

Hola bienvenidos a este Foro en vivo de Asociación de Cardíacos. Yo soy Bruce con la Asociación Cardíaca. Van a ser un par de minutos antes de que empecemos oficialmente. Me gustaría darles la bienvenida a la llamada. Hoy tenemos unos representantes de la Asociación Cardíaca, de American Heart Association. Para hacer una pregunta por favor presionen cero en su teléfono en cualquier minuto, hay personas disponibles para tomar sus preguntas.

Vamos a hacer todo lo posible para contestar su pregunta en vivo para nuestros panelistas. De nuevo, presionen cero para hacer una pregunta sobre el COVID-19, tenemos aquí ahorita operadores en la línea para tomar sus preguntas. También tenemos unas preguntas de encuesta para recabar información de ustedes, no vamos a compartir ninguna información individual, van a ser solo preguntas generales, voy a hacer esas encuestas a través de la llamada.

Les voy a pedir que presionen uno o dos para contestar en su teclado y vamos a compartir los resultados. Esas son preguntas para saber sus opiniones, lo que están pensando ustedes hoy en día. Mientras tanto quiero contarles un poquito más sobre nuestra asociación de American Heart Association, van a ser unos minutos hasta que todos puedan acompañarnos, les agradezco su paciencia.

Hay un par de cosas que quiero platicarles sobre nuestra asociación. Antes que nada, tenemos casi 100 años, en 1925 nos fundamos por seis cardiólogos. En los primeros años había un tiempo de casi una ignorancia inigualable sobre problemas cardíacos, ahí hemos progresado muchísimo con nuestra organización desde que nos fundamos esa Asociación Americana del Corazón. Estamos casi por cumplí 100 años.

Otra cosa, en febrero de 1964 el presidente de los Estados Unidos lo declaramos como el mes del corazón. Cada año desde entonces ha sido proclamado el mes del corazón, como mucho de ustedes han celebrado con nosotros para este mes del corazón, en febrero. Además les quiero platicar un poquito más sobre lo que hacemos aquí en la Asociación Americana del Corazón, especialmente referente de la pandemia de COVID-19.

Como organización hemos invertido mínimo de 2.500.000 USD para investigación sobre las implicaciones de coronavirus, esos son fondos para investigaciones científicas para entender el COVID-19, cómo interactúa con el corazón y el cerebro.

Otra cosa que hemos hecho es que hemos puesto dinero para que personas tengan más acceso a cuidados y los trabajadores de primera línea puedan cuidar a las personas y que puedan también seguir trabajando las organizaciones sin fines de lucro.

Bienvenidos de nuevo a nuestra llamada de la Asociación Americana del Corazón, yo estoy con la asociación, nosotros pedimos un poquito de paciencia porque tenemos un par de minutos antes de empezar exactamente a la hora.

Si mientras tanto le gustaría hacer una pregunta hay operadores disponibles para tomar sus preguntas, solo tiene que presionar cero y alguien va a estar ahí para tomar su pregunta, vamos a leer sus preguntas en vivo para que nuestros panelistas

expertos lo puedan contestar. De nuevo, por favor presionen cero para hacer su pregunta.

Como mencioné hace un par de minutos vamos también a tener unas encuestas a través de la llamada para interactuar con ustedes. Voy a hacer la primera pregunta de encuesta ahorita, la forma de contestar es muy sencilla solo hay que presionar uno o dos en su teclado del teléfono.

La primera pregunta es, ¿es esta su primera interacción con la Asociación Americana del Corazón? Uno para sí y dos para no. La pregunta es, ¿si está llamada es su primera interacción con la Asociación Americana del Corazón? Presiona uno para sí y dos para no.

Veo que un 68% de las personas es su primera interacción con la Asociación Americana del Corazón, estamos muy emocionados de que nos acompañen hoy, es muy importante, bienvenidos y gracias. De nuevo vamos a empezar en un par de minutos aquí, a la hora.

Les voy a recordar de nuevo, si quieren hacer una pregunta por favor presionan el cero. Tenemos operadores en la línea ahorita para que puedan contestar sus preguntas. Vamos a hacer lo posible para contestar todas las preguntas aquí en vivo, nuestros panelistas. Por favor presionen cero para hacer su pregunta.

Otro dato interesante sobre la Asociación Americana del Corazón, ya saben que viene muy pronto el verano y nuestros hijos que no han estado en la escuela de forma presencial durante varios meses ahora ya es verano y entendemos lo que están pasando los padres con los niños en casa, queremos asegurarnos de que los niños se mantienen saludables, que están comiendo bien, siguen activos y están seguros.

Estamos trabajando con padres, con la información que estamos difundiendo en varios canales para ayudar a los papás a mantener a sus hijos saludables y activos mientras no estén en la escuela y durante el verano.

Otra pregunta para todos ustedes, por favor de nuevo voy a pedirles que presionen un número en su teclado para contestar. La Asociación Americana del Corazón tiene una voz fuerte de abogacía para médicos y necesitamos muchas voces en la comunidad para apoyarnos. Si ustedes les gustaría apoyar sobre algún asunto que impacte a su salud puede unir con los grupos de Asociación Americana del Corazón para apoyarnos en abogar por cosas relacionadas con la salud.

