



COVID-19 y NUESTRA COMUNIDAD

¡Más vale prevenir que lamentar!

Guía del facilitador

Guión técnico: Alma Galván, Jillian Hopewell, Martha Alvarado, Giovanni Lopez-Quezada

Diseño y arte: Salvador Sáenz. **Color:** Ernestina Sáenz

©MCN 2022 Material financiado por la Fundación Thoracic.

El contenido es responsabilidad de los autores y podría no representar la visión oficial de la Fundación.

Esta publicación ha sido financiada por el Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental de los Institutos Nacionales de la Salud, bajo la subvención número U45ES006179. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Institutos Nacionales de Salud.

COVID-19 y NUESTRA COMUNIDAD

¡Más vale prevenir que lamentar!

Esta guía está dirigida a promotores de salud comunitaria para ayudarles en la tarea de explicar los conceptos básicos sobre COVID-19, haciendo énfasis en la prevención y la vacunación.

Esta guía desarrollada por el equipo de MCN, complementa el rotafolio “COVID-19 Y NUESTRA COMUNIDAD ¡Más vale prevenir que lamentar!” y proporciona información básica en un lenguaje sencillo y claro, para que el promotor de salud explique cada lámina a su comunidad.

Recomendamos que haga la sesión lo más participativa posible, haciendo preguntas y dando espacio para que los participantes digan lo que piensan y lo que saben, así usted podrá adecuar el lenguaje y los ejemplos que usará durante la sesión de acuerdo con las características del grupo ante el cual está presentando. Además, se proporcionan enlaces a recursos que le ayudarán a profundizar más en la información.

Recomendamos revisar constantemente nuestra sección de [preguntas frecuentes](#) para mantenerse al día. Estamos conscientes de que nuestra comprensión sobre COVID-19, sus variantes y las indicaciones para el uso de las vacunas está en pleno desarrollo y por lo tanto puede cambiar. MCN actualiza constantemente la información basándose en las recomendaciones de los CDC.

[MCN COVID-19 español](#)

[CDC COVID-19 español](#)

El rotafolio puede descargarse y utilizarse sin necesidad de solicitar permiso, solo se pide que dé crédito a MCN. Esperamos que le sea de utilidad y nos encantaría saber que tan útil es para su trabajo con la comunidad.

Puede mandar sus experiencias, sugerencias y comentarios a agalvan@migrantclinician.org. Lo agradeceremos, pues juntos podemos ayudar a prevenir enfermedades y futuras pandemias.

COVID-19 y NUESTRA COMUNIDAD

¡Más vale prevenir que lamentar!



Página 1

Preséntese usted y a su organización.

Inicie con una pregunta como:

¿Quién del grupo tuvo o ha tenido COVID-19?

Luego inicie la plática explicando cómo COVID-19 ha afectado de muchas formas a nuestra comunidad.

Los objetivos de esta plática son reconocer/comprender:

- Información básica sobre COVID-19
- Esquemas de vacunación contra COVID-19
- Desinformación e información errónea
- COVID-19 y COVID19 prolongado
- Prevención a nivel personal y comunitario



Página 2

¿Qué es una pandemia?

Se dice que hay una pandemia cuando una enfermedad nueva afecta a muchas personas y se extiende por muchos países del mundo. La enfermedad del coronavirus del 2019 (COVID-19), que se transmite fácilmente de persona a persona y es causada por un virus, provocó una pandemia.



Página 3

¿Qué es una enfermedad infecciosa?

Las enfermedades infecciosas son trastornos causados por organismos, como bacterias, virus, hongos o parásitos. Muchos organismos viven dentro y fuera de nuestros cuerpos. Muchos nos pueden hacer daño y otros son hasta útiles. Pero bajo ciertas condiciones, algunos organismos pueden causar enfermedades. Algunas enfermedades infecciosas pueden transmitirse de persona a persona. Otras las transmiten los insectos u otros animales. Usted también puede contagiarse y contagiar a otras personas al consumir alimentos o tomar agua contaminados o al estar expuesto a organismos en el medio ambiente

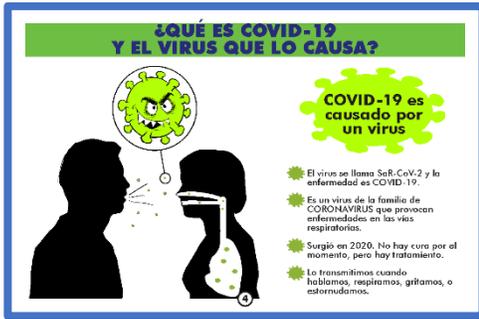
Los signos y síntomas de la enfermedad varían dependiendo del organismo que causa la infección.

