

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, estas exhalando 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 evoluciona constantemente. Estos cambios pueden dar lugar a nuevas versiones del virus, también conocidas como nuevas cepas. 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 siguen siendo la forma más eficaz de protegerte y proteger a los demás del COVID-19 y las nuevas cepas. Por ello, es importante vacunarse contra el COVID-19 cada año.

¿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, la vacuna contra el COVID-19 no puede causarte COVID-19.



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

Al igual que los que se sienten después de las vacunas regulares, los efectos secundarios después de una vacuna COVID-19 son comunes y, a menudo, leves. Estos efectos secundarios comunes generalmente desaparecen en 24 a 48 horas. Estos efectos secundarios pueden manifestarse de manera diferente de acuerdo con la edad. Los efectos secundarios comunes incluyen dolor en el lugar donde recibiste la inyección, cansancio, fiebre, y escalofríos. Estos efectos secundarios comunes son señales típicas de que la vacuna contra el COVID-19 está funcionando y generando protección.

¿Cuáles son los beneficios de estar vacunado?

Aunque la vacuna no es 100% efectiva y son posibles casos de infección por el virus, las vacunas ayudan a reducir la propagación del virus a familiares y amigos y previenen eficazmente los efectos a largo plazo del virus, la hospitalización e incluso la muerte.

- Las vacunas COVID-19 crean protección.
- Las personas que están completamente vacunadas y reforzadas aún pueden contraer el COVID-19 y experimentan síntomas, pero por menos tiempo. Las posibilidades de contraer complicaciones graves por una infección por COVID-19 siguen siendo mucho menores para las personas vacunadas.
- Las personas vacunadas tienen un riesgo general menor de desarrollar complicaciones a largo plazo por COVID-19, hospitalización y muerte que las personas que no han recibido la vacuna.
- Al vacunarte, ayudas a garantizar que las personas con enfermedades graves puedan obtener la atención que necesitan pues los hospitales no se verán abrumados con el tratamiento de pacientes con COVID-19.

¿Cómo podemos protegernos y prevenir el COVID-19?

Para protegerte y proteger a tus seres queridos, es importante mantenerte al día con tu vacuna anual contra el COVID-19. Además de vacunarte, también puedes protegerte y proteger a los demás quedándote en casa si estás enfermo, usando tapabocas si no te sientes bien y en entornos de alto riesgo, y practicando una buena higiene de manos, como lavarte las manos regularmente con agua y jabón. También puedes seguir los siguientes pasos:

- **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. Protege tu salud y la salud de tu familia hablando con tu proveedor de atención médica sobre lo que las vacunas pueden hacer por ti y tu familia.

Recursos:

- Acerca de la COVID-19 | CDPH: <https://bit.ly/4oQ1D2Y>
- Conceptos básicos del COVID prolongada | CDC: bit.ly/3MeyFva
- Recomendaciones de vacunación para la temporada de virus respiratorios 2025-2026 | IDPH: bit.ly/4ivpySJ
- Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) IDPH: bit.ly/3X4x6Sq