



COVID-19, Enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios





Presentadores:

Harold Fernandez, MD, Profesor de Criugía Cardiovascular y Torácica en la Escuela de Medicine Hofstra-Northwell Health

Talissa Tejada, Estudiante de posgrado, Maestria en Salud Publica

Contribuyedores a la presentacion:

- Lisa A. Benz Scott, PhD, Profesora y Directora, Programa de Salud Publica
- Leah Topek Walker, LCSW, Coordinadora de Educacion, Escuela de Trabajo Social
- Mary Ellen LaSala, PhD, RN, Chair Departamento de Estudios Estudiantiles, Escuela de Enfermeria
- Carol Della Ratta, PhD, RN, Decana Asociada de Asuntos Academicos y Asociaciones Estrategicas, Escuela de Enfermeria
- Jessica Koos, MLS, Bibliotecaria de las Ciencias de la Salud, Escuela de Medicina, Programa de Salud Publica
- Biomedico Informatica
- Stephen G. Smith, MPA, RT, RRT, FAARC, Facultad, SHTM, Programa de cuidado respiratorio
- Gabriella Pandolfelli, Estudiante de posgrado, Maestria en Salud Publica
- Stacy Plaske, Estudiante de bachillerato, Enfermeria
- Sheryl Davis, Estudiante de bachillerato, Enfermeria
- Briana Ojeda, Estudiante de bachillerato, Enfermeria



Dr. Harold Fernández



Dr. Harold Fernández es profesor de Cirugía Cardiovascular y Torácica en la Escuela de Medicina Hofstra-Northwell Health. También es Jefe de Cirugía Cardiovascular en el Hospital Southside y Director de Cirugía para fallos Cardíacos del Sistema de Salud Northwell. Durante los últimos años, Castle-Connolly lo seleccionó como uno de los mejores cirujanos torácicos de Nueva York.





El Programa de Bibliotecas Saludables en colaboración con el Sistema de Bibliotecas Cooperativas de Suffolk y con el apoyo de la Asociación Americana del Corazón es un equipo interdisciplinario que incluye el Programa de Salud Pública, La Escuela de Enfermería, La Escuela de Trabajo Social y El Programa de Cuidados Respiratorios. Nuestro objetivo es:

- **Ofrecer:** información de salud basada en evidencia y investigación clínica, asistencia con administración de casos y información sobre detección y tratamientos.
- **Referir:** mejorar el acceso de información y servicios
- **Educar:** estudiantes para trabajar con equipos interprofesionales



Participantes tendran la oportunidad de mejorar su entendimiento de:

- Que es el virus COVID-19, y como se propaga
- Quienes tienen riesgo – cuales son los sintomas
- Como se puede evitar el contágio de COVID
- Comportamientos saludables para promover la prevencion de COVID
- Prueba de deteccion del COVID y lugares especializados en servicios de pruebas
- Que es telemedicina/telesalud, como obtener tratamiento
- Guias para el tratamiento de enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios.
- Recursos disponibles



- COVID-19 es una enfermedad respiratorio que puede ser transmitida de persona a persona.
- Beta Coronavirus nombrado SARS-CoV-2 es similar con otras enfermedades respiratorias y infecciones virales como MERS y SARS
- COVID-19 es una enfermedad variedad de el virus SARS-CoV-2
- Coronaviruses son causados por muchos tipos diferentes de virus comun en animals y personas.
- Video explicando COVID-19:
- <https://www.youtube.com/watch?v=Xj1nUFFVK1E>
- [https://www.osmosis.org/learn/COVID-19_\(Coronavirus_Disease_19\)?utm_source=youtube&utm_medium=social-media&utm_content=awareness-organic&utm_term=youtube-description&utm_campaign=covid19-facts](https://www.osmosis.org/learn/COVID-19_(Coronavirus_Disease_19)?utm_source=youtube&utm_medium=social-media&utm_content=awareness-organic&utm_term=youtube-description&utm_campaign=covid19-facts)