- La tuberculosis es causada por un bacilo
- La gripe o flu es causada por un virus
- El VIH por un virus
- COVID-19 es causada por un virus

Muchas enfermedades infecciosas, como el sarampión y la varicela, pueden prevenirse con vacunas.

Recursos

- [Centro Nacional de Enfermedades Infecciosas Emergentes y Zoonóticas \(NCEZID\)](#)
- [Enfermedades infecciosas - Síntomas y causas - Mayo Clinic](#)



Página 4

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2.

Este virus es muy contagioso y se propaga rápidamente. Es un virus de la familia de los CORONAVIRUS que provoca enfermedades en las vías respiratorias, como la influenza y la neumonía.

En estos momentos existe tratamiento y varias vacunas disponibles en Estados Unidos.

Recursos

- [¿Qué es el COVID-19? | CDC](#)
 - [Coronavirus | Organización Mundial de la Salud](#)
-



Página 5

¿Cómo se transmite el coronavirus?

COVID-19 se transmite cuando una persona respira las gotitas y partículas que salen de una persona infectada con el virus. La persona se puede infectar cuando esas gotitas y partículas con el virus caen sobre sus ojos, nariz o boca. El virus se puede depositar en objetos y superficies, que al ser tocados por una persona la pueden infectar.

Cualquier persona infectada por COVID-19 puede transmitir la enfermedad, incluso si NO tiene síntomas.

Recursos

- [Cómo se propaga el COVID-19 | CDC](#)



Página 6

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

Los síntomas pueden cambiar con las nuevas variantes de COVID-19 y pueden variar según el estado de vacunación de la persona.

Los síntomas incluyen:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dificultad para respirar (sentir que le falta el aire)
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o moqueo
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Una persona debe ir al hospital si tiene los síntomas que están en el cuadro rojo:

- Dificultad para respirar
- Confusión
- Dolor o presión persistente en el pecho
- Piel, labios o uñas pálidas, grises o azulados
- No poder mantenerse despierto

Recursos

➤ [Coronavirus | Organización Mundial de la Salud](https://www.who.int/es/emergencias/situaciones/coronavirus)



Página 7

¿Quiénes se tienen que cuidar más?

Las personas que tienen más riesgos de contraer COVID-19 son las que ya tienen problemas de salud graves, como problemas cardíacos o pulmonares, un sistema inmunitario debilitado, obesidad o diabetes.

La enfermedad afecta más a:

- Adultos mayores
- Gente que ya tiene enfermedades crónicas
- Personas inmunodeprimidas
- Trabajadores del campo
- Fumadores
- Trabajadores de salud
- Trabajadores esenciales

Los trabajadores esenciales, los trabajadores agrícolas y los trabajadores de salud corren más riesgo porque sus trabajos les ponen en situaciones de mayor riesgo de exposición al virus de COVID-19.

Recursos

- [COVID-19 - Las personas con ciertas afecciones | CDC](#)
- [Factores que aumentan el riesgo de enfermarse gravemente a causa del COVID-19 | CDC](#)



Página 9

¿Cómo funcionan las vacunas?

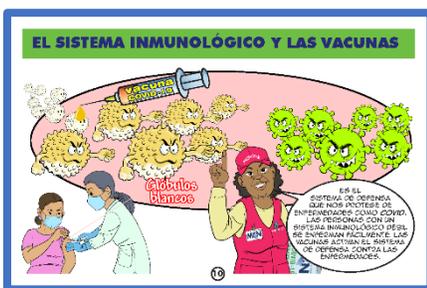
Las vacunas ayudan a que su sistema inmune combata las infecciones de manera más rápida y eficaz. Cuando usted se vacuna, la respuesta de combate del sistema inmune se despierta defendiendo al cuerpo del virus. La vacuna también activa la memoria del sistema inmune; de este modo, si el virus invade el cuerpo otra vez, el sistema inmune lo recuerda y acaba con él.

¿Cómo nos protegen de COVID-19?

Las vacunas nos protegen de enfermarnos gravemente, de ir al hospital, de padecer COVID-19 prolongado y de morir. Activan el sistema inmunológico, es decir, el sistema que protege al cuerpo de virus o microbios que causan enfermedades.