Por favor, si le gustaría participar como voz de la red de You're the Cure de la Asociación Americana del Corazón presiona uno. Después de la llamada les vamos a dar seguimiento para marcarle porque sí necesitamos todo el apoyo que podemos conseguir. Tenemos muchas personas diciendo que sí nos gustaría ayudar en ese grupo que se llama You're the Cure por parte de la Asociación Americana del Corazón muchísimas gracias por apoyarnos, lo agradecemos muchísimo.

Vamos a empezar oficialmente en un minuto o dos minutos más. Vamos a empezar oficialmente en solo un minuto. La primera pregunta, voy a volver a una pregunta que ya hice porque ya hay más personas que nos están escuchando, que están

marcando, que habíamos contactado, hay miles de personas que están en la línea ahorita con nosotros, miles de personas.

La pregunta de encuesta es lo siguiente, ¿si esa es la primera interacción que usted haya tenido con la Asociación Americana del Corazón? Presiona uno para sí y dos para no en su teclado. Si este es su primer interacción con la Asociación Americana del Corazón, presiona uno para sí y dos para no.

Tenemos cientos y cientos personas, tenemos más de 400 personas en la línea ahorita mínimo, que esta es su primera interacción con la Asociación Americana del Corazón y estamos muy emocionados de que nos acompañen en esa llamada tan importante.

Con tantísimas personas aquí en la línea ya es hora de empezar. Eso es una llamada de foro en vivo para la Asociación Americana del Corazón sobre COVID-19. Yo soy Bruce Bershall y yo les doy la bienvenida a nuestro foro en vivo.

De nuevo les voy a recordar que tenemos personas operadoras en la línea y están listos para tomar sus preguntas, vamos a hacer todo posible para contestar todas sus preguntas, simplemente presionen el cero y alguien vaya a tomar su pregunta y las vamos a contestar aquí en vivo, también tenemos otras preguntas de encuesta para ustedes, para recibir más información de ustedes a través de esta llamada.

Vamos a empezar con otra pregunta para ustedes de encuesta, otra pregunta que tal vez ya la habían escuchado, la hayan contestado. La pregunta es, ¿si conocen a alguien que haya sido impactado por el COVID-19? Presione uno para sí y dos para no. De nuevo, ¿conocen a alguien que haya sido impactado por el COVID-19? Presiona uno para sí y dos para no.

Eso es básicamente si vemos casi la mitad que sí y no, de donde unas personas sí conocen a alguien y otras personas no conocen personalmente a alguien que haya sido impactado. Esta llamada hoy se trata todo sobre la Asociación Americana del Corazón y el COVID-19, cómo está impactando a las personas en nuestra zona y cómo podemos mantenernos saludables.

Para que sepan todos rápidamente, los estados que están en la región del suroeste de la Asociación Americana del Corazón empezamos en la isla hermosa de Puerto Rico, vamos a Florida, Georgia, sur de Carolina, norte de Carolina y hasta Tennessee hasta Alabama y hasta Mississippi y Luisiana.

De hecho, uno de nuestros panelistas está, gracias por acompañarnos hoy, ahora ya es mi placer presentar a nuestros tres panelistas muy especiales que nos acompañan hoy, la primera es Jeremy Brusher, él es el presidente ejecutivo de la Asociación Americana del Corazón del sureste y aquí también al doctor Eduardo Sánchez que es el médico gerente y Molly Kimball que es una nutriólogo y fundadora de ICES y presidente de la Asociación Americana del Corazón.

Bienvenidos a todos y les voy a dar la palabra.

Eduardo: Gracias Bruce, gracias por esa presentación y todos los hechos reales acerca de la Asociación Americana del Corazón, queremos también darles la

bienvenida a todos, es el primer foro que hemos hecho en el sudeste así por teléfono como este, así que estamos contentos que todos hayan venido.

Por cerca de 100 años hemos estado tratando enfermedades de corazón, derrames cerebrales para tratar de triunfar en la vida y mejorarla. En la Asociación Americana de eso estamos preocupados en la crisis que estamos tratando en nuestro país en este momento, la prioridad número uno con respecto al COVID-19 es ayudar a todos los individuos en nuestras familias hoy y en el futuro y en todas las comunidades, en todos lados.

Estamos trabajando con investigadores, expertos médicos, gente de todo el orden de la salud, [inaudible 00:14:48] todas las personas que están relacionadas con el COVID-19 y con las enfermedades de corazón para que tengan todos una vida más larga, esto ahora es más importante que nunca. Miles de personas están contando con nosotros, con la información, con los recursos de salud, programas de la comunidad y fortalezas de pacientes.

Estamos muy afortunados hoy de tener al doctor Eduardo Sánchez con nosotros. Doctor Sánchez es el médico jefe de la prevención de la Asociación Americana del Corazón y hablando acerca del COVID-19 primero es que esto es un virus respiratorio, es lo primero que sabíamos, ahora sabemos mucho más. ¿Qué es lo que ha visto? ¿Cuáles son sus pensamientos ahora? Gracias Jeremy, gracias por tenerme aquí.

Sí, COVID-19 definitivamente se pensaba que era una enfermedad respiratoria, definitivamente daña más que nada los pulmones, pero en realidad afecta todo el cuerpo, de cabeza a los pies, puede afectar el cerebro, por supuesto el corazón, que es importante para nosotros, puede causar inflamación del corazón, puede causar lo que llamamos arritmias que son latidos de corazón irregulares y eso podría surgir en cansancios cardíacos, puede afectar los riñones, hasta los pies.

