

- Mantente activo con ejercicio físico diario en casa. Ahora más que nunca, es importante ser constante (por ejemplo, con los vídeos del programa de La 2 “[Muévete en casa](#)”).
- Cuidar la alimentación, siguiendo el patrón de una dieta mediterránea Controlar la ingesta de sal (consumo de sal inferior a 5g diarios de sodio, en total, no solo la sal añadida, atención a enlatados y conservas que suelen contener bastante sal). Evitar el consumo de alcohol ([posicionamiento manejo AP 2017](#)).
- Evita salir de casa. Si necesitas ayuda para hacer la compra, hacer las tareas domésticas o pasear a tu mascota, puedes pedir ayuda a algún familiar, amigo o vecino. Procura que sea siempre la misma persona (enlace [Conselleria de Sanitat](#)).
- Continua con el tratamiento farmacológico pautado. Si se te terminara tu medicación y tienes cerca algún familiar o vecino que pueda ir a la farmacia, pídeselo. Si no fuese el caso, puedes llamar al teléfono 900 36 22 36, donde te atenderán y te llevarán las medicinas desde tu farmacia más próxima. Revisa las cantidades de las que dispones para poder realizar los trámites con algo de tiempo ([enlace](#)).
- En el caso de padecer síntomas relacionados con la COVID-19 (fiebre, tos o dificultad respiratoria), no salgas de casa para ir al médico, ni dejes de tomar tu medicación pautada. Solicita cita desde este [enlace](#) o llama a tu centro de salud (puedes buscar el número de cita previa de tu centro en tu tarjeta SIP o en esta [lista](#)).
- En el caso de presentar síntomas de gravedad, no dudes en llamar al 112.
- Asegúrate de posponer tu cita de control de la presión arterial con tu enfermera y controlártela en casa, prestando especial atención a síntomas de emergencia hipertensiva como dolor de cabeza intenso, visión borrosa, náuseas o vómitos. Si aparecieran estos síntomas sigue las instrucciones del 112 antes de acudir a un centro sanitario.