

Mantener una vida saludable durante el COVID-19

Durante la pandemia de COVID-19 muchas de nuestras rutinas habituales han cambiado. Es posible que le resulte más difícil manejar su salud. Ahora es más importante que nunca mantenerse activo y comer de manera saludable. Obtenga más información sobre cómo manejar su salud durante la pandemia.

Constantemente surgen nuevas evidencias e información sobre el COVID-19. Esto significa que las recomendaciones pueden cambiar en función de los descubrimientos o actualizaciones recientes. Siga revisando esta página y los recursos que aparecen abajo para ver si hay cualquier cambio en las recomendaciones.

Descubra más sobre cómo mantenerse saludable durante la pandemia.

Alimentación saludable durante el COVID-19

Una alimentación saludable es esencial para mantener el sistema inmunitario fuerte y bajar su riesgo de padecer enfermedades y afecciones crónicas. Si tiene un problema de salud, siga las recomendaciones nutricionales de su proveedor de asistencia sanitaria o nutricionista licenciado. Para saber más acerca de la alimentación saludable, visite:

- [Una alimentación saludable durante la pandemia de COVID-19](#)

Actividad física durante el COVID-19

La actividad física es una parte importante de la salud general. También le puede ayudar a manejar el estrés durante la actual pandemia de COVID-19. Muchas personas están en casa y necesitan encontrar maneras para seguir haciendo ejercicio. Usted puede [seguir las recomendaciones para la actividad física](#) en casa sin equipamiento especial o un espacio grande. Para saber más sobre cómo mantenerse activo, visite:

- [Actividad física durante el COVID-19](#)

Prevención de lesiones

Las lesiones son una de las principales causas de las visitas a las salas de urgencias. Muchas de estas lesiones son predecibles y prevenibles. Durante la pandemia, es importante mantenerse seguro mientras está en espacios interiores con la familia o cuando sale afuera. Hacer esto puede reducir la posibilidad de que usted o un familiar se lesione. Para obtener más información sobre la prevención de lesiones, consulte:

- [Recursos sobre prevención de enfermedades y lesiones](#)
- [Prevención de lesiones](#)

Manejo de afecciones crónicas durante el COVID-19

Si tiene una afección crónica, es especialmente importante que cuide su salud. Tome medidas para evitar contraer el COVID-19, y averigüe qué hacer si presenta síntomas. Llevar una alimentación saludable y mantenerse activo puede ayudarle a estar bien y evitar complicaciones. Para obtener información sobre afecciones crónicas específicas y el COVID-19, consulte los siguientes enlaces:

- [Arthritis Society \(Sociedad contra la Artritis\): El COVID-19 y la artritis](#)
- [Asma Canada \(El asma Canadá\): El Coronavirus \(COVID-19\) y el asma](#)
- [BCCDC: Información sobre el COVID-19 para personas con afecciones crónicas](#)
- [British Columbia Lung Association \(La Asociación Pulmonar de B.C.\): El COVID-19](#)
- [Crohn's and Colitis Canada \(La enfermedad de Crohn y la Colitis Canadá\): El COVID-19 y el IBD \(EII\)](#)
- [Diabetes Canada \(La Diabetes Canadá\): Preguntas frecuentes sobre el COVID-19 y la diabetes](#)
- [Heart & Stroke \(Fundación del Corazón y Derrames Cerebrales\): El coronavirus, enfermedades cardíacas y derrames cerebrales](#)
- [BC Renal Agency \(La Agencia Renal de B.C.\): El nuevo coronavirus \(COVID-19\): Enfermedades renales](#)
- [Osteoporosis Canada \(Osteoporosis Canadá\): La salud de sus huesos durante el COVID-19](#)

El consumo de alcohol y otras sustancias

Para muchas personas, la pandemia de COVID-19 ha incrementado los sentimientos de aburrimiento, estrés y ansiedad. Estos tiempos de incertidumbre han llevado a algunas personas a recurrir al alcohol. Un informe reciente del Canadian Centre on Substance Use and Addiction (CCSUA, Centro Canadiense contra el Consumo de Sustancias y Adicciones) encontró que los canadienses de menos de 54 años de edad indican tomar más alcohol en casa durante la pandemia. El CCSUA también ofrece consejos prácticos sobre cómo reducir los riesgos asociados con el consumo de alcohol. La siguiente información puede servir a modo de guía para manejar el estrés y el consumo de sustancias durante estos tiempos de incertidumbre:

- [Canadian Centre on Substance Use and Addiction: Directrices canadienses de consumo de alcohol con bajo riesgo](#) (PDF, 614KB)
- [Canadian Centre on Substance Use and Addiction: Afrontar el estrés, la ansiedad y el consumo de sustancias durante el COVID-19](#)
- [Canadian Centre on Substance Use and Addiction: Manejar el estrés, la ansiedad y el consumo de sustancias durante el COVID-19. Un recurso para los profesionales de la salud](#)
- [La salud mental y el consumo de sustancias](#)

El COVID-19 y las relaciones sexuales

El COVID-19 se ha encontrado en la saliva, los fluidos del sistema respiratorio, la orina y las heces. Si bien el virus, conocido como SARS-CoV-2, no se ha detectado en la secreción vaginal, sí se ha detectado en el semen y es necesario realizar más investigaciones para determinar si el virus se puede transmitir por vía sexual. El virus se puede transmitir a personas que se encuentran en un radio de 2 metros (aproximadamente 6 pies) de una persona infectada, cuando esta persona tose o estornuda. También se puede transmitir al tocar superficies contaminadas y después tocarse la cara, los ojos, la nariz o la boca.

Usted mismo es su pareja sexual más segura, y sus siguientes parejas sexuales más seguras son las personas con las que convive.

Si se siente bien y no tiene síntomas de COVID-19, puede tener relaciones sexuales. Si se siente enfermo/a, evítelas. Para obtener más información, consulte:

- [BCCDC: El COVID-19 y las relaciones sexuales](#)

Fumar y vapear

El fumar aumenta su riesgo de tener problemas de salud como enfermedades cardíacas y cáncer de pulmón. También le pone en riesgo de sufrir complicaciones por el COVID-19. Dejar de fumar puede mejorar su salud y reducir las posibilidades de morir de estas enfermedades. Para saber más sobre el tabaquismo, visite:

- [BCCDC: El vapeo, el tabaquismo y el COVID-19](#)
- [Enfermedad pulmonar obstructiva crónica \(EPOC\)](#)
- [Dejar de fumar](#)
- [El vapeo](#)

Crianza de niños durante el COVID-19

La crianza de los niños durante la pandemia puede ser un reto. Si está embarazada o amamantando, es posible que tenga preguntas sobre su salud y la salud de su bebé. Los niños pueden estar aburridos y echar de menos a sus amigos. Pueden estar asustados por los cambios y las restricciones recientes. Conozca más sobre la salud materno-infantil y sobre cómo ayudar a sus hijos a afrontar los retos durante la pandemia:

- [Niños, jóvenes y familias y el COVID-19](#)

Última actualización: 28 de mayo de 2020

La información proporcionada en la presentación sobre cómo mantener una vida saludable durante el COVID-19 ha sido adaptada de la página [BCCDC: COVID-19 and Sex \(El COVID-19 y las relaciones sexuales\)](#), consultada el 27 de mayo de 2020.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.