Lo más importante es dónde puede dañar el daño, más importante que eso es, ¿quiénes son las personas que pueden estar en mayor riesgo para obtener el virus y que les pasen cosas malas? Desde las perspectiva de la Asociación Americana del Corazón tenemos que prestar atención desde los primeros informes de Wuhan, es que el virus puede afectar a personas de manera muy adversa, pueden tener un resultado malo, de algunas experiencias muy severas de COVID-19 o muerte.

Las personas que tienen ya enfermedades cardiovasculares o personas con alta presión arterial, personas que tiene diabetes de tipo dos, personas que tienen obesidad o gran obesidad, personas particularmente en los 70 u 80, arriba de los 65, generalmente están en mayor riesgo. Afecta muchas partes del cuerpo, pero probablemente de manera más importante, si ustedes están en alguna de esas categorías de alto riesgo, tiene que tener extremo cuidado.

Bruce: Gracias por eso Eduardo, yo creo que es muy importante que todos nos prestemos atención a lo que nos está pasando a nuestro alrededor y aquí una de las cosas importantes que enfatizamos o que vemos mucho es que durante esa epidemia de COVID-19, pandemia, es que hay una necesidad para la seguridad de nutrición.

Me gustaría compartir un par de ejemplos de cómo nuestros voluntarios están trabajando para realmente conectar la comida nutritiva para nuestras bancas de comida. Por ejemplo, en Atlanta tenemos comidas que se hayan entregado a alumnos de bajos recursos, en Charlotte mandamos dos toneladas de verduras y frutas a un banco de comida.

También estamos trabajando con las universidades para establecer bancos de comida para alumnos y trabajando con organizaciones sin fines de lucro para tener huertas que dan de comer a 50 familias de bajos ingresos, trabajamos en muchísimas diferentes comunidades en diferentes partes de país. Si puedo pasar la línea regreso a ti para que puedan platicar.

Muchas gracias. Doctor Sánchez, yo tengo gran información, para que todos sepan tenemos más de 3.000 personas en la línea escuchando esto a través de todo el sudeste y estamos cambien haciendo simulcast en español, los amigos que hablan español también pueden escuchar esta información tan importante, así que gracias a todos por unirse a nosotros.

Como un recordatorio tenemos muchas preguntas que ya están entrando, para hacer una pregunta presionen el cero, ahora tenemos **[inaudible 00:19:38]** Asociación Americana del Corazón disponible para todas sus preguntas y que se la lea en este mismo llamado, vamos a hacer lo mejor que podamos para llegar a sus preguntas, creemos que van a haber muchas muy buenas preguntas, así que de nuevo presionen el cero para hacer una pregunta.

Jeremy, ahora te lo paso de nuevo a ti, con nuestro segundo invitado de alto nivel.

Bruce: Sí ya aquí espero emocionada para contestar sus preguntas, aquí tenemos nuestra nutriólogo. Ella es la fundadora de Ochsner Eat Fit y es voluntaria para la Asociación Americana del Corazón, ella es nutrióloga. Como nutrióloga, ¿cómo está apoyando a las personas que están intentando comer saludable y manejar el estrés de la vida?

Molly: Sí, como dijo el doctor Sánchez sabemos que todos nosotros por supuesto estamos en riesgo para el Coronavirus, pero está esa especulación de que hay un montón de nutrición que se puede hacer acerca de esto, **[inaudible 00:20:52]** del COVID. Aunque lo separemos, la realidad es siempre que todos sabemos lo que deberíamos estar haciendo, todos saben que deberían estar comiendo más vegetales, menos azúcar, menos grasa animal.

Hay una variante ahí que se desconecta. Las tres cosas de las que voy a hablar rapidito en este grupo que nos llevan de alguna manera a la nutrición, mientras podremos nosotros saber acerca de la comida, qué es lo que hace hacer o no, hay mucho más acerca de qué comer y razones psicológicas que no tienen nada que ver con simplemente saber qué es lo que deberíamos comer.

Voy a hablar un poquito acerca del poder de la paciencia del paciente, de mantenerse positivo y de la parte física. Lo que quiero decir es, con el poder del paciente durante una crisis como esta, todos manejamos el estrés de maneras muy diferentes, puede ser un reto muy grande, puede ser muy frustrante y las personas lo manejan de manera muy diferente a la que lo hace uno de otro.

Algunos pueden estar reaccionando demás, otros de menos, manejando el nivel de estrés y nuestra reacción hacia el estrés es toda diferente.

Recordar que no tenemos que estar frustrados, que no podemos sabotarnos con nuestra frustración, mantener en la mente las diferencias, hablarnos el uno al otro, ver cómo estamos cada uno, que uno se pregunte cómo estoy, estar tranquilos, poder ser pacientes y perdonar a los demás por cosas que no tiene mucho sentido, darnos a cada uno de nosotros la prioridad para poder saber que estamos positivos, pensar de manera positiva.

Hay otras cosas que están pasando alrededor nuestro, hablar las cosas que pueden estar pasando entre extraños en frente nuestro, tratar de poner estos momentos positivos y de esa manera poder aplacar estos momentos, para que todos estemos enterados de que estamos ahí, muchas veces no nos permitimos que nos vean y de esa manera ver, esta positividad elemental va ayudar a ajustar nuestros sentimientos de frustración.

