

**MITOS**

y

**REALIDADES**

del **COVID-19**

Información que necesita saber

Project ALIVE



Accessible Life-saving Integrated Vaccine Equity

El Proyecto ALIVE fue apoyado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$1,900,000 con un 100 por ciento financiado por CDC/HHS. Los contenidos son del autor(es) y no necesariamente representan las opiniones oficiales o la aprobación por parte de CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

Estos mensajes son presentados por el Proyecto ALIVE (por sus siglas en inglés), como parte de nuestra abogacía para apoyar su independencia y bienestar. Hay muchos rumores y mucha confusión y controversia sobre el COVID-19 y las vacunas contra el COVID-19. Esperamos que estas herramientas educativas puedan ayudarles a aclarar algunas cosas. No dude en contactarnos para obtener más información.



El Proyecto Equidad Accesible de Vacunas Integradas que Salvan Vidas (ALIVE, por sus siglas en inglés), es un esfuerzo enfocado para eliminar las barreras a las vacunas para las personas con discapacidades que viven en las áreas rurales de Arkansas, Montana y Missouri. El objetivo es ayudar a quienes desean una vacuna y necesitan apoyo para acceder a una.

Arraigado en los valores de la autodeterminación y la autodirección, el proyecto no busca persuadir ni convencer, sino que servirá como un recurso para brindar planificación, programas, servicios y procedimientos de vacunación equitativos.

Proyecto ALIVE está asociado con:

<b>Mainstream Center for Independent Living</b>	<b>Spa Area Independent Living Services (SAILS)</b>
<b>Teléfono: (501) 280-0012</b>	<b>Teléfono: (501) 624-7710</b>
<b>Southeast Arkansas Independent Living Services</b>	
<b>Teléfono: (870) 247-8600</b>	



Recursos para este documento:  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>;  
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>;  
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html>

# MITO

Los ingredientes de la vacuna contra el COVID-19 son peligrosos.

# REALIDAD

**Prácticamente todos los ingredientes de las vacunas también son ingredientes que se encuentran en muchos alimentos, como grasas, azúcares y sales.**

## **Algunos datos importantes sobre las vacunas:**

Los ingredientes exactos varían según el fabricante, pero ninguna de las vacunas utiliza ningún virus vivo. Esto significa que la vacuna contra el COVID-19 no puede transmitirle el COVID.

Las vacunas **Pfizer-BioNTech** y **Moderna** contienen ingredientes fabricados que le enseñan a tu cuerpo a combatir el COVID-19.

Investigadores llevan décadas estudiando y trabajando con este tipo de vacunas.

**Johnson & Johnson (J&J/Janssen)** contiene una versión inofensiva de un virus no relacionado con el COVID-19.

Los refuerzos contra el COVID-19 actualizados (**vacunas bivalentes**) pueden ayudarles a mantenerse a salvo. Contienen ingredientes inofensivos de dos cepas del virus que brindan protección adicional. La vacuna bivalente no te da COVID-19.

**Debe recibir la vacuna y los refuerzos contra el COVID-19 porque puede protegerse a sí mismo y a quienes le rodean de los síntomas peligrosos o de morir a causa del COVID-19.**



# MITO

Una vacuna contra el COVID-19 me puede enfermar de COVID-19.

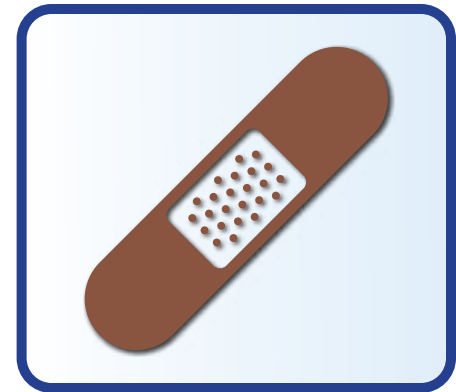
# REALIDAD

**Ninguna de las vacunas contra el COVID-19 causa el COVID-19.**

**Ninguna** de las vacunas en los EE. UU. utiliza ningún virus vivo. **Esto significa que la vacuna contra el COVID-19 no puede transmitirle el COVID.**

Las vacunas contra el COVID-19 le enseñan a nuestro sistema inmunológico cómo reconocer y combatir el COVID-19.

Muchas personas experimentan efectos secundarios. Los efectos secundarios a menudo son síntomas de que el cuerpo está creando protección contra el virus que causa el COVID-19. Generalmente los efectos secundarios desaparecen después de algunos días.



