



# DESMINTIENDO MITOS

COMUNIDADES LATINXS HISPANAS Y COVID-19



Como personas naturalmente comunales, dependemos de los demás para sobrevivir. El COVID-19 nos ha desafiado a todos a hacernos la siguiente pregunta: “¿cómo podemos contar con los demás sin arriesgar nuestra seguridad y la de nuestros seres queridos?”. Amamos a nuestras familias, pero queremos que todos estemos vivos. NECESITAMOS estar vivos. La única manera de garantizar que esto ocurra es deteniendo la propagación del COVID-19. Como miembros de la comunidad latinxs hispana, hemos visto cómo las pandemias pasadas han afectado en mayor nivel a nuestras comunidades. Como comunidad, nosotros lidiamos con el racismo, desigualdad económica, barreras para una atención médica adecuada y barreras para acceder a los recursos educacionales. Sabemos que el COVID-19 no creó las disparidades de la salud que existen actualmente, sin embargo, la propagación del COVID-19 ha hecho, y seguirá haciendo, que los desafíos sean más difíciles. A medida que nos acercamos a la fecha en que se cumplirá un año desde que comenzó la pandemia, reflexionamos y honramos a los miembros de la comunidad que hemos perdido y, al mismo tiempo, reconocemos las ideas erróneas sobre el COVID-19 que debemos combatir para que todos estemos bien y saludables.


 **MITO:** el seguro social y estado de inmigración son un requisito para hacerse una prueba de detección del COVID-19.

 **REALIDAD:** ir a hacerse una prueba no tiene ninguna relación con la inmigración; no le harán ninguna pregunta sobre eso. Las personas inmigrantes indocumentadas pueden hacerse una prueba de detección y los funcionarios de la salud no les harán preguntas acerca de su estado de inmigración. <sup>1</sup>



El Departamento de Salud Pública de Denver ofrece pruebas de detección del COVID-19 en diversas localidades de Denver. Se le proporcionan pruebas de detección a todas las personas, independiente del estado de su cobertura médica o de inmigración, y no se requiere una cita o registro previo.

 **MITO:** si me hago una prueba de detección en un hospital o clínica, podría contraer el COVID-19 ahí.

 **REALIDAD:** al inicio de la pandemia, es posible que le haya preocupado que el hecho de ir al doctor podría significar estar en riesgo de contagio. Los hospitales son lugares más seguros que una tienda de alimentos o restaurante promedio. En los hospitales y clínicas se implementan estrictas medidas preventivas. Los trabajadores de la salud adoptan las más altas medidas de seguridad; incluso, podría estar más seguro ahí. <sup>2</sup>



1

Moreno, Graciela. “Latino Life: More Latinos in California Are Dying of COVID-19.” ABC30 Fresno, KFSN-TV, 23 de agosto de 2020, [abc30.com/latino-life-coronavirus-latinos-latinos-fresno/6384623/](https://abc30.com/latino-life-coronavirus-latinos-latinos-fresno/6384623/).

2

Cabotaje, Angela. “Debunking COVID-19 Myths.” Right as Rain by UW Medicine, 19 de octubre de 2020, [rightasrain.uwmedicine.org/well/health/covid-myths-debunked](https://rightasrain.uwmedicine.org/well/health/covid-myths-debunked).

# ¡CONSEJOS DE JUAN!



**JUAN MARCADO**

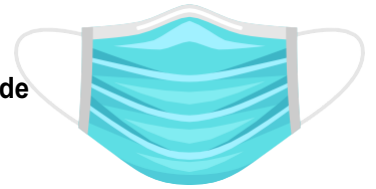
MIEMBRO DE  
LA COMUNIDAD

“Lo que yo recomendaría es monitorear sus síntomas. Si siente cualquiera de los síntomas, vaya a hacerse una prueba de detección y/o hable a un proveedor de atención de salud. También diría que el simple hecho de haber obtenido un resultado negativo no significa que deba salir y asumir que no tiene el virus y que no es asintomático. Tome las mismas medidas que tomaría si hubiera obtenido un resultado positivo, especialmente si tiene hermanos o seres queridos con condiciones preexistentes. Es importante navegar este espacio con cuidado. Aproveche los recursos que están disponibles en su área”.