Una de las cosas que vemos aquí es nutrición, qué es la comida que ponemos adentro de nuestro cuerpo, qué es lo que podemos hacer, yo diría que lo más común que podemos hacer en momento de estrés, lo que nos hace peor es el azúcar y los carbohidratos, la comida rápida, los dulces, cosas así. Esto es la primera forma en que encontramos lo que causa inflamación en nuestro cuerpo y efectos adversos, esto también causa demencia más temprana.

Un montón de cosas que nosotros sabemos que deberíamos hacer, consumir la mayor cantidad de vegetales, frutas, aceite de oliva. Cuando hablamos de nutrición estas son las cosas que tenemos que revisar y hay tres cosas más. El alcohol, si usted toma más de lo que se considera moderado fíjese por qué y si está tomando más de lo usual, especialmente con todo este tiempo, lo evaluamos, eso es con respecto al alcohol.

Después el tema de la actividad física, cualquier cosa que haga que los cuerpos se muevan por los menos 30 minutos por día eso ayuda mucho a calmar el estrés, y seriamente el sueño, dormir bien, esto debería ser un elemento muy grande. Nosotros pensamos acerca de dieta y ejercicios, pero el sueño, dormir bien es realmente crítico para la salud de nuestro cuerpo.

Poder dormir bien hace más posible que nosotros vayamos a comer menos azúcar y carbohidratos. Es un ciclo, tenemos que pensar en esas tres cosas, a lo mejor uno piensa por qué está más débil, esta es las cosas que tenemos que empezar a reparar, estos patrones y serían los cambios que tenemos que tener más en cuenta.

Bruce: Muchísimas gracias Molly, excelente información que nos vaya a beneficiar a todos, yo estaba apuntando ahí. Tenemos miles de personas ahorita en la línea, vamos a tomar algunas preguntas hoy que tenemos para nuestras panelistas expertos, todos aquí pueden presionar cero para hacer una pregunta y las personas de la Asociación Americana del Corazón están en un trabajo excelente.

Los operadores están disponibles para tomar sus preguntas, vamos a hacer todo lo posible para contestarlo aquí en vivo con nuestros panelistas. La primera pregunta viene de Sharon en Winter Park Florida y aquí cerca de mí. Pregunta, ¿cuáles son

los riesgos para las personas que hayan tenido COVID-19 que les vuelva a dar y especialmente cuando visitan personas de fuera quienes tal vez no sepan que tengan Coronavirus?

¿El doctor Sánchez puede por favor tomar esa pregunta, contestar sobre el riesgo de volver a contraer Coronavirus?

Eduardo: Te voy a dar una respuesta, es una gran pregunta. En muchas instancias con virus en particular uno lo agarra y piensa por lo general que no lo va a agarrar de nuevo. Por ejemplo, la Varicela, agarramos una vacuna, pero con el Coronavirus pensamos en los niveles más altos que si uno ya lo tuvo probablemente está contagiado, perdón está cubierto, lo que no sabemos es por cuánto tiempo, no sabemos cuán grande es esa protección.

Así que mi consejo sería que hagan lo mismo que le estamos pidiendo al resto de la gente que haga para protegerse. Asegúrese de mantener distancia, esos familiares que vienen a visitarlos deberían estar usando las mascarillas, todos deberían estar lavándose las manos de manera frecuente.

Es una gran pregunta, desafortunadamente es algo que todavía no sabemos, todos están tratando de entender esto de mejor manera, no hay todavía un conocimiento acerca de cuánto mejor están protegidas las personas que tienen anticuerpos y las proteínas que su cuerpo ha elaborado, creado, cuánto las va a proteger. Practique las tres doble W, lávese las manos, observe su distancia y use las mascarillas. Las tres W son en inglés nada más. Gracias.

Bruce: Excelentes consejos y una excelente pregunta. Ahora tengo una pregunta, tal vez Molly es la mejor para contestar esa, es de Julie en **[unintelligible 00:28:00]**. Dice, ¿cómo es un factor de la nutrición en la humanidad?

Molly: Creo que es una gran pregunta. Un montón de factores diferentes, el tema de inflamatorio, el azúcar, los carbohidratos blancos como dije también se tornan en grasa saturada, todas estas cosas son las que crean reacciones en nuestro cuerpo que pueden poner en riesgo nuestro sistema de nutrición.

Hay un monto de partes que juegan en nuestra inmunidad, no puedo **[inaudible 00:28:41]** en esto, creo que no le damos la atención que necesitamos, para muchas personas tal vez es más fácil, para otra es la más difícil. Siempre digo que siete horas de sueño es realmente una clave para tener una buena inmunidad, y después volviendo a la nutrición, cosas como por ejemplo, los probióticos, la salud de nuestras tripas, nuestros intestinos.

Comer probióticos como yogurt, pero también fibras como los **[unintelligible 00:29:13]**, todos estos probióticos que son las comidas que tienen bacterias, teniendo una dieta rica en todo esto va a ser una clave para que nosotros podamos tener buena bacteria, una vez que todo esto está bien-- Por ejemplo, la comida con cultura, la comida fermentada, sé que algunos tienen mucha azúcar, las personas que consumen mucha azúcar y muchas cosas artificiales pueden reemplazar por probióticos.

Otra cosa que pueden complementar-- El tema es que estas culturas activas y vivas tienen mejor nutrición porque no sabemos cuándo estuvo en el **[inaudible 00:29:59]**.

