

# Cómo cuidarse en tiempos de COVID-19

Sabemos que las condiciones médicas existentes pueden aumentar el riesgo de complicaciones por COVID-19. Es importante que controle cualquier problema de salud que tenga y que dé prioridad a hábitos saludables para que logre un futuro próspero.

## Controlar sus problemas de salud actuales

Tener afecciones como presión sanguínea alta, diabetes, o enfermedad pulmonar y estar inmunocomprometido puede empeorar la COVID-19 (hasta hacer que sea mortal) para las personas que viven con estas afecciones. Comuníquese con un médico ahora para hacer un plan para controlar su salud. Un plan completo debe incluir nutrición, ejercicio, los medicamentos necesarios u otros hábitos saludables. Pero no es necesario que tenga un plan completo para comenzar. Cinco minutos para su cuerpo y su mente pueden ayudar mucho a controlar el estrés, aunque tenga poco tiempo y recursos: [denverpublichealth.org/SelfCareDuringCOVID](https://denverpublichealth.org/SelfCareDuringCOVID)

"Culturalmente, no siempre hablamos de salud mental, pero es normal sentirse ansioso cuando se está aislado. Está bien pedir ayuda." – Padre de cuatro hijos de Denver

Proteger  
Defender  
Prosperar

## Cuide su cuerpo



Trate de hacer ejercicio, aunque sea durante unos pocos minutos al día. El ejercicio puede ser de diversas formas, como sacar a caminar al perro, bailar al son de la música cuando hace las tareas de la casa o trabajar en el jardín. Ayuda con el estrés, la ansiedad, la depresión y la presión alta. Hable con su proveedor de atención médica sobre el ejercicio correcto para su salud y tipo de cuerpo.



## Cuide su mente

La COVID-19 está afectando realmente mucho a todos. Controle la preocupación saliendo a caminar, haciendo algunas respiraciones profundas, hablando con alguien en quien confía. Si no puede dormir o se siente preocupado o triste la mayor parte del tiempo, busque atención profesional. La conexión social es importante para sentirse feliz y bien. Haga tiempo para hablar con sus seres queridos y las personas que quiere, aunque sea a la distancia.

**PROSPERAR**  
en su comunidad