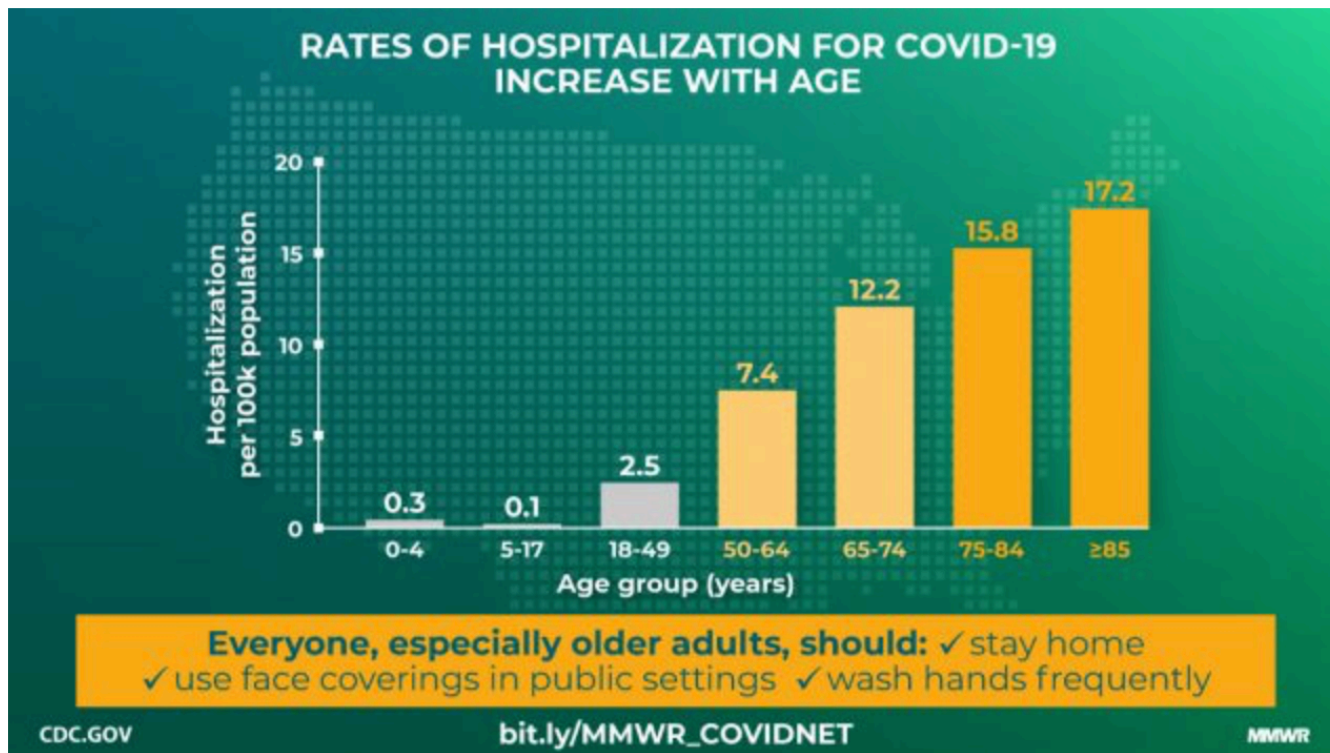


- COVID-19 puede afectar a cualquiera.
- Afecta a personas de cualquier edad.
- Algunas personas tienen un **mayor riesgo de complicaciones graves**:
 - Adultos mayores, personas con problemas medicos como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar, hypertension y personas inmunocomprometidas
- Casos reportados en todos los estados y territorios de los Estados Unidos.
- En Mayo **29th, 2020** hubo **1.7 million cases** reportado de COVID-19 en los Estados Unidos con un total de **101,711 muertes**.



Stony Brook Medicine

Hospitalizaciones relacionadas a COVID-19

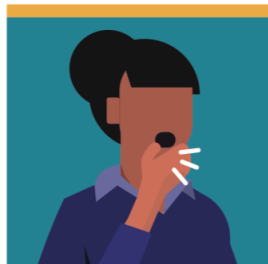




- **Se piensa que el virus se propaga principalmente de persona a persona.**
- Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
- A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- Las personas sin síntomas pueden propagar el COVID-19.



Conozca los síntomas del COVID-19, que pueden incluir:



Tos



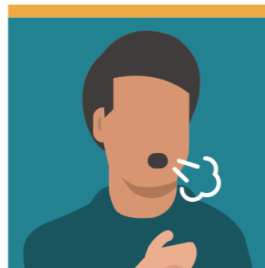
Fiebre



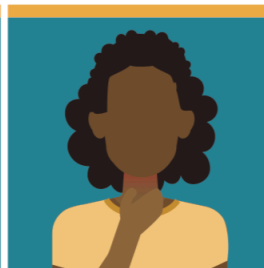
Escalofríos



Dolor muscular



Dificultad para respirar
(sentir que le falta el aire)*



Dolor de garganta



Pérdida reciente
del olfato o el gusto

Busque atención médica inmediatamente:

