

Si tienes *Hipertensión,*

debes saber que tu riesgo de presentar complicaciones por **COVID-19** es mayor que el de una persona sin esta condición

Por eso, para reducir el riesgo de contraer el coronavirus debes:



**Cuidados
EN CASA**





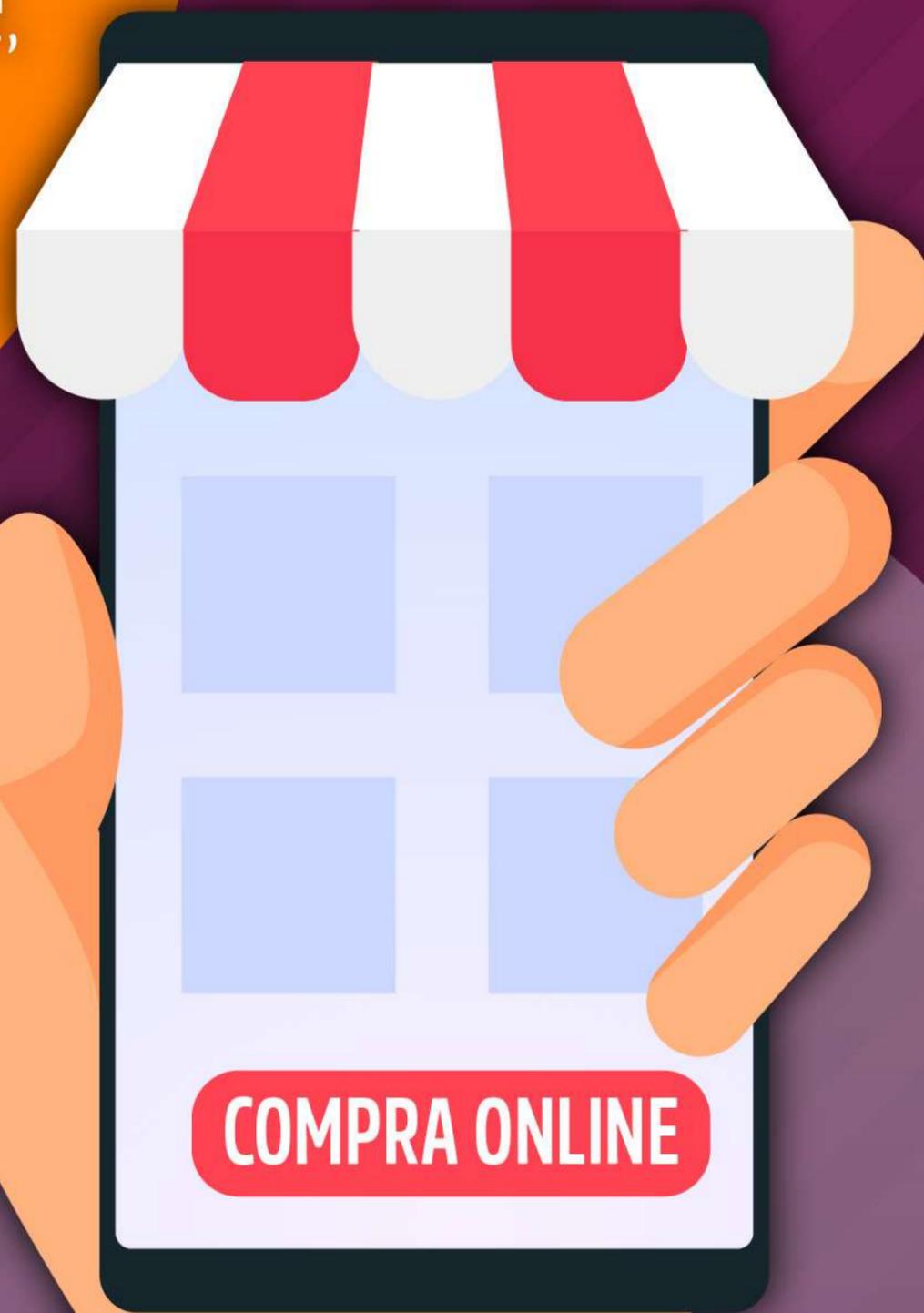
Lavarte las manos con frecuencia y evitar tocarte la cara

Usar de manera correcta el tapabocas, cubriendo boca y nariz. Si es de tela, debes lavarlo luego de cada uso.

Mantener el distanciamiento físico, en lo posible, mantén 2 metros de distancia de quienes te rodean.

Evita las visitas y compartir con personas enfermas, especialmente, con quienes presentan síntomas respiratorios.

En la medida de lo posible, **evita visitar lugares concurridos** como supermercados, bancos, centros comerciales y farmacias. Pídele a alguien que te apoye con las compras y diligencias o hazlo de manera virtual.



Para evitar las complicaciones asociadas a la infección, debes:

Seguir el tratamiento y las instrucciones del médico.

Asegúrate de tener al día tus fórmulas y contar con tus medicamentos de control.

Evitar el consumo de sustancias que puedan alterar tu presión arterial, entre ellas, medicamentos de venta libre para aliviar el dolor, bebidas alcohólicas, cafeína y alimentos altos en sal y grasas.





Reducir y tratar de controlar tu nivel de estrés. Realizar actividad física, leer, ver series o escuchar música pueden servirte.



Ten a la mano el número de tu EPS o en caso de presentar síntomas relacionados con coronavirus comunícate con las líneas de atención médica dispuestas en tu ciudad o región.