Bruce: Gracias por eso Molly. Tengo la otra pregunta para el doctor Sánchez, que es de Shyla en el Sur de Carolina. Dice que si tiene más susceptibilidad al virus si tiene otros factores de riesgo.

Molly: En mi opinión en principio uno tiene una enfermedad cardiovascular ya existente, una persona absolutamente sabe que va a estar en un riesgo más alto, no solo de obtener el COVID-19, o tener un COVID-19 severo. Quiero expresar, muchas cosas que sabemos con seguridad que usted va estar en un riesgo más alto si tenemos 10 personas expuesta exactamente de la misma manera, todavía no entendemos completamente qué es lo que puede poner a una persona de riesgo más alto o no.

Lo que sí sabemos con seguridad es que, durante esas enfermedades, las personas que tienen enfermedades cardiovasculares en mi opinión, yo diría que van a tener una prevalencia de estar en más alto riesgo, deberían protegerse y también hagan que otros los protejan más de lo que harían con otras personas.

Una cosa más que quiero decir, que es críticamente importante recordar que mientras hay personas con ciertos factores, como edad o algunas enfermedades persistentes que están en un riesgo más alto de agarrarse el COVID-19. No hay ninguna garantía en ninguna otra persona de que los demás no van a tenerlo, el COVID-19 severo.

Escuchamos casos de gente joven, de niños, de personas que no tienen ningún factor de riesgo en absoluto, estás más en riesgos si tienes estos factores, pero aun así estás en riesgo. Lo mejor es que habría que hacer es las cosas de las que estuvimos hablando para protegerse y **[unintelligible 00:32:14]** en una de esas categorías con más riesgo, ser extra cuidadoso, manténgase muy lejos de la gente y francamente evite las multitudes lo más posible.

Yo voy a preguntarle a Molly, creo que ella va estar completamente de acuerdo, también estoy completamente de acuerdo con ella. La comida que uno come es importante, la actividad física yo no sé si ella lo dijo antes, pero acerca de esta información la actividad física frecuente son unas de las cosas que uno puede usar para protegerse lo más posible durante este tiempo de COVID.

Bruce: Excelente información, muchísimas gracias doctor Sánchez y Molly. Para todos los que nos están escuchando, por favor de nuevo presionen cero ahorita para hacer su pregunta, tenemos muy buenas preguntas ya y queremos contestar todas sus preguntas de todos. Tenemos operadores en la línea listos para tomar sus preguntas, voy a pasar de nuevo la palabra a Jeremy.

Jeremy: Muchas gracias Bruce. Unas cifras más que hemos estado viendo es la caída significativa de la cantidad de gente que está yendo a las salas de emergencias por el COVID-19, aquí en la Asociación Americana del Corazón tenemos un método muy simple acerca de esta red social que estamos viendo, ¿quieres compartir un poquito acerca de eso?

Molly: Sí es una pregunta muy importante, en tiempos de COVID-19 es muy importante que las personas sepan que, si tiene presión alta, o si tiene diabetes tipo dos que por favor sigan tomando sus medicinas, los fallé porque les dije si comen bien, tomen sus medicamentos y haz ejercicios. Lo que habla Jeremy es que las personas hayan tomado fuertemente ese mensaje sobre el COVID-19, que no están marcando al 911 cuando tienen síntomas que pueden ser un ataque de corazón.

Es tan importante marcar al 911, ahorita los departamentos de emergencias y hospitales son lugares más seguros para protegerse del COVID-19 de cualquier otro lugar, tal vez solamente no su casa, al supermercado está arriesgándose de alguna forma. Si se siente mal marcan al 911, en esas etapas tempranas queremos hacer una campaña de que no se mueran en su casa, si piensa que tiene un infarto o algún derrame por favor marcan al 911, si está pasando a usted o a alguien cercano.

Para que puedan acudir a un lugar donde le puedan evaluar porque es muy seguro, no van a contraer el COVID-19 en las salas de urgencias, pero sí le van a dar terapias que le pueden salvar la vida. Sí importa, aunque si suena como algo que le hayamos escuchado, que hemos dicho, presión en su pecho, en la espalda, si tiene debilidad en alguna parte de su cuerpo, si tiene otras partes de su cuerpo que, si tiene cualquier dificultad con hablar, por favor marquen inmediatamente al 911.

Bruce: Esto es un mensaje de salva vidas muy crítico. El doctor Eduardo Sánchez es un médico de la Asociación Americana del Corazón, información muy importante.

Vamos a seguir ahora con otra encuesta. Recuerden que no estamos compartiendo respuestas individuales, estamos tomando una encuesta para que tengamos información acerca de qué es lo que está en su cabeza en estos días. Aquí está la pregunta, ¿si usted tuviera que enfrentar una emergencia médica se sentiría cómodo llamando al 911 y yendo al hospital? Presione uno para sí y dos para no.

Aquí está de nuevo la pregunta, si usted tuviera que enfrentar una emergencia médica, ¿se sentiría cómodo llamando al 911 y yendo al hospital? Presione uno para sí y dos para no.

Doctor Sánchez sus palabras son convincentes, porque un 95% abrumador de personas dijeron que se sentirían cómodos llamando al 911 y yendo al hospital en una emergencia médica. Las personas están escuchando este llamado y está dando información que realmente salva vidas.

Jeremy te lo voy a pasar a ti, es nuestro nutriólogo registrado y presidente en su sector, en la Asociación Americana.