- Problemas para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Confusión, incapacidad para pensar
- Labios y cara rosado



Todos deberian:

- Lavarse las manos frecuentemente con jabon por 20 segundos – utilice desinfectante de la mano si jabon no esta disponible
- Evite contacto cercano
- Cubrase la boca y la nariz con una cubierta facial de tela cuando alrededor de la gente.
- Cubre tos y estornudos
- Limpiar a menudo y desinfectar

Video con instrucciones para lavarse las manos:

<https://www.youtube.com/watch?v=-LKVUarhtvE>



Como usar las cubiertas de tela para la cara

Las cubiertas de tela para la cara deberian:

- Trate de que se ajuste a los lados de la cara
- Manipulela mediante las tiras o bandas para las orejas
- Incluye multiples capas de tela
- Asegurese de poder respirar con facilidad
- Lavarse despues de cada uso.



Los ninos menores de 2 anos de edad y personas que tengan dificultad para respirar, o que esten inconscientes, incapacitados o no sean capaces de quitarselas sin ayuda no deberian usar cubiertas de tela para la cara.

No toque la cubierta para la cara y en caso de hacerlo, lavese las manos



COVID-19, la prueba es critica

Prueba de COVID-19 permite:

- Rapida identificacion de nuevos casos
- Tratamiento rapido, aislamiento para prevenir la propagacion
- Datos y resultados para ayudarnos comprender la enfermedad





Muestras Nasales/bucales o saliva

- Buscan senales de infeccion
- Cultivo de garganta/nariz con hisopo de algodón
- Detecta si el virus esta presente
- Confirmara diagnostico positivo o negativo
- Ayuda diagnosticar casos; no puede confirmar aquellas que se han recuperado

Exámenes de anticuerpos:

- Detecta los anticuerpos producidos por el sistema immune que destruyen el virus.
- Anticuerpos estan presentes en personaes que se han recuperado de COVID-19
- Pueden ser utiles para pacientes con sintomas menos severos o sin sintomas
- Confirmar personas que ya se han recuperado de COVID-19



Stony Brook University ofrece pruebas gratis 7 dias de la semana -7am to 7pm. Se necesita hacer cita.

Pruebas de deteccion son gratis para todos elegible Neoyorquinos ordenadas por su medico o llamando a la linea, NYS COVID-19 1-888-364-3065

Completen encuestas en el internet con sus sintomas y para registrarse :

<https://covid19screening.health.ny.gov/>



Stony Brook **Medicine**

Para personas con enfermedades pulmonares

- Gente con problemas serios de salud tienen mayor riesgo de complicaciones graves si infectado.
- Los pulmones son la parte del cuerpo mas afectada con COVID-19.
- El virus asalta las celulas en los pulmones y causa inflamacion y problemas respiratorio.
- Ataca el tejido de las celulas que rodean las vias respiratorias.
- Resulta en dana pulmonar y insuficiencia respiratoria .
- <https://www.nytimes.com/video/health/100000007056651/covid-ards-acute-respiratory-distress-syndrome.html>
- La Asociacion Americana del Pulmon tiene mas informacion sobre COVID-19: 1-800-LUNGUSA



- Continuen tomar sus medicamentos.
- Enfermedad cronica pone a las personas en mayor riesgo.
- Llame a su compania de seguro para preguntar si califica por recetas medicas de 90 dias
- Farmacias de pedido por correo
- Es muy importante controlar el asma para reducir sintomas y prevenir complicaciones.
- Precauciones necesarias para nebulizador.
- Personas que tienen un sistema inmunológico deficiente debe permanecer en su casa.
- Llame a su medico para discutir el mejor plan de tratamiento para usted.
- Si utilice oxigeno en casa mantenga su equipo limpio y piezas adicionales.
- Si utilice concentrador de oxigeno – cambie los filtros.



