran número de personas se han cancelado en toda Europa para evitar la propagación del virus. Si tienes que salir de tu casa (por ejemplo, para ir a la compra), mantén una distancia de dos metros con los demás.

### ¿PUEDO AÚN VIAJAR O UTILIZAR EL TRANSPORTE PÚBLICO?

Presta atención a las directrices publicadas por las autoridades locales y nacionales. En muchos países se han prohibido todos los viajes no esenciales y se ha pedido a los ciudadanos que se queden en casa. En muchos lugares se recomienda evitar el uso del transporte público, si es posible, o mantener al menos una distancia de al menos dos metros con otros pasajeros.

### ME SIENTO MUY ANSIOSO

#### ¿Hay algo que pueda hacer para sentirme mejor?

Este es un momento de ansiedad para todos, y estamos brindando consejos para ayudarte a hacer frente a la incertidumbre que rodea una pandemia para la que ninguno de nosotros estaba preparado hasta hace solo unos meses.



Este es un momento de ansiedad para todos, y estamos brindando consejos para ayudarte a hacer frente a la incertidumbre que rodea una pandemia para la que ninguno de nosotros estaba preparado hasta hace solo unos meses.

- **Come bien.** De forma regular y saludable. Necesitas mantener tu fuerza corporal, pero la buena comida también te brinda tus vitaminas y minerales vitales que ayudan a combatir la ansiedad. Los cereales integrales, las frutas y las verduras eliminarán como por arte de magia tus niveles de ansiedad. Por el contrario, los alimentos con extra de azúcar como los pasteles, las galletas o el chocolate te pueden provocar ansiedad. Un poco de vez en cuando es bueno, pero comer dulces puede hacerte sentirte peor psicológicamente. Lo mismo ocurre con el alcohol; trata de reducirlo.
- **Beber abundante agua.** Una buena taza de té o café en un lugar tranquilo también es sorprendentemente útil para calmar y pacificar los pensamientos ansiosos.
- **Ejercicio.** Todos tenemos que mantener una distancia segura entre nosotros, esto no significa que no puedas salir. De hecho, salir a la luz del día (incluso si está nublado) es beneficioso para tu salud mental. Caminar por el jardín, realizar ejercicios aeróbicos suaves (o no tan suaves, según tu capacidad), saltar con una cuerda, subir y bajar escaleras son algunos ejemplos que puedes realizar y que ayudan a aliviar la ansiedad.
- **Utiliza métodos virtuales de socialización.** Puedes hacer Facetime / Skype con tus amigos y familiares para dejar de pensar en la ansiedad. Pensar en los demás, escuchar lo que les sucede y ofrecer apoyo funciona sorprendentemente bien para ayudar a reducir tu propia ansiedad.
- **Mantente ocupado con las tareas del hogar.** Haz una lista de las cosas que puedes hacer. No tienes que hacer todo lo que está en la lista, y no todo a la vez. El factor de sentirte bien cuando has logrado algo de tu lista no tiene precio.
- **Actividad recreacional.** Escuchar música, leer un libro, hacer crucigramas, tejer, coser, pintar, dibujar, etc. Cualquier cosa que te guste hacer pero que a menudo no tienes tiempo de hacerla.
- **Evita los mensajes negativos excesivos.** Escucha las noticias solo una vez al día.
- **Respiración.** Siéntate o párate en una posición relajada (aprieta y afloja los músculos para que puedas sentir la diferencia entre un estado relajado y tenso). Concéntrate en tu respiración e inhala profundamente contando hasta 5 y exhala lentamente contando hasta 10. Haz esto durante varias veces, hasta que empieces a sentir que la ansiedad disminuye lo suficiente como para poder realizar una de las actividades anteriores.

## **RECUERDE: INCLUSO DURANTE LA PANDEMIA, NO TE DEMORES**

**Obtener ayuda médica rápidamente puede salvarte la vida. El tiempo es realmente esencial. Los hospitales harán todo lo posible para tratarte en un entorno seguro.**

### **Bibliografía**

1. World Health Organization (WHO) Q&A on coronaviruses | 2. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters | 3. European Centre for Disease Prevention and Control: Information on COVID-19 for specific groups: the elderly, patients with chronic diseases, people with immunocompromising condition and pregnant women. | 4. EMA gives advice on the use of non-

steroidal anti-inflammatories for COVID-19 | 5. World Heart Federation (WHF): The link between COVID-19 and CVD | 6. COVID-19 and the cardiovascular system | 7. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? | 8. Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers | 9. British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease | 10. NHS: Stay at home advice | 11. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks | 12. COVID-19: chloroquine and hydroxychloroquine only to be used in clinical trials or emergency use programmes | 13. WHO: How to handwash