

Spanish COVID-19 Q&A Panel

Arizona Hispanic/Latinx Virtual Town Hall

Sponsored by the Mayo Clinic Center for Health Equity and Community Engagement Research in partnership with Magellan Health; Equality Health; the Arizona Hispanic Chamber of Commerce; University of Arizona, Phoenix; University of Arizona, Tucson; National Hispanic Medical Association; Valle del Sol; and Mary Rabago Productions
May 19, 2020

1. ¿Cómo podemos educar a nuestra comunidad Latina en cómo cuidarse con COVID-19, con los hogares/casas que tiene múltiples familias en una casa?

Suena muy extremo, pero debemos evitar las visitas por seres queridos que no sean esenciales. También si tenemos personas de alto riesgo que se quedan en casa, y otros miembros de la familia salen por ciertas circunstancias, nos debemos de cuidar disminuyendo contacto físico innecesario aun entre los que vivimos bajo el mismo techo.

2. ¿Se recomienda quedarse en casa a pesar de que ya están abriendo todos los comercios?

Si recomendamos quedarnos en casa a pesar que los comercios estén abiertos. Es bueno tener la opción de salir si es necesario para obtener alimentos o cosas esenciales pero no para exponernos de manera no necesaria en lugares públicos, sobre todo aquellos donde el sano distanciamiento físico no es posible.

3. ¿Cómo funciona la prueba de anticuerpos (antibodies)?

La prueba de anticuerpos se hace en muestras de sangre y mide las proteínas que nuestro sistema fabrica para atacar el virus.

4. ¿Cuándo podemos esperar una vacuna para COVID-19?

En el 2021.

5. Me dio valley fever en Noviembre 2019. Sigo tomando mi tratamiento y estoy bien. ¿Estoy en riesgo de contactar COVID-19?

Si es que no tiene ninguna otra enfermedad, su riesgo es el mismo de la población en general.

6. ¿Después de cuánto tiempo podemos convivir con una persona que ya tuvo el COVID-19?

Catorce días después que los síntomas hayan desaparecido, particularmente la fiebre.

7. Mi hermano falleció de COVID-19 (hipertensión/diabetes) y yo estuve en contacto con él, ahora yo soy positiva a COVID-19 y estoy en aislamiento pero no tengo síntomas. ¿Qué debo seguir haciendo?

Mantenerse en aislamiento/cuarentena por