Jeremy: Gracias por eso, voy a preguntar a todos, pedir a todos, que sean ustedes que pasen esa información y seguridad de marcar al 911 con sus vecinos y familiares, porque si es un lugar positivo donde estar.

Una de las cosas que es interesante es el número de visitas al hospital. Los doctores que aquí en Tallahassee, y está pasando en todos lados, hayan visto a los pacientes ahí, ¿cómo ha sido su experiencia con los pacientes desde la salud?

Molly: Sí, realmente estas cosas son raras que nos pasen, yo estoy a cargo del departamento de nutrición, también tenemos pacientes en la parte de nutrición, pero también en un centro de salud, los deberíamos llamar clientes, es fácil escuchar ese término, pero por más de dos décadas hemos tenido [inaudible 00:38:48] de uno en una, y estamos a [unintelligible 00:38:50] de proceso de incorporar visitas virtuales a través de telesalud.

Tuvimos suerte de que comenzamos un proceso en el que pudimos comenzar eso de manera inmediata, cuando la cuarentena empezó realmente. Hemos tenido una respuesta grandiosa, hemos tenido un interés alto en las personas que están buscando cómo cuidar su salud y ser lo más proactivo posible, nuestro dietista está más ocupado que antes con esta cosa virtual.

Vamos a continuar haciendo telesalud ahora, aunque estamos de nuevo en la oficina y usted puede venir en persona. También vamos a seguir haciendo telesalud por una variedad de razones, así que usted puede encontrar a la persona que necesita en el lugar donde está.

A través de telesalud podemos comunicarnos con ese cliente como lo hacemos normalmente en persona, en cuanto a obtener la información, confirmar que ellos me entienden, hacer preguntas, verlos a través del vídeo, ver sus llamados, audio nada más, podemos comunicarnos para ver las preguntas y el lenguaje corporal de las personas y también tenemos la posibilidad de ver a las personas, no solo aquí en el área de New Orleans, sino también en todos lados, a través de su aseguradora, tenemos un montón de ordenes en el estado, otro beneficio es que las personas lo pueden hacer durante su horario de almuerzo, la comida, no tienen que tomarse tiempo adicional afuera del trabajo.

Ahí están haciendo cuarentena en la casa o trabajando desde casa, nos pueden hablar de los productos de lo que están hablando, mostrándolos a las cámaras, el dietista puede ver, hay un montón de beneficios, hay algunas contras como la estática, la conexión, pero nos podemos ver, a veces en estas visitas las personas pueden que no estén tan serios como personas, una de las dietéticas digo que, una de las clientes la puso, mientras estaba haciendo ejercicios.

Dice, "Yo no sé, porque ella parece que está reocupada, haciendo otras cosas, como que estaba haciendo la cita mientras estaba en la tienda, fue una cita muy difícil". Otro que estaba dentro del closet, dentro del trabajo porque dijo que era la única forma en que tenía privacidad, el único lugar en donde podía trabajar era como un trabajo cubico, una cita en un pequeño cuarto, hay muchas cosas, hay muchas respuestas diferentes que estamos teniendo en nuestro grupo de dietistas y de los clientes, estamos abiertos a personas que de otras formas pudieran no tener acceso.

Bruce: Muchísimas gracias Molly, por esa información tan útil, de esos servicios de telemedicina, el tema de nuestra siguiente pregunta de encuesta que es, usted o un miembro de su familia, ¿ha utilizado los servicios de telemedicina para hablar con su proveedor de atención médica? Presiona uno, para sí y dos para no, de nuevo, usted o un miembro de su familia, ¿ha utilizado los servicios de telemedicina para hablar con su proveedor de atención médica? Uno para sí y dos para no.

Tenemos un 55% de las personas que no hayan utilizado los servicios de telemedicina y yo creo que es bueno para que las personas sigan acostumbrándose a utilizarlo, pero unos 40% de las personas sí lo hayan usado y hace tres meses hubieran sido mucho menos personas, aquí tenemos para hacer más preguntas, por favor presiona cero si quieren hacer su pregunta.

Esa pregunta es para el doctor Sánchez y la pregunta es de, las personas están hablando de cómo la presión alta es un factor de riesgo para COVID-19, se refieren a personas que tiene una presión descontrolada o las personas que están tomando medicamentos y lo tienen regulado.

Eduardo: Es una pregunta excelente, y algo que quiero decir es que Jeremy, más temprano dijo que la Asociación Americana del Corazón está haciendo cosas para poder entender mejor y con más detalle las respuestas a estas preguntas, en este momento no estamos realmente seguros, lo que yo les puedo decir es que si usted tiene la presión arterial controlada, y su peso está bien, está siendo activa físicamente, estaría bien que si tuviera la presión 100 o si tuviera obesidad, estuviera haciendo actividad física.

Así que la mejor parte de esto es simplemente ejercitar, tener caución extrema, la tres W, lavarse las manos, observar la distancia, observar su dieta, las tres formas de estilo de vida comer sano, tener buena actividad física y dormir bien y después tomar su medicina, así que en cuando pregunta de la presión arterial, tome su medicina, si su presión arterial no está controlada, esto es un recordatorio para todos ustedes de que dado lo que dijo Molly y dado lo que estamos hablando.