[Efectos secundarios](#) cotidianos incluyen:

● **Efectos secundarios en niños menores de 17 años incluyen:**

- Dolor en el zona de la inyección
- Irritabilidad o llanto
- Pérdida de apetito
- Somnolencia/cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor en músculos o articulaciones
- Escalofríos y inflamación de los ganglios linfáticos

## **Efectos secundarios de la vacuna contra el COVID-19 para mayores de 18 años incluyen:**

- Dolor
- Enrojecimiento o hinchazón en el zona de la inyección
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Escalofríos y fiebre

Los efectos secundarios de todas las vacunas, incluyendo los refuerzos, son los mismos.

El sistema para reportar eventos adversos a las vacunas (VAERS, por sus siglas en inglés) puede ser utilizado por usted o su proveedor de atención médica para informar sobre posibles efectos secundarios.

[Haga clic aquí](#) o escanee el código QR a continuación para visitar el sitio web de VAERS (por sus siglas en inglés):



# MITO

COVID-19 no es más grave que la gripe.

# REALIDAD

**En comparación con la gripe, uno se puede enfermar más con el COVID-19 y es más fácil de propagar.**

Contraer COVID-19 puede ser peor que contraer la gripe.

En comparación con alguien con gripe, alguien con COVID-19:

- Puede estar más enfermo,
- Puede permanecer enfermo por un período de tiempo más largo,
- Podría propagar el virus por un período más largo y
- Puede tomar más tiempo para mostrar síntomas.

COVID-19 es más fácil de propagar porque las personas pueden propagar el virus antes de que comiencen a mostrar síntomas, o incluso si nunca experimentan síntomas (personas asintomáticas).



# MITO

Se recupera de COVID-19 y acaba con eso.

# REALIDAD

**Las personas responden al COVID-19 de manera diferente y se recuperan del COVID-19 a su propio tiempo.**

Las personas se enferman y responden al COVID-19 en distintas maneras. Algunas pueden contraer COVID-19 y recuperarse de los síntomas, otros pueden no recuperarse del COVID-19 en absoluto. Incluso si se recupera del COVID-19, aún puede volver a contraerlo.

Aunque no todas las personas experimentan síntomas graves, algunas se enferman gravemente y tienen síntomas a largo plazo conocidos como [pos-COVID o afecciones posteriores al COVID-19](#) (PCC, por sus siglas en inglés).

Las afecciones persistentes al COVID pueden durar semanas o años después de la infección inicial.

## **Afecciones persistentes comunes al COVID incluyen:**

- Cansancio constante
- Fiebre
- Respiración dificultosa
- Tos



## Otras posibles afecciones persistentes al COVID incluyen:

- Dificultad para pensar o concentrarse
- Mareos cuando se pones de pie
- Pérdida del olfato o del gusto
- Síntomas o condiciones del corazón, incluyendo dolor en el pecho y latidos cardíacos rápidos o fuertes
- Cambios en el ciclo menstrual
- Dolor articular o muscular persistente
- Síntomas digestivos, incluyendo diarrea y dolor estomacal
- Coágulos de sangre y problemas de vasos sanguíneos

A partir de julio del 2021, pos-COVID o PCC (por sus siglas en inglés) puede considerarse una discapacidad según la ADA.

Las personas que no están vacunadas corren más riesgo de tener afecciones persistentes al COVID-19.

Las personas vacunadas que contraen el COVID-19 tienen menos probabilidades de tener afecciones posteriores, en comparación con las personas que no están vacunadas.

Recurso: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-long-term-effects/art-20490351> (enlace en inglés)

El Proyecto ALIVE fue apoyado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$1,900,000 con un 100 por ciento financiado por CDC/HHS. Los contenidos son del autor(es) y no necesariamente representan las opiniones oficiales o la aprobación por parte de CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.



# MITO

Las vacunas contra el COVID-19 afectarán mi fertilidad.

# REALIDAD

**Ninguna vacuna, incluyendo la vacuna contra el COVID-19, causa problemas para quedar embarazada.**

Ninguna de las agencias públicas o privadas que monitorean los eventos adversos de los medicamentos han encontrado efectos relacionados con la fertilidad.

Las personas que están embarazadas, lactando, tratando de quedar embarazadas ahora o que podrían quedar embarazadas en el futuro deben recibir la vacuna contra el COVID-19.

Si está embarazada o estuvo embarazada recientemente, es más probable que se enferme gravemente del COVID-19 en comparación con las personas que no están embarazadas. Además, si tienen el COVID-19 durante el embarazo, tienen mayor riesgo de complicaciones que pueden afectar su embarazo y el desarrollo de su bebé.

Si está embarazada, vacunarse contra el COVID-19 puede ayudar a protegerla de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.



Recurso: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html>

El Proyecto ALIVE fue apoyado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$1,900,000 con un 100 por ciento financiado por CDC/HHS. Los contenidos son del autor(es) y no necesariamente representan las opiniones oficiales o la aprobación por parte de CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

# MITO

No hay uso para vacunarse porque siguen apareciendo nuevas variantes.

