

Guía de información para líderes religiosos y comunitarios

Según una encuesta reciente publicada por la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, muchas personas tienen ansiedad y preocupaciones significativas relacionadas con la enfermedad del Coronavirus. El estudio indica que una de cada cuatro personas que busca ayuda por problemas de salud mental recurre a líderes religiosos antes de buscar ayuda de profesionales clínicos.

A continuación hay información para ayudar a los líderes religiosos y comunitarios a comprender y apoyar a sus comunidades.

¿Qué es el COVID-19?

El COVID-19 es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, también conocido como Coronavirus.

¿Cómo se transmite el COVID-19?

El COVID-19 se propaga de tres formas:

1. Cuando estás respirando aire cerca de una persona infectada que exhala gotas y partículas que contienen el virus.
2. Cuando estas gotas y partículas caen en los ojos, la nariz o la boca al toser o estornudar.
3. Al tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos que tienen el virus.

¿Cuál es la preocupación con las variantes del COVID-19?

El Coronavirus que causa el virus del COVID-19 ha pasado por un proceso de cambio muchas veces durante la pandemia. Los investigadores tienen evidencia de que:

- Algunas variantes nuevas pueden permitir que el Coronavirus se propague más rápido de persona a persona.
- Más infecciones pueden resultar en que más personas se enfermen gravemente o mueran.
- Las nuevas variantes del virus seguirán propagándose.
- El riesgo más significativo de transmisión se encuentra entre las comunidades con bajas tasas de vacunación.

Por lo tanto, las vacunas son la forma más eficaz de controlar y tratar el virus, incluidas las nuevas variantes.

¿Cómo funcionan las vacunas contra el COVID-19?

Las vacunas le enseñan a tu sistema inmunológico cómo reconocer y combatir el virus que causa el COVID-19. Las vacunas nunca entran donde se almacena tu ADN. Por lo tanto, no cambian ni interactúan con tu ADN de ninguna manera. Las vacunas no contienen el virus vivo que causa el COVID-19. Por lo tanto, no pueden enfermarte con el virus.

Si experimenta efectos secundarios después de recibir la vacuna, como cansancio, fiebre, escalofríos, etcétera, estos son temporales y significan que su cuerpo está aprendiendo a combatir el virus.

Hasta enero de 2022, se han administrado más de 500 millones de dosis de vacunas en los EE. UU.*

¿Cuáles son algunos efectos a largo plazo de estar vacunado?

Los beneficios de la vacunación contra el COVID-19 superan los riesgos conocidos y potenciales. Los efectos secundarios graves que podrían causar problemas de salud a largo plazo son muy inusuales después de cualquier vacunación, incluida la vacunación contra el COVID-19. En casos raros, las personas han experimentado cuatro tipos graves de eventos adversos después de la vacunación contra el COVID-19:

1. Anafilaxia
2. Trombosis con síndrome de trombocitopenia (TTS)
3. Miocarditis y pericarditis
4. Síndrome de Guillain-Barré (GBS)



¿Cuáles son los beneficios de estar vacunado?

Debido a que ninguna vacuna es 100% efectiva, siempre hay posibilidades de casos de infección y pueden provenir de todas las variantes de COVID-19. Sin embargo, las vacunas ayudan a reducir la propagación del virus a tu familia y amigos y previenen de manera efectiva la hospitalización y la muerte.

- Las vacunas COVID-19 crean protección.
- Las personas que están completamente vacunadas y reforzadas pueden experimentar infecciones y síntomas repentinos, pero por menos tiempo. Sus posibilidades de contraer una enfermedad grave siguen siendo mucho más bajas que las de las personas no vacunadas.
- En general, las personas vacunadas tienen un menor riesgo de contraer COVID-19, necesitar hospitalización y morir que las personas que no han recibido la vacuna. Dado que ninguna vacuna es 100% efectiva, las personas vacunadas siguen siendo susceptibles a “infecciones irruptivas” como COVID-19, pero estas resultan en una enfermedad leve o sin síntomas.
- Al vacunarse, ayudas a garantizar que las personas con enfermedades graves distintas a la enfermedad por el Coronavirus puedan obtener la atención que necesitan pues los hospitales no se verán abrumados con el tratamiento de pacientes con COVID-19.

La prueba de COVID-19 es gratuita, rápida y efectiva. Debes hacerte la prueba si:

- Tienes síntomas de COVID-19.
- Sabes o sospechas que tu o un ser querido ha estado expuesto al COVID-19.
- Estás viajando.
- Son solicitados por un profesional de la salud o un funcionario de salud pública.

Las pruebas de COVID-19 están disponibles sin costo en todo el país en centros de salud y farmacias selectas.

¿Cómo podemos protegernos y prevenir el COVID-19?

Vacunarse y seguir los protocolos de seguridad como el uso de tapabocas, la distancia social y lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de protegerse a ti mismo y a tus seres queridos. También puedes seguir los siguientes pasos:

- **Ajusta:** evalúa las barreras que enfrenta tu comunidad y lo que necesitan para vacunarse, hacerse la prueba o manejar los desafíos de educar a los niños en el hogar, trabajar y cuidar a otros miembros de la familia. Conéctate con tu Concejal local y las organizaciones comunitarias para identificar y conseguir los recursos necesarios.
- **Averigua:** habla con los miembros de tu congregación que tengan la experiencia o la educación médica para que se dirijan a la comunidad y brinden orientación e información basada en evidencia y recursos.
- **Actúa:** haz arreglos para que los voluntarios ayuden a los miembros de tu comunidad que puedan necesitar ayuda para pedir citas de vacunación/pruebas en línea y/o transporte hacia y desde estas citas. Manténgase actualizado sobre las últimas recomendaciones sobre COVID-19, ya que cambian constantemente.
- **Ayuda:** anima a los miembros de la comunidad a expresar sus preocupaciones por los más vulnerables, a hablar, a ser el cambio que quieren ver y a convertirse en campeones de la salud para sus comunidades.

¿Cómo puedes acompañar a quienes luchan con el cuidado personal y la angustia emocional debido al COVID-19?

Con gracia y amor, puedes unirte a aquellos en tu comunidad que enfrentan angustia emocional y enfermedades mentales. Sin embargo, es esencial referir a las personas para que reciban ayuda profesional cuando:

- Muestran cambios notables en el comportamiento.
- Tienen signos de violencia y abuso. En este caso, solicita una visita de control de bienestar por parte de las autoridades locales.
- Parecen preocupados por emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o podrían hacerse daño a sí mismos o a otros. Llama al 911 o a los profesionales de emergencia 911 or emergency professionals.

Recursos

- Recurso de dudas sobre las vacunas: <https://health.clevelandclinic.org/breakthrough-covid-cases/>
- Dónde hacerse la prueba: <https://dph.illinois.gov/covid19/testing.html>
- Línea de ayuda 1-800-662-4357 de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA).
- Línea de ayuda para casos de desastre al 1-800-985-5990 y presione 2 o mande un mensaje de texto con la frase “Hablamos” al 66746.text“Talitha’s” to 66746.
- Kit de herramientas de la comunidad Black Faith <https://blackfaithvaccinetoollkit.org/>
- Fe en la comunidad hispana <https://es.hispanicfaithvaccinetoollkit.org/>