Recursos

- [¿Cómo actúan las vacunas? | Organización Mundial de la Salud](#)



Página 10

¿Qué es el sistema inmunológico y cómo le ayudan las vacunas?

El sistema inmunológico está formado por una red compleja de células, tejidos y órganos. Juntos ayudan a su cuerpo a combatir infecciones y otras enfermedades. Cuando los gérmenes como bacterias o virus invaden su cuerpo, lo atacan, se multiplican y causan una infección o enfermedad. El sistema inmunológico entra en acción y produce una respuesta de combate contra estos gérmenes. Las personas que tienen un sistema inmune débil o que no funciona bien se enferman más fácilmente. Las vacunas activan ese sistema de defensa para que los gérmenes no nos enfermen.

Las vacunas fortalecen el sistema inmunológico para que cuando entren los virus o bacterias al cuerpo estemos protegidos y no nos enfermemos de gravedad o morir.



Página 11

¿Qué tipos de vacunas hay contra COVID-19?

Hay dos tipos de vacunas y funcionan diferente.

- **De MRN mensajero**

Envían un mensaje al sistema de defensa para activarlo y defenderse

- **De virus debilitado**

Envían un virus debilitado para provocar una reacción de defensa.

Actualmente hay 3 marcas de vacunas contra COVID-19 autorizadas en los Estados Unidos:

- ✓ Pfizer-BioNTech
- ✓ Moderna
- ✓ Novavax

Recursos

- [Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19](#)



Página 12

¿Qué contienen las vacunas contra COVID-19 de ARNm?

- ARNm (Ácido ribonucleico mensajero)
- Una capa de recubrimiento graso para proteger el ARNm
- Combinación de agua, azúcares, sales y otras sustancias para transportar el ARNm

Los ingredientes de las vacunas contra COVID-19 se consideran seguros para la mayoría de las personas. Casi todos sus ingredientes se encuentran en muchos alimentos como: grasas, azúcar y sales.

Ninguna de las vacunas afecta o interactúan con nuestro ADN y NO CONTIENEN:

- Conservantes
- Antibióticos como sulfonamida o cualquier otro antibiótico
- Medicamentos o terapias como la ivermectina o cualquier otro medicamento
- Tejidos como células de fetos, gelatina o cualquier material de cualquier animal
- Proteínas alimenticias como huevos o productos de huevo, gluten, maní, nueces de árbol, productos de nueces o cualquier subproducto de nueces
- Metales como hierro, níquel, cobalto, titanio o aleaciones de tierras raras
- Microelectrónicos, electrodos, chips o conductores eléctricos
- Látex



Página 13

La vacuna actualizada COVID-19 la pueden recibir

Personas con un sistema inmune débil	Es probable que usted reúna los requisitos. Hable con su proveedor de salud
Personas no vacunadas	1 dosis de la vacuna actualizada
Personas ya vacunadas	1 dosis de la vacuna actualizada al menos 2 meses después de la última dosis
Niños de 6 meses hasta 5 años no vacunados	2 dosis de la vacuna actualizada de Moderna o 3 dosis actualizada de Pfizer-BioNTech
Niños de 6 meses hasta 5 años vacunados	El número de dosis de la vacuna actualizada depende de la marca y del historial de vacunación del niño

Recursos

- [Actualizaciones sobre la elegibilidad de la vacuna actualizada COVID-19 | MCN](#)



Página 14

Mitos y verdades sobre COVID-19

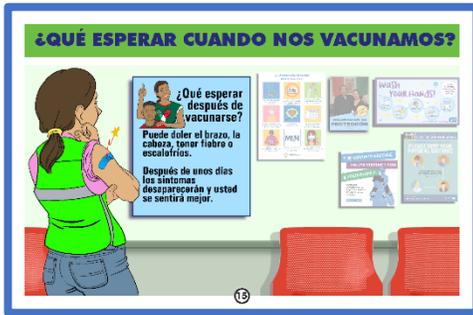
Hay mucha información errónea sobre la vacuna circulando. Lo que sí se sabe es que...

1. la vacuna NO afecta la fertilidad,
2. la vacuna NO cambia su ADN,
3. la red 5G NO produce COVID-19,
4. la vacuna NO contiene un microchip para controlarlo,
5. la vacuna NO lo convierte en zombie,
6. los antibióticos no tratan COVID-19,
7. la ivermectina no evita o cura COVID-19,
8. los niños y las mujeres embarazadas sí se pueden vacunar,
9. y las vacunas son seguras.

