

# What do I need to know about COVID-19 if I have high blood pressure?



**BECAUSE OF YOUR CONDITION, YOU FACE HIGHER RISKS OF COMPLICATIONS FROM COVID-19 IF YOU CONTRACT THE DISEASE, WHICH MAKES CAUTION EXTREMELY IMPORTANT.**

Do everything possible to avoid exposure to the coronavirus. Staying away from other people is critically important — especially if you are in your 60s or older. And don't forget the safety basics:

- **handwashing with soap and water for at least 20 seconds**
- **not touching surfaces**
- **cleaning surfaces diligently**

The CDC has a full list of recommended precautions. In addition, continue taking all your medications as prescribed, including ACE inhibitors and ARBs. These medications do not increase your risk of contracting COVID-19.

**If you are diagnosed with COVID-19, you should be fully evaluated before adding or removing any treatments. And high blood pressure patients and diabetes patients should both keep in mind that your overall medical condition is much better if your blood pressure and diabetes are optimally controlled.**

## Shelf-Stable Healthy Eating



**IF YOU'RE CONCERNED ABOUT HAVING HEALTHY FOODS ON HAND WHILE LIMITING YOUR EXPOSURE TO CROWDS, THESE HEART-HEALTHY RECIPES CAN ALL BE MADE WITH SHELF-STABLE INGREDIENTS SUCH AS:**

- Canned, frozen and dried fruits and vegetables (low or no salt and sugar options).
- Canned meats like light tuna or white meat chicken (salt free), packed in water.
- Frozen chicken breast is safe for up to 1-year in a freezer set to zero degrees or below (store as air-tightly as possible to preserve maximum freshness).
- Dried beans and legumes (or canned with no salt added).
- Dried whole grains like brown rice and quinoa.
- Dried herbs and spices.
- Shelled eggs are safe 3-5 weeks and unopened egg substitute is safe up to 1 year in the refrigerator.

# ¿Qué necesito saber sobre COVID-19 si tengo presión arterial alta?



**DEBIDO A SU CONDICIÓN, USTED ENFRENTA RIESGOS MAYORES DE COMPLICACIONES DE COVID-19 SI USTED CONTRAE LA ENFERMEDAD, LO QUE HACE QUE LA PRECAUCIÓN SEA EXTREMADAMENTE IMPORTANTE.**

Haga todo lo posible para evitar ser expuesto al coronavirus. Mantenerse alejado de otras personas es críticamente importante, especialmente si tiene 60 años o más. Y no olvide los conceptos básicos de seguridad:

- **lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos**
- **no tocar superficies**
- **limpieza de superficies diligentemente**

El CDC tiene una lista completa de precauciones recomendadas. Además, continúe tomando todos sus medicamentos como se le recetó, incluyendo inhibidores de la ECA y ARB. Estos medicamentos no aumentan su riesgo de contraer COVID-19.

Si se le diagnostica COVID-19, debe ser evaluado completamente antes de agregar o eliminar cualquier tratamiento. Los pacientes con hipertensión arterial y los pacientes con diabetes deben tener en cuenta que su condición médica general es mucho mejor si su presión arterial y la diabetes están óptimamente controlados.

# Comiendo Saludable con Comidas del Estante



**SI LE PREOCUPA TENER ALIMENTOS SALUDABLES A LA MANO MIENTRAS LIMITANDO SU EXPOSICIÓN A MULTITUDES, TODAS ESTAS RECETAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN SE PUEDEN HACER CON INGREDIENTES DE ESTANTERÍAS COMO:**

- Frutas y verduras enlatadas, congeladas y secas (opciones bajas o sin sal y azúcar).
- Carnes enlatadas como atún ligero o pollo de carne blanca (sin sal), envasadas en agua.
- La pechuga de pollo congelada es segura por hasta 1 año en un congelador ajustado a cero grados o menos (almacene lo más herméticamente posible para preservar la máxima frescura).
- Frijoles secos y legumbres (o enlatados sin sal agregada).
- Granos enteros secos como el arroz integral y la quinoa.
- Hierbas secas y especias.
- Los huevos sin cáscara son seguros de 3 a 5 semanas y el sustituto de huevo sin abrir es seguro hasta 1 año en el refrigerador.