- Fumar cigarillos o vaping
 - Relacionado con inflamacion y reducian la function pulmonar y funcion inmunitaria
- Mala calidad del aire
 - Las personas que viven en lugares con alto grado de contaminacion del aire pueden ser mas vulnerables
- Seminarios sobre COVID

<https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/covid-19/webinars>



- COVID hace que el Corazon trabaje mas fuerte para empujar sangre oxigenada al cuerpo .
- Puede aumentar el riesgo para personas con problemas cardiacos
- Sistema inmuniatrio debilitado.
- Desestabilizar placa
- Recomendaciones:
 - Precauciones estandar
 - Actividad fisica
 - Alimentacion saludable
 - Control del estres



- Practique métodos de prevención primaria como distanciamiento social, lavado de manos, etc.
- Continúe con los medicamentos (inhibidores de la ACE o ARBs) a menos que su proveedor de atención médica le indique lo contrario. Avoid high blood pressure hazards:
 - OTC medicamentos (NSAIDs like Motrin, Advil, Aleve)
 - Medicamentos con receta
 - Al alcohol y cafeína
 - Hierbas y ciertos alimentos
 - Estrés
- Tenga medicamentos recetados adicionales disponibles
- Reconocer una emergencia de presión arterial
 - Aumento rápido de la presión arterial, dolor en el pecho / espalda, entumecimiento / debilidad - busque atención médica de inmediato



La mayor defensa es la prevencion – quedarse en casa

Ejercicio, dieta saludable, suficiente Descanso y reduciendo el estres puede ayudarle mantener su sistema inmunitario fuerte

Practicar yoga puede

- Bajar la presion de la sangre
- Aumentar la capacidad pulmonar
- Mejorar la funcion respiratoria
- Mejorar el equilibrio
- Reactivar la circulacion
- Tonificar musculos
- Mejorar de bienestar

El yoga y el Sistema respiratorio

Si tiene problemas respiratorios ejercicios de respiracion pueden ayduar a mejorar la funcion pulmonar y tu bienestar. Consulte con su medico.

. Estas practicas pueden ayudar a aliviar el estres e prevenior o reducir la depression.

Pregunta si tu biblioteca ofrece clases





Estudios recientes muestran que la meditacion podria ayudar a reducir la presion arterial, ansiedad, depresion y mejorar la calidad del sueno.

Algunos estudios indicant que la meditacion cambia la funcion cerebral:

- Mejorar su capacidad para procesar informacion
- Retrasar al envejecimiento cognitivo
- Reducir inflamacion
- Mejorar las defensas inmunitarias
- Reducir sintomas de menopausia



Picture taken from: meditationlifeskills.com



Investigaciones indican que la practica de gratitud puede bajar la presion arterial y mejorar la function inmune. Personas que sienten gratitud tienen dietas y estilos de vida mas saludables.

1. Salud: Que hizo tu cuerpo por ti hoy
2. Dieta: Que comiste hoy
3. Actividad: Que hiciste que realmente disfrutaste hoy
4. Relacion: A quien viste hoy que te hizo sentir feliz
5. Tiempo: Que estas haciendo ahora mismo?
6. Diario: Haga una lista de lo que esta agradecido cada dia cuando se despierta o antes de acostarse





Cuales son los beneficios de una alimentacion saludable para el corzon

Importante para controlar la presion arterial y reducir el riesgo de ataque cardiac, accidente cerebrovascular.

Mantenga una dieta saludable:

- Fruta
- Verduras
- Granos enteros
- Productos lacteos bajo en grasa
- Pollo y pescado
- Nueces y legumbres
- Aceite vegetal no tropical

Limite:

Grasas saturadas y trans
Sodio
Carne roja
Dulces y bebidas azucaradas



Image taken from: health.clevelandclinic.org





Recomendaciones de la AHA

Salud cardiovascular:

- Por lo menos 30 minutos de actividad (como caminar) cinco días a la semana o , 150 minutos a la semana

y

- Actividad para fortalecimiento muscular por lo menos 2 días a la semana (yoga, Pilates)

Para reducir la presión arterial y el colesterol

- Un promedio de 40 minutos de actividad aeróbica moderada – 3 o 4 veces por semana
- Visite para ver ejercicios que puede hacer en casa AHA:
<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>



- Prevencion y atencion primaria a traves de telesalud/telemedicina
- Recibe tratamiento desde su casa
 - Puedes usar el telefono, la computadora, el internet para vistas de telesalud
- Recibe tratamiento por telefono o computadora por sintomas que no son urgentes.



Stony Brook Medicine

Provedores de servicios de telesalud

New York Presbyterian

https://www.nyp.org/ondemand/urgent-care?gclid=CjwKCAjwkPX0BRBKEiwA7THxiAQ_trTNiVEY7iWtb6aayRvgWeLrY3VUmsmGK2Fk_ozsacTlqLy9IEBoCzEwQAvD_BwE

\$49 por visita

8AM-12AM, 7 dias de la semana

City MD Virtual Care

<https://www.citymd.com/virtualcare>

Aceptan una variedad de planes de seguros (lista incompleta): Healthfirst, AmeriHealth, Metroplus, Oxford, etc.