Se sugiere preguntar a los participantes cuáles son los mitos que han escuchado y que la promotora responda.

Recursos

- Mitos y datos sobre las vacunas contra el COVID-19 | CDC (Disponible en [inglés](#))
- [Desacreditamos los mitos sobre la COVID-19 | Mayo Clinic](#)



Página 15

¿Qué podemos esperar cuando nos vacunamos?

Algunos efectos secundarios después de vacunarse pueden ser:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Escalofríos
- Dolor en el lugar de la inyección
- Malestar general

Pero todos desaparecen en uno o dos días.

Recursos

- [Qué esperar luego de recibir la vacuna contra COVID-19](#)
- [Vacunarse contra el COVID-19 | CDC](#)



Página 16

¿Qué significa el fin de la emergencia sanitaria de COVID-19?

La emergencia nacional por COVID-19 finalizó en mayo del 2023. Esto significa que los programas y ayudas relacionados con la pandemia terminaron también y, que posiblemente, las vacunas, las pruebas de COVID-19 y los tratamientos dejen de ser gratuitos, pero las vacunas siguen siendo necesarias y vitales.

¿Cómo prepararse?

- Si no se ha vacunado o puesto la vacuna actualizada ¡PÓNGASELA!
- Manténgase informado de lo que sucede
- Confirme la información que reciba antes de reenviarla para evitar desinformación y mitos

Información adicional

Note que durante la emergencia de salud la vacuna contra COVID-19 estaba al alcance de todos:

- NO importaba el estado migratorio
- NO se requería documentos de identificación
- NO tenía costo

Antes de compartir la información anterior, asegúrese de contactar al departamento de salud de su localidad o a una organización comunitaria de confianza para pedir las últimas actualizaciones sobre este asunto.

A partir de mayo del 2023, se declaró terminada emergencia de salud y esto significa que:

- posiblemente las vacunas, las pruebas de COVID-19 y los tratamientos dejen de ser gratuitos;
- pero las vacunas siguen siendo necesarias y vitales para protegernos de COVID-19 grave y la muerte.

Se recomienda que revise y use este recurso de MCN:

- [¿Qué es el fin de la emergencia sanitaria de COVID-19?](#)



Página 17

¿Qué debemos hacer?

Lo que debemos hacer es continuar protegiéndonos como ya mencionamos antes.

Además de VACUNARNOS, nos podemos proteger:

- Usando cubrebocas en espacios cerrados según el riesgo que usted tenga
- Manteniendo una distancia adecuada entre las personas cuando estén en espacios públicos cerrados
- Lavándose las manos frecuentemente con agua y jabón y usando un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol cuando no se las pueda lavar con agua y jabón
- Mejorando la ventilación del lugar donde estemos
- Evitando lugares con mucha gente y espacios cerrados con poca circulación de aire
- Evitando el contacto cercano con alguien enfermo o con síntomas
- Haciéndose la prueba de COVID-19 casera si tiene síntomas o estuvo en contacto con una persona enferma
- Conociendo sus derechos en relación con COVID-19 en su trabajo

Además

- Manteniendo higiene en general
- Evitando tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Limpiando y desinfectando superficies que se tocan con frecuencia
- Manteniéndose informado



Página 18

Ya nos vacunamos. ¿Todavía necesitamos protegernos?

Aún después de vacunados tenemos que seguir protegiéndonos:

- usando cubrebocas,
- lavándonos las manos con frecuencia y manteniéndonos limpios,
- ventilando lugares cerrados,
- poniéndonos la vacuna actualizada, y
- sabiendo cuál es nuestro riesgo



Página 19

Evaluación de riesgo

Uno mismo debe evaluar su riesgo. Esto significa que para decidir qué medidas de precaución tomar uno debe responder a las siguientes preguntas.

- ¿Cuál es el nivel de transmisión donde vivo?
- ¿Estaré en una reunión dentro o fuera?
- ¿En qué trabajo?
- ¿Hay ventilación disponible?
- ¿Cuánta gente estará reunida?
- ¿Estoy enfermo o tengo alguna condición de salud que me hace más vulnerable a enfermarme?
- ¿Hay una persona enferma o con alguna condición de salud en el grupo?
- ¿Cuándo me vacuné por última vez?