# REALIDAD

**Las vacunas pueden ayudar a detener nuevas variantes.**

A medida que el virus se propaga es probable que cambie. Las altas tasas de vacunación reducen la propagación y ayudan a prevenir la aparición de nuevas variantes.

Cuanto más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que se propague un virus en su comunidad.

Cuanto menos personas infectadas, menos posibilidades de que el virus mute.



# MITO

No es necesario usar mascarillas.

# REALIDAD

**Usar un respirador o una mascarilla evita que se propague el COVID-19.**

El COVID-19 se propaga a través de gotitas y partículas respiratorias muy pequeñas exhaladas al aire cuando respira, habla, tose o estornuda. Los respiradores o las mascarillas ayudan a prevenir la propagación del virus, especialmente en lugares con una mezcla de personas vacunadas y no vacunadas.

## Tipos de mascarillas



### **N95 y otros respiradores**

Los respiradores N95 y KN95 ofrecen el más alto nivel de protección. Los respiradores están hechos para protegerlo filtrando el aire que respira y proteger a los demás al capturar gotitas y partículas para que no las propague a los demás.



### **Mascarillas quirúrgicas o para procedimientos**

Las mascarillas quirúrgicas o para procedimientos médicos brindan buena protección debido a su filtración y resistencia a los fluidos.



### **Mascarillas de uso médico transparente**

Las mascarillas de uso médico transparentes son mascarillas quirúrgicas con una pieza de plástico transparente frente a la boca. Permiten que otros vean su boca y labios cuando es necesario acceder a las expresiones faciales y la lectura de labios.



## Mascarillas de múltiples capas de tela

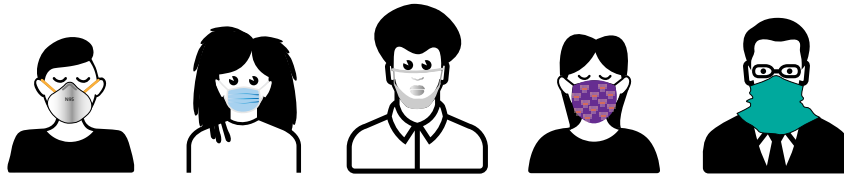
Las mascarillas de múltiples capas de tela pueden proveer alguna protección si se usan de manera constante y adecuada.



## Polainas de cuello y pañuelos

Las polainas de cuello y los pañuelos no deben confundirse con las mascarillas de tela. Estos tipos de cubiertas faciales **no funcionan como una mascarilla adecuada.**

**Al elegir una mascarilla, es importante escoger una que se ajuste bien.**



### Asegúrese:

- Su mascarilla se ajusta bien y cómodamente sobre su nariz, boca y barbilla.
- No hay espacios alrededor de los bordes exteriores de la mascarilla.
- No fluye aire por la parte superior o los lados de la mascarilla.

*Algunas personas con discapacidades no pueden usar mascarillas. Hable con su médico o alguien en su CIL para encontrar opciones para usted.*

*No todos tendrán acceso al tipo de mascarilla que necesitan para mantenerse seguros. Conéctese con su Centro de Vida Independiente (CIL, por sus siglas en inglés) para buscar formas de obtener la mascarilla que necesita.*

Recurso: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html>

El Proyecto ALIVE fue apoyado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de un premio de asistencia financiera por un total de \$1,900,000 con un 100 por ciento financiado por CDC/HHS. Los contenidos son del autor(es) y no necesariamente representan las opiniones oficiales o la aprobación por parte de CDC/HHS o del gobierno de los EE. UU.

# MITO

El distanciamiento social no hace la diferencia; uno contraerá o no contraerá el COVID-19.

# REALIDAD

**Estar muy cerca de personas que pueden tener COVID-19 aumenta sus posibilidades de contraer COVID-19.**

Cuando está cerca de otras personas, está más expuesto al COVID-19. Las pequeñas partículas que exhalan las personas pueden contener el virus. Cuanto más cerca esté de una mayor cantidad de personas, más probabilidades tendrá de estar expuesto al COVID 19.

El distanciamiento protege a las personas que desea mantener a salvo. Evite las áreas concurridas y mantenga la distancia entre usted y otras personas.



# MITO

Hay una cura para el COVID-19.

# REALIDAD

**No hay cura para el COVID-19.**

Existen varios mitos peligrosos sobre las medidas de prevención y cura, como beber alcohol, cloro o tratamientos caseros. Ninguno de ellos funciona, y algunos, como beber cloro o beber demasiado alcohol, pueden ser dañinos.



Recurso: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>