Visite: <https://www.denverpublichealth.org/clinics-services/infectious-disease-clinic/coronavirus-disease-2019/covid19-testing> o ¡hable al 303-389-1687 o 1-877-462-2911 para obtener más información y encontrar un sitio de pruebas de detección en su área!



**MITO:** vivo en un hogar multigeneracional, no es necesario tomar medidas de seguridad.



**REALIDAD:** los hogares multigeneracionales tienen necesidades especiales en relación con el COVID-19. Tenemos que tomar precauciones adicionales para garantizar que los miembros de nuestra familia permanezcan con vida.

## DIRECTRICES <sup>3</sup> GENERALES

- Mantenga una distancia de al menos 6 pies con las otras personas que viven en su hogar que tienen un mayor riesgo de enfermarse que los demás si se contagian con el COVID-19. Los adultos mayores y las personas que tienen otros problemas de salud están en mayor riesgo.
- Tenga suministros preparados en caso de que una persona se enferme, como un termómetro, mascarillas, toallitas desinfectantes, pañuelos, jabón, desinfectante de manos, medicamentos e información de contacto de emergencia para los niños.

## Si tiene que compartir una recámara con una persona enferma:

La persona enferma debe limpiar y desinfectar las superficies de contacto frecuente después de cada uso. Si eso no es posible, entonces la persona que limpie debe:

- Abrir las ventanas y puertas que dan hacia el exterior y activar el ventilador del baño, si tienen uno.
- Asegurarse de almacenar los desinfectantes en un lugar seguro, incluyendo almacenar los productos de limpieza en un lugar fuera del alcance de los niños.

<sup>3</sup>

Staying Safe in Multigenerational Households. End Stage Renal Disease National Coordinating Center, 2020, [esrdncc.org/globalassets/covid-19/stayingsafemultigen508.pdf](https://esrdncc.org/globalassets/covid-19/stayingsafemultigen508.pdf).

# ESTABLEZCA SUS DEMANDAS

¡CÓMO ABOGAR POR UNO MISMO DURANTE ESTE PERIODO!

Maggie Gómez es la subdirectora del Centro para el Progreso de la Salud, una organización sin fines de lucro que opera a nivel estatal organizando campañas y estrategias de políticas públicas para luchar por la justicia de la salud. Maggie ha pasado los últimos 15 años dedicando su energía al compromiso cívico y organización comunitaria de base con mujeres y comunidades de color para instaurar un poder profundo en favor de la liberación y acción colectiva.



**Maggie Gómez**  
SUBDIRECTORA DEL  
CENTRO PARA EL  
PROGRESO DE LA  
SALUD

## ¡PREGUNTAS Y RESPUESTAS!

**PREGUNTA:** ¿Cómo podemos sentirnos empoderados durante este periodo?

**RESPUESTA:** Con información relevante y precisa a través de canales que las personas ya conozcan (y con los que se sientan bien/cómodos/confíen) y que ya estén usando con el fin de que tomen las mejores decisiones en relación con ellos mismos y sus familias. Con herramientas y suministros para protegerse a sí mismos, incluyendo, pero no limitado a EPI, apoyo financiero directo, tiempo remunerado fuera del trabajo para cuidarse a sí mismo o a un familiar si está enfermo, sintiéndose seguro y protegido en el trabajo y conectándose con otras personas y organizaciones en las que ellos puedan confiar.

**PREGUNTA:** ¿Cuáles son las principales preguntas que podemos hacer si sentimos que no estamos siendo escuchados por los doctores?

**RESPUESTA:**

- ¿Qué puedo hacer si me llega una factura de un doctor por una prueba de detección o un tratamiento para el COVID-19? No tengo seguro médico porque no tengo documentos, ¿qué puedo hacer y dónde puedo ir para ver a un doctor?
- ¿Provocará el hecho de recibir una prueba de detección o tratamiento médico para el COVID-19 un impacto en la capacidad de mi familia de conseguir una Green Card (tarjeta verde) o de permanecer junta?