Página 20

La ventilación es muy importante

El mecanismo principal por el cual podemos contagiarnos con COVID-19 es a través del aire. Esto ocurre cuando inhalamos aire con partículas aerosolizadas o gotas finas que están contaminadas con el virus. Estas partículas son suficientemente pequeñas para viajar mayores distancias y permanecer en el aire por tiempos prolongados. Los lugares cerrados con ventilación deficiente y pocos controles como distanciamiento físico, protección facial e higiene, presentan un mayor riesgo de transmisión.

Mejorar la ventilación puede ayudar a reducir las partículas de virus en su hogar y evitar que se propague COVID-19. Es posible que sepa o no si alguien en su hogar o si un visitante de su hogar tiene COVID-19 u otros virus respiratorios. Una buena ventilación, junto con otras medidas preventivas, puede ayudar a evitar que usted y otras personas contraigan y propaguen el COVID-19 y otros virus respiratorios.

Se recomienda el uso de la ventilación natural abriendo puertas y ventanas en casa o utilizando purificadores de aire. Revise la siguiente infografía de MCN si desea profundizar en el tema.

Recursos

- [Ventilación como estrategia esencial de control de contagios | Migrant Clinicians Network](#)
- [La ventilación y el coronavirus \(COVID-19\) | US EPA](#)



Página 21

¿Cómo usar el cubrebocas correctamente?

Antes de ponérselo y al colocárselo:

- Lávese las manos con agua y jabón antes de ponérselo
- Revise cuál es el lado correcto (las costuras gruesas corresponden a la parte interna del cubrebocas)
- Pase las cintas elásticas sobre la cabeza u orejas y colóquelo cubriendo completamente su nariz y boca. Cuide que sus manos no toquen la parte interna.

Mientras lo trae puesto:

- Manténgalo todo el tiempo sobre la nariz y la boca
- Evite tocarlo mientras lo usa
- Si tiene que tocarlo, lávese las manos lo más pronto posible
- Cambie de cubrebocas tan pronto se humedezca y sustitúyalo por otro limpio y seco (a menos que sea de tela más absorbente)
- Asegúrese de que se ajuste firmemente contra su rostro, ya que los huecos pueden dejar que entre y salga aire con gotitas respiratorias.
- Asegúrese de poder ver y respirar con facilidad.

¿Cómo debe quitárselo?

- Lávese las manos antes de retirarlo
- Retírelo tomándolo de las tiras de los costados y separándolo con cuidado
- Retíralo por detrás sujetándolo de las ligas y sin tocar la parte delantera; después lávese las manos de nuevo
- Póngalo inmediatamente en un recipiente cerrado hasta que lo lave (o si no es de tela, tírelo de una vez en un recipiente cerrado)

Hay varios tipos de respiradores y mascarillas o cubrebocas.

Puede ver la ficha informativa de MCN:

[Protegiéndonos a Nosotros y a los Demás con Respiradores y Mascarillas](#)

Recursos

- [¿Cómo debe usarse correctamente el cubrebocas?](#)



Página 22

¿Cómo podemos luchar contra el virus?

Todos y cada uno de nosotros tenemos algo que hacer para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

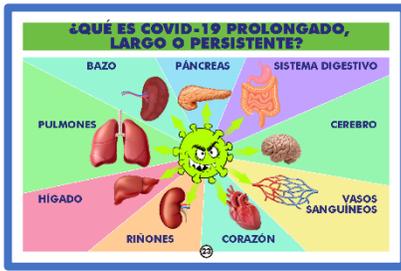
Como persona uno puede luchar contra el virus:

- teniendo una buena higiene,
- protegiendo a los demás,
- informándose de fuentes confiables
- evitando enviar información errónea a otras personas
- comprobando que los mensajes que recibe sean ciertos
- VACUNÁNDOSE USTED Y A SUS HIJOS

¡SI usted se cuida, cuida a su comunidad!

Recursos

[Cómo la Comunidad se Contagia Rápidamente](#)



Página 23

¿Qué es COVID-19 prolongado, largo o persistente?

COVID-19 prolongado comprende una amplia gama de problemas de salud nuevos, recurrentes o continuos que las personas pueden tener después de infectarse con el virus que causa COVID-19. La mayoría de las personas con COVID-19 mejoran en unos pocos días y unas pocas semanas después de la infección. Al menos cuatro semanas después de la infección es cuando COVID-19 prolongado podría empezar a identificarse por primera vez. Cualquiera que se haya infectado puede padecer COVID-19 prolongado. La mayoría de las personas con COVID-19 prolongado experimentaron síntomas días después de que se enteraron por primera vez de que lo tenían, pero otras no supieron cuándo se infectaron o nunca se enteraron de que estuvieron infectadas.