Si usted no tiene ningún contacto con su doctor, no ha tenido contacto con su doctor en los últimos tres meses, yo diría que dadas las circunstancias, es muy apropiado que se comuniquen, a través de una visita de telesalud tal vez, puede ser que entren y salgan si es en personas, pero es un muy buen momento, si no ha estado en contacto con su doctor para que controlen, para que visiten al doctor, si es que tiene o no bien controlada la presión, el doctor es el que va a poder responder eso por usted.

Bruce: Eso es información muy útil, muchas gracias por sus respuestas sobre el doctor y tenemos otra pregunta, que si alguien, ¿es positivo para el COVID-19 es necesario que ellos pongan un cubrebocas después de que se recupere?

Eduardo: Es una muy buena pregunta, y yo creo que la respuesta es sí, yo no le puedo decir por cuánto tiempo, pueden que estén contagiando virus, no tenemos positividad, si las personas tuvieron el virus, si en realidad lo pueden seguir contagiando a otras personas, probablemente el caso es que cuanto más nos acostumbremos a todo esto, cuanto lo digamos más y más, no estamos acostumbrados a esto, ahora ya sí, hace seis meses recién estábamos aprendiendo acerca de lo que era el COVID-19 y cómo lidiar con él.

El avance que hemos hecho, es grandioso, yo creo que esto es algo muy bueno, la otra parte de esto es que yo creo que ahora, en este momento, la costumbre, la práctica que ya tenemos la cultura de usar una mascarilla, en mi opinión y no me voy a cansar de hablar de esto, es que usar una mascarilla, es pensar en los demás, yo me preocupo por ti, yo te amo a ti, vecino mío tanto que estoy usando

una mascarilla, un tapabocas para protegerte a ti del virus que tal vez yo puede tener, pero que todavía no estoy enterado.

Bruce: Muchísimas gracias, doctor Sánchez, tenemos otra pregunta de Chapel Hill, en Carolina del norte, sabemos que las personas afroamericanas y las personas morenas están sufriendo más del COVID-19 no se si tienen más información de qué podemos hacer con la Asociación Americana del Corazón para mitigar los riesgos, ¿el doctor Sánchez puede apoyarnos?

Eduardo: Esa es otra gran pregunta y una que la Asociación Americana del Corazón ha tenido, en stand by por un tiempo, las cosas que estamos haciendo incluyen representar cualquier persona que tenga acceso al sistema de salud, south east está solamente a un paso de usted y nosotros estamos como la mayoría de los estados en el sureste, en donde el gobierno ha elegido en general, no gastar dinero en medicare y la verdad es, que es esto hace una diferencia, saber que uno puede ir a ver a un doctor y que no se tiene que preocupar acerca de una cuenta medica que no va a poder pagar.

Esto nos da una luz verde para poder venir aquí cuando nos necesiten, hemos estado representando para asegurarnos que cualquier gasto relacionado con el COVID este en cubierto de todas maneras, punto, estamos tratando de representar estas cosas, también como organización y reconocer que las condiciones socioeconómicas que a veces son desproporcionadas a los latinos, a los afroamericanos, los indios o las personas de diferentes culturas, que estamos haciendo trabajo y esfuerzo en esas categorías.

Estamos asegurando que tratamos de representar en diferentes lugares, algunos a nivel gubernamental y otros con algunos asociados privados para asegurarnos que lugares en donde la gente trabaja, en servicios esenciales, las están proveyendo a esos individuos, todas las medidas de protección que los van a mantener tan seguros como sea posible.

La lista es larga, y voy a decir que en otro lado que heart.org es nuestro sitio Web y hay un montón de esta palabra tan rara que se llama plátara, hay un montón de preguntas que no vamos a poder responder hoy, pero hay más información acerca de esta y de otras cosas que hemos preguntado esta noche.

Bruce: Muchas gracias, que lo haya dicho, porque sí tenemos un sitio Web específico para contestar algunas de las preguntas que hayamos escuchado hasta ahorita en esta llamada, pueden encontrar mayor información y el resumen de esta llamada y en recursos importantes de la Asociación Americana del Corazón y esa página Web, por favor púlsenle si pueden. Con mayor información pueden acudir al www.heart.org/southeast, de nuevo, es www.heart.org/southeast. Ahí, esperemos que nuestras personas que hayan participado en esa llamada, que puedan acudir a esa página web para encontrar respuestas y algunos otros recursos, en resumen, para esta llamada.

Yo les tengo otra pregunta, de Gerald, en Florida. Dice, "Me han hecho la prueba para el virus y estoy bien ahorita. Entiendo que vaya a seguir empeorando la cosa, ¿es buena idea hacer otra prueba en algún momento?".

Que la actividad de ese virus está migrando del noreste, donde todos vimos lo que pasó ahí en Massachusetts y en Pensilvania. Esa infección se está cambiando y migrando de una forma un poquito diferente con la actividad que incrementa semana tras semana en los estados del sureste.

Uno, hay muchas pruebas o datos, le podemos llamar, que demuestra que la actividad del COVID se está incrementando. Tenemos más casos positivos, más personas en el hospital, se están viendo en los hospitales que están llegando más pacientes. Si puede hacer la prueba otra vez, si cree que haya sido expuesto y que tenga síntomas. Yo creo que eso sería cómo yo le aconsejaría manejar la situación.