**PREGUNTA:** ¿Qué consejos nos puede dar en relación con abordar el COVID-19?

**RESPUESTA:** No retrase las visitas de atención médica para usted o su familia si piensa que puede estar enfermo. Existen programas y personas que están aquí para ayudarlo y mantenerlo saludable. Navegar el sistema de salud es difícil para todas las personas. Por favor haga preguntas y obtenga el apoyo que usted y su familia merecen. Está bien abogar por usted ante un doctor o su empleador y pedir lo que necesita para estar a salvo, ¡usted también tiene derechos! Usted no es una carga, su vida es importante y merece estar saludable y a salvo. Es posible que sienta estrés adicional en este momento y eso no significa que esté loco. Está bien buscar apoyo de salud mental para usted para que así pueda estar saludable y cuidarse a sí mismo y a las otras personas que dependen de usted.

Buscar ayuda para su salud mental no lo hace “débil”, “loco”, “flojo” o “dramático”. Estos momentos son muy difíciles y todos estamos sintiendo una presión extra.

**PREGUNTA:** ¿Cuáles son algunos recursos comunitarios confiables sobre el COVID-19 que todos deberían conocer?

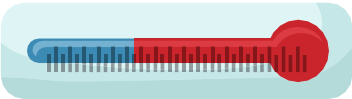
**RESPUESTA:**

- Su centro de salud local calificado a nivel federal
- Su departamento local de salud pública
- Su doctor o proveedor de atención médica (si tiene uno)
- El Fondo de Trabajadores Olvidados (The Left Behind Workers Fund)
- El Departamento de Asuntos Locales de Colorado (DOLA, por sus siglas en inglés).
- El Fondo de Asistencia para el Alquiler (Rental Assistance Fund)
- El 211 (las personas que también hablan inglés pueden tener una mejor experiencia)

# PREGUNTAS FRECUENTES



- ✗ MITO:** me siento bien, así que está bien asistir a reuniones familiares, ir a la iglesia, viajar, etc.
- ✓ REALIDAD:** un resultado negativo en una prueba de detección solo representa una situación actual, es decir, indica que el virus no estaba activo en su cuerpo o que no había suficiente material del virus aún al momento de realizarse la prueba. Esto no significa que usted sea inmune o que no se haya contagiado después de que se realizó la prueba.



Incluso si obtiene un resultado negativo en una prueba de detección, igualmente tenemos el deber de protegernos a nosotros mismos y las personas que amamos. Use una mascarilla, mantenga una distancia social de al menos 6 pies con las personas que no vivan con usted, lávese las manos con frecuencia y limpie y desinfecte las superficies de contacto frecuente todos los días. Evite las reuniones grandes, los viajes innecesarios y tenga mucha cautela, incluso en las reuniones más pequeñas.

**Las reuniones pequeñas tampoco son “seguras”. Puede contagiarse con el virus de igual manera en las reuniones pequeñas y grandes. Es mejor usar mascarillas faciales y mantener la distancia con todas las personas que no vivan con usted.<sup>4</sup>**

## ¿Qué hacer si una persona del hogar se enferma de COVID-19?

Al igual que en cualquier otra emergencia, es importante tener un plan en caso de que una persona de la vivienda se enferme de COVID-19.

### ELEMENTOS BÁSICOS PARA COMENZAR:

- Asegúrese de que la persona contagiada use una mascarilla en todo momento.
- Si es posible, la persona contagiada debe usar un baño separado.
- Evite las visitas.

### Si necesita compartir un cuarto con una persona enferma:

- Si es posible, abra una ventana.
- Si es posible, mantenga una distancia de al menos 6 pies entre las camas. Si no es posible, una persona debe dormir con su cabeza a los pies de la cama.
- Ponga una cortina alrededor o un cubrecama o colcha grande para separar la cama de la persona enferma.