No existe una prueba que determine que COVID-19 es la causa de sus síntomas o condición. No se puede ver a COVID-19 prolongado como una sola enfermedad. Para un diagnóstico de COVID-19 prolongado, su proveedor de atención médica toma en cuenta su historial de salud, si tuvo un diagnóstico de COVID-19 con una prueba positiva o porque estuvo expuesto al virus, además de examinar su salud en general.

- COVID-19 prolongado puede incluir una gran variedad de problemas de salud que pueden durar semanas, meses o años.
- COVID-19 prolongado es más frecuente en las personas que se enfermaron gravemente por COVID-19, pero cualquiera que haya tenido COVID-19 puede desarrollarlo.
- Las personas que no están vacunadas contra el COVID-19 y que se infectan pueden tener mayor riesgo de sufrir COVID-19 prolongado en comparación con las personas que si se vacunaron.
- Las personas pueden infectarse varias veces con el virus que causa COVID-19. Cada vez que una persona se infecta corre el riesgo de desarrollar COVID-19 prolongado.
- Es posible que una persona con COVID-19 prolongado no haya dado positivo en la prueba de detección o que ni siquiera haya sabido que estaba infectada.
- Los CDC y sus aliados están trabajando para entender mejor quiénes son las personas que padecen COVID-19 prolongado y por qué lo padecen, incluso están trabajando para ver si los grupos que sufrieron un impacto desproporcionado por COVID-19 tienen un mayor riesgo.

Recursos

- [Afecciones persistentes al COVID-19 y afecciones posteriores al COVID-19](#)



Página 24

¿Podemos enfermarnos con COVID-19 aunque estemos vacunados?

Sí. Y también pueden transmitir COVID-19 a otras personas.

- Las vacunas contra COVID-19 ayudan a proteger a las personas contra enfermedad grave, hospitalización y muerte.

Las personas que están al día con las vacunas contra COVID-19 tienen mucho menos probabilidades de tener síntomas graves que las personas que no están al día, si se infectan con el virus que causa COVID-19.



Página 25

¿Cómo afecta COVID-19 a la salud?

La pandemia de COVID-19 trajo muchos cambios en la forma de vivir la vida. Cambió las rutinas diarias, trajo presiones financieras, incertidumbre y aislamiento social. Muchas personas están preocupadas por enfermarse y cómo eso podría afectar su trabajo, su economía y su futuro.

El exceso de información, los rumores y la información errónea pueden hacer que su vida se sienta fuera de control y que no esté claro qué hacer.

COVID-19 puede hacer que las personas sientan estrés, miedo, tristeza y soledad. Y los trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión, pueden empeorar.

Es probable que las personas con trastornos por uso de sustancias, en particular las adictas al tabaco o a los opioides, tengan peores resultados si contraen COVID-19. Eso se debe a que estas adicciones pueden dañar la función pulmonar y debilitar el sistema inmunitario, lo que provoca afecciones crónicas, como enfermedades cardíacas y pulmonares, que aumentan el riesgo de complicaciones graves por COVID-19.

Por todas estas razones, es importante aprender estrategias de autocuidado y obtener la atención que necesita para ayudarlo a sobrellevar la situación.

Se recomienda al promotor de salud visitar la página de Testigo a Testigo para encontrar recursos sobre el autocuidado.

La situación sobre COVID-19 sigue cambiando. ¡Manténgase informado!

Recursos

[Testigo a Testigo | Migrant Clinicians Network](#)

Puede ver el libro cómico de W2W de MCN:

<https://www.migrantclinician.org/es/resource/ayudandonos-para-ayudar-comic.html>

Creditos

©MCN 2022 Material desarrollado con el financiamiento de la Fundación Thoracic.

El contenido es responsabilidad de los autores y podría no representar la visión oficial de la Fundación.

Esta publicación ha sido financiada por el Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental de los Institutos Nacionales de la Salud, bajo la subvención número U45ES006179. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Institutos Nacionales de Salud.

Guión técnico: Alma Galván, Jillian Hopewell, Martha Alvarado, Giovanni Lopez-Quezada

Diseño y arte: Salvador Saenz