Disponibles 24/7, 365 dias al ano

NYU Langone Virtual Urgent Care

<https://nyulangone.org/locations/virtual-urgent-care>

Para visitas medicas que no sean urgentes.

\$126 o opciones para co-pago con seguros medico que aceptan.



- Si usted tiene síntomas que pongan su vida en peligro busque atención médica inmediatamente. En NINGUNA circunstancia evite al hospital por temor a COVID
- Heridas profundas, quemaduras graves y sangrado profuso
 - Síntomas de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular
- Cada minuto que demoras la atención médica te arriesgas
- Para problemas de salud que no sean de emergencia – visite a una clínica.



SEÑALES DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

Los síntomas que toda mujer debe conocer y atender

Las mujeres y los hombres pueden diferenciarse al experimentar los síntomas de un ataque al corazón, ya que las mujeres, por lo general, tienen síntomas poco corrientes o "atípicos" durante el mismo. Algunos de ellos pueden ir y venir antes de que el ataque al corazón ocurra.



La enfermedad cardíaca es el peligro #1 de salud para la mujer y causa

1 de cada 3
muertes anualmente.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas durante más de **cinco minutos** y no está segura de su causa, llame al 911. A veces sólo uno o dos de ellos pueden indicar un ataque cardíaco, o a veces van y vienen.

El tratamiento funciona mejor si se realiza durante la primera hora o cuando los síntomas comienzan. Durante una hora, su riesgo de morir se **reduce** en un 50%. En tres horas, su riesgo de morir se reduce en un 25%. **Cada minuto cuenta.**





Stony Brook Medicine

Sintomas mas frecuentes de accidente cerebrovascular

RECONOZCA un ATAQUE CEREBRAL F.A.S.T

American Heart Association | American Stroke Association
Together to End Stroke™

Nationally sponsored by
COVIDIEN™

Tratamiento médico inmediato puede salvar vidas, pero **más de un tercio** de los pacientes con un ataque cerebral **no viajan en ambulancia** al hospital.¹

FACE
ROSTRO CAÍDO
¿Está caída o adormecida un lado de la cara? Pídale a la persona que sonría.

ARM
BRAZO DÉBIL
¿Siente un brazo débil or adormecido? Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Uno de los brazos se desvía hacia abajo?

SPEECH
DIFICULTAD PARA HABLAR
¿Muestra trastorno del habla y las palabras son mal pronunciadas? Pídale a la persona que repita una simple frase, como "El cielo es azul". ¿La frase es repetida correctamente?

TIME
TIEMPO DE LLAMAR AL 9-1-1
Si alguien muestra alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al 9-1-1 y lleve a la persona al hospital inmediatamente.

AMBULANCE

Descargue la Aplicación Gratuita y Este Listo

StrokeAssociation.org/espanol

¹Cheng, Eric M. et al. Patterns of Emergency Medical Services Use and Its Association With Timely Stroke Treatment: Finding From Get With the Guidelines-Stroke. Circulation. 2013; 118.

SPOT A STROKE FAST
FACE ARM SPEECH TIME
CHECK FOR SIGNS THEN CALL 911



- El distanciamiento social te puede hacer sentir solo y puede ser problemático para personas con problemas de salud mental conditions
- Enfrentamos este virus juntos y lo superaremos juntos
- Importante mantener las relaciones sociales
 - Cree un espacio virtual para compartir con amistades y familiares
 - Sesiones de ejercicios virtualmente
 - Clases por correo electrónico GRATIS (<https://www.edx.org/>)
 - Juega con amigos en el internet o teléfono
- Recordad que no estais solo
 - Pida ayuda si la necesita



(image taken from [Froedtert](#))



Unete con la Asociacion Pulmonar Americana
comunidad de apoyo

<https://supportnetwork.heart.org/>

Conectese a otros y comparte tu experiencias

Reciban apoyo

Explora discusiones de los forums y lea historias sobre
otros

Obtenga informacion de profesionales medica



Unete con la Asociacion Pulmonar Americana
comunidad de apoyo

[https://www.lung.org/support-
community/online-support-communities](https://www.lung.org/support-community/online-support-communities)

