



# PÍLDORA INFORMATIVA









20 • MAYO 2020



## Si padeces una enfermedad crónica, RECUERDA

Estamos viviendo una situación excepcional que ha cambiado nuestra vida cotidiana y para la que es necesario que adoptemos nuevos hábitos pero no podemos olvidar un aspecto fundamental: Si se padece una enfermedad crónica hay que seguir manteniendo las pautas indicadas.

Recuerda:

-  Sigue con tu medicación habitual.
-  Cuida tu alimentación y no abandones las pautas de alimentación específicas para tu enfermedad.
-  Realice la actividad física pautada según su estado de salud.
-  Controla como hasta ahora aquellos factores de riesgo y síntomas que te hayan indicado vigilar.
-  No siga consejos de fuentes no oficiales en redes sociales. Cuidado con los bulos.
-  Continúa con los autocuidados recomendados por tu enfermera de referencia.
-  Haz preferentemente uso de la consulta telefónica para contactar con tu centro de salud.
-  Extreme las medidas de protección frente al contagio: Distancia física, higiene de manos, higiene respiratoria y uso correcto de mascarilla.

*Es un consejo del*



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA  
DE CÁDIZ

### FUENTES

Organización Mundial de la  
Salud

Ministerio de Sanidad. Gobierno  
de España