

(Insertar nombre)



# Plan de Acción COVID-19 en 3 fases

Si te enfermás, tener un plan de acción será una herramienta de gran utilidad para actuar rápidamente y no olvidar nada al momento de hablar con tu médico. Completá este formulario y tenelo a mano por si llegás a necesitarlo<sup>1</sup>.

## Paso 1: Conocer mi estado de riesgo

Si tengo al menos 1 de los siguientes factores de riesgo, podría tener un riesgo elevado de padecer COVID-19 grave. Llevaré un registro de los factores de riesgo con los que convivo para comentarlos con mi médico<sup>2,3</sup>.

Marcar con una X los factores de riesgo:

- Edad [65] años o más
  - Índice de Masa Corporal (IMC) ≥25
  - Cáncer o antecedentes de cáncer
  - Enfermedad renal crónica
  - Enfermedad hepática crónica
  - Enfermedad pulmonar crónica
  - Fumador actual o ex fumador
  - Fibrosis quística
  - Diabetes (tipo 1 o 2)
  - Discapacidades
  - Cardiopatías
  - Infección por VIH
  - Enfermedades mentales
  - Enfermedades neurológicas
  - Inactividad física
  - Embarazo
  - Anemia falciforme o talasemia
  - Trasplante de médula ósea
  - Apoplejía o enfermedad cerebrovascular
  - Trastornos por consumo de sustancias
  - Tuberculosis
  - Sistema inmunitario debilitado
- 
- No vivo con ninguno de estos factores
  - No estoy seguro

## Paso 2: Hacer la prueba

Me haré la prueba ni bien presente síntomas compatibles con COVID-19<sup>4</sup>. Puedo encontrar un centro de pruebas cerca de mi ubicación o comprar una prueba casera.

¿Qué resultado obtuviste?

---



---



## PASO 3: Hablar con mi médico

Si tengo riesgo elevado de padecer COVID-19 grave y doy positivo, puedo consultar con mi médico para entender la influencia de mis factores de riesgo y analizar si es necesario algún tipo de tratamiento.<sup>1</sup>

Puedo ponerme en contacto con mi médico en:

---



---



Estoy tomando los siguientes medicamentos:

---



---



---



Tengo estas preguntas para mi médico:

---



---



---

**Ahora que está listo tu plan de acción COVID-19, si das positivo podrás acudir rápidamente a tu médico para que te ayude a evaluar tu situación y actuar al respecto.<sup>1</sup>**

**Referencias:** 1. COVID-19 tratamientos y medicamentos. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Actualizado el 19 de octubre de 2022. Consultado el 31 de octubre de 2022. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/treatments-for-severe-illness.html> 2. Guan W-J, Liang W-H, Shi Y, et al. Enfermedades respiratorias crónicas y resultados de COVID-19: Un estudio de cohortes retrospectivo a escala nacional de 39.420 casos. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021;9(7):2645-2655.e14. 3. Personas con ciertas afecciones médicas. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Actualizado el 19 de octubre de 2022. Consultado el 31 de octubre de 2022. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html> 4. Prueba COVID-19: Lo que necesita saber. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Actualizado el 28 de septiembre de 2022. Consultado el 31 de octubre de 2022. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>