Conectese con otros

Llame a la linea de Ayuda Pulmon

1-800-LUNGUSA con cualquier pregunta
relacion COVID



- Línea de información del condado de Suffolk (recursos dedicados al coronavirus/COVID-19): 311
- Línea general para el coronavirus: (631) 638-1320
- Línea para el coronavirus durante el embarazo: (631) 444-8940
- ¿Tiene síntomas? Hágase la prueba del COVID-19 gratis (con cita solamente): 888-364-3065
- Para agencias de servicios sociales en su área: Marque 211 o visite 211li.org/cms
- (Información sobre: comida, pagando abonos o renta, instrumento para determinar si puede tener COVID-19 (en varios idiomas))
- Línea Nacional de Violencia Domestica: 800-799-7233
- Abuso de niños y adolescentes: Para trabajadores esenciales, Servicios de cuidado para niños disponibles a través de SCOPE: 311 o visite scopeonline.us/scope-emergency-child-care
- Applica para for Medicaid: 855-355-5777/New York State of Health o 800-541-2831/Medicaid Helpline
- Sanciones del DSS (Department of Social Services/Departamento de servicios sociales: (631) 853-3664



- DASH (Servicios de diagnósticos y estabilización de “Family Service League”): (631) 952-3333
- La línea “Hope” del estado de Nueva York (ayuda con adicción): llame 877-846-7369; mande texto a 467369
- Línea nacional de prevención de suicida (National Suicide Prevention Lifeline): 800-273-8255
- SAMHSA (Administración de salud mental y abuso de drogas): 800-662-4357 Administration): 800-662-4357 (24/7, English and Spanish)
- Oficina de salud mental, línea de apoyo emocional gratis: 844-863-9314



SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program): Ayuda para comprar comida myBenefits.ny.gov

- WIC (Ayuda para obtener comida y otros servicios para madres, infantes y niños): llame (631) 444-5239 o visite [stonybrookmedicine/wic](https://stonybrookmedicine.org/wic)
- Banco de alimentación/comida para recibir comida gratis “Island Harvest”: (516) 294-8528 o islandharvest.org/find-help/find-a-food-pantry/
- Bancos de alimentación/comida para recibir comida gratis “Long Island Cares/The Harry Chapin Food Bank”: licares.org/find-help/food-locator/
Para asistencia urgente, mande correo electrónico a emergencyresponse@licares.org o llame a (631) 582-3663.



Asistencia economica

- Gratis o bajo costo de WiFi (para individuos elegibles): 800-SAFELINK (800-723-3546)
- HEAP (para asistencia para pagar su cuenta de luz): (631) 853-8820
- Asistencia hipotecario: 888-342-3736

Vivienda

- Desalojos ilegales: Llame al 911 y presente a la policía lo siguiente: identificación, contrato de arrendamiento o recibo de agua, gas o luz con su nombre y domicilio. Si no puede entrar a su casa/departamento , llame a la corte: 833-503-0447.

Citations:

Cases in U.S. (2020, April 20). Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/cases-in-us.html>

Coronavirus. (n.d.). Retrieved from https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Coronavirus (COVID-19) Resources. (n.d.). Retrieved from <https://www.heart.org/en/coronavirus/coronavirus-covid-19-resources>

Editorial Staff | April 22, 2020 T. H. & W. T. S. (n.d.). Top Story: COVID-19. Retrieved from <https://www.lung.org/blog/update-covid-19>

How Coronavirus Spreads. (2020, April 13). Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

How Coronavirus Spreads. (2020, April 13). Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

Is yoga heart-healthy? It's no stretch to see benefits, science suggests. (n.d.). Retrieved from <https://www.heart.org/en/news/2019/04/12/is-yoga-heart-healthy-its-no-stretch-to-see-benefits-science-suggests>

Keeping a lid on blood pressure during the coronavirus crisis. (n.d.). Retrieved from <https://www.heart.org/en/coronavirus/coronavirus-covid-19-resources/keeping-a-lid-on-blood-pressure-during-the-coronavirus-crisis>

Meditation to Boost Health and Well-Being. (n.d.). Retrieved from <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/meditation-to-boost-health-and-wellbeing>

Schwamm, L. H., Schwamm, L. H., Chumbler, N., Brown, E., Brown, E., Fonarow, G. C., ... Heart Association. (2016, December 20). Recommendations for the Implementation of Telehealth in

Cardiovascular and Stroke Care: A Policy Statement From the American Heart Association. Retrieved from <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000475>

Thankfulness: How Gratitude Can Help Your Health. (n.d.). Retrieved from <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/mental-health-and-wellbeing/thankfulness-how-gratitude-can-help-your-health>