Si yo tengo síntomas y si fue expuesto al virus. Si está asintomática no te lo recomendaría, pero aunque no tenga síntomas, eso no quiere que no tenga el virus. Puede que tenga el virus y puede estarlo propagando, por favor pongan sus cubrebocas o mascarillas cuando estén en público, mantengan su sana distancia de unos seis pies y lávense las manos constantemente. Eso no se esparce simplemente por la superficie, no es tan común, pero sí se puede si alguien haya respirado o tosido en alguna superficie. Por favor pongan sus mascarillas, cubrebocas y lávense las manos.

Bruce: Gracias por eso. Otra pregunta, de Ludwig en Georgia, no sé si lo pronuncié bien. No sé si lo pronuncie bien, pero **[unintelligible 00:53:18]** en Georgia quiere saber, si es necesario que se utiliza el tapabocas, ¿para qué es esto? ¿Para proteger a otros? ¿Para proteger otros de mí? ¿A mí de ellos? ¿Cuán confiables son las máscaras?

Eduardo: Es una pregunta muy importante, para los cubrebocas y mascarillas que estamos poniéndonos, que están generalmente disponible para todo público en general, ahorita. Son cubrebocas que protegen a las otras personas. Al poner su cubreboca, proteges a las otras personas, tiene poco efecto para la persona que traiga el cubrebocas.

El propósito no es para proteger a la persona que traiga la mascarilla, pero es proteger a las otras personas. Las mascarillas N95, que antes estaban disponibles para el público en general, pero ya no están disponibles, están en uso para los hospitales. Son los únicos cubrebocas que pueden proteger a la persona que traiga el cubrebocas del virus. Si tiene el cubrebocas, es para proteger a otra persona, eso es querer a su comunidad y sus vecinos.

Eso no es cuidar a uno, es cuidar a sus vecinos y su comunidad. Poner esas mascarillas de N, cuando estén disponibles las mascarillas del N95. Yo creo que esto va a hacer algún tipo vacuna eficaz, de una forma de esos cubrebocas de N95. Vamos a querer que todos pongan esos de N95, porque esos protejan tanto a la persona que lo traiga, que a las personas a su alrededor. Tenemos otras ahorita, los cubrebocas cubren a las personas que lo lleve y no a las otras.

Bruce: Gran consejo y gran visión doctor Sánchez. Molly, ¿tú tienes algún comentario final acerca de telesalud, algunas de las cosas de las que hemos hablado hoy, alguna de las preguntas hizo? Desde tú perspectiva, cosas que tú ves en tu práctica. Tu oficina.

Molly: Sí, los elementos claves que mencionó el doctor Sánchez y lo que hemos-- Siguen saliendo para las mismas razones. Una de la razón es que, de las cosas que hayan estado en una lista, de quehacer por muchos años, como ejercicio, dieta, etcétera.

Ahora ya tenemos más motivación para decir, "Ahora ya no solo es de verme bien, es sobre la salud, un riesgo y puede tener un impacto muy fuerte en mi vida, de tomar esa decisión". Otra cosa que diría es que relájense un poco, no busquen la perfección, porque de forma inevitable no vamos a llegar a la perfección, no se trata de eso. Si dice, "Estoy estresada". Es difícil empezar cuando siente tan estresado y no sabe qué hacer.

Queremos hacer lo que podamos. Puede estar trabajando sobre pequeñas metas y tomar pasos pequeños. Todos dicen, "Hay tanto que hacer que no hay tiempo". Pueden hacer pequeñas metas y pequeños pasos. Eso puede para algunas personas solo salir a caminar un poquito, jugar con sus hijos, algo así.

¿Cómo podemos hacer esas personas para entregarle esos pequeños actos en nuestra actividad diaria?

Bruce: Molly dice, "Vayan con pequeños pasos y no traten de ser perfeccionistas". Vamos a tomar una última pregunta, que en realidad es la misma pregunta que se hizo antes, pero tantas personas se están uniendo, que la quiero hacer de nuevo. Si a usted le gustaría ser un representante y hacer que se escuche su voz como Asociación Americana por la comunidad, si a usted le gustaría ser una representante de la Asociación Americana del Corazón, presione uno ahora para sí.

Tenemos cientos de personas que presionaron uno antes, tenemos ahora muchos más que están presionando el uno, tantas personas que se preocupan tanto por sus vecinos, sus amigos, su familia, el resto de la comunidad. Aquí, en la Asociación Americana de Corazón queremos ser su voz, así que muchísimas gracias por unirse a nosotros. Por querer ser un representante. A mí me gustaría decir que nuestros tres invitados tan especiales, panelistas, [unintelligible 00:58:46], el vicepresidente de la Asociación en southeast. El doctor de prevención.

Molly: Presidente de la Asociación Americana, gracias a todos. Gracias por acompañarnos en esta llamada y compartir esa información. Voy a repetir la página Web, que ya mencionamos, porque aquí vamos a resumir que compartimos en esta llamada y mayores informes, en la página web de www.heart.org/southeast, de nuevo www.heart.org/southeast.

Si le gustaría dejar un recado de voz con una pregunta o para compartir su historia personal, presiones uno al final de la llamada. Por favor, asegúrese de dejar sus datos de contacto, de nuevo presione uno al final de la llamada, para dejar un recado de voz. Para nuestros panelistas, todos participando y por la Asociación Americana del Corazón les agradezco mucho, ya vamos a concluir nuestra llamada sobre el COVID, muchísima gracias y buenas noches.