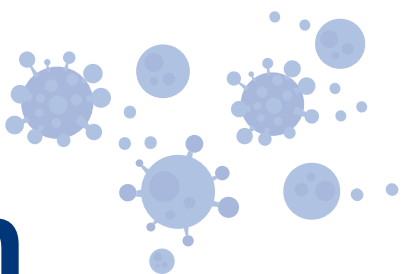


COVID-19 y vivir con obesidad



A nivel mundial y nacional, estamos viviendo una pandemia por un virus de la familia coronavirus llamado SARS-CoV2, causante de la enfermedad **COVID-19** (Coronavirus Disease 2019, por su sigla en inglés y el año en que comenzó la enfermedad).

Las personas con sobrepeso u obesidad tienen la misma posibilidad de contagiarse con el virus que la población general, pero pueden desarrollar una enfermedad más grave con más complicaciones. Como es un nuevo virus para el ser humano, no tenemos defensas ni tampoco existen vacunas para prevenirlo. Es importante considerar que esta nueva enfermedad no es un cuadro gripal común y corriente.¹



Las medidas que se pueden realizar para prevenir nuevos contagiados son:

- Aislamiento social: quedarse en casa hasta que la autoridad lo indique.
- Evitar tener contacto con personas diagnosticadas con COVID-19 o las que estén realizando cuarentena obligatoria por ser contactos de personas enfermas.
- Adoptar las medidas que se detallan a continuación:



Lavar las manos después de estornudar, toser o sonarse, y luego de haber estado en lugares públicos.



Lavar las manos con jabón por al menos 20 segundos, enjuagar bien con agua del chorro de la llave y secar bien las manos. El enjabonado debe ser en todas las superficies de las manos, incluyendo palmas, dorso, entre los dedos y uñas, además de las muñecas.



Si no tiene agua y jabón disponible, utilizar alcohol gel con la misma técnica del lavado de manos descrito anteriormente. El porcentaje de alcohol debe ser al menos un 60%.



Evite tocarse la cara, especialmente ojos, nariz y boca si no se ha lavado las manos correctamente.



Evite lo más posible tocar superficies en espacios públicos, como botones en los ascensores, manillas de puertas, sillas, etc. Si es inevitable, hágalo con un pañuelo de papel o servilleta y elimínela en un basurero inmediatamente.



Evite saludar a otras personas con la mano, besos o abrazos. Instauremos el saludo a la distancia hasta que volvamos a la normalidad.



Si debe hacer filas o interactuar con otras personas, mantenga por lo menos 1 metro de separación.



Si estornuda o tose, hágalo en la cara interna de su codo. No utilice sus manos. Si utiliza pañuelos para sonarse, estos deben ser de papel y deben eliminarse en un basurero inmediatamente (luego lavarse las manos o en su defecto, usar alcohol gel).



Utilice la tecnología para comunicarse con sus seres queridos o por trabajo: teléfonos, tablets, redes sociales, aplicaciones, etc.



Mantenga la higiene en el hogar o lugar de trabajo: limpie las superficies y artículos (mesa de cocinar, mesa de comedor, escritorio, teléfono, computador, etc.). No olvide lavar sus manos luego de limpiar las superficies.

Recomendaciones especiales para personas con Obesidad.

- Se recomienda precaución especial para las personas con IMC mayor de 40¹. Evitar la infección es primordial para las personas con obesidad severa.
- Busque maneras simples de mantenerse activo en la casa. Solo un poco de actividad física puede marcar una gran diferencia.
- Mantenga su rutina de alimentación saludable. Establezca un plan diario de alimentación y compre comidas saludables.
- Si usted está en tratamiento por obesidad o una de sus complicaciones, no abandone su tratamiento sin consultar a su médico tratante.
- Mantenga el teléfono de su Centro Médico o doctor a mano. Converse con sus familiares y planifique qué hacer en caso de urgencia
- Para más información, puede ingresar a www.novonordisk.cl o a www.laverdaddesupeso.com



El **MINSAL** ha dispuesto un teléfono para responder dudas:
Salud Responde, **600 360 7777**

1. CDC. <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/index.htm>; EASO: <https://easo.org/covid-19-who-guidance-for-the-public/>; Public Health UK, <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-social-distancing-and-for-vulnerable-people/guidance-on-social-distancing-for-everyone-in-the-uk-and-protecting-older-people-and-vulnerable-adults>; WHO. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>; WOF. <https://www.worldobesity.org/news/coronavirus-disease-covid-19-outbreak-for-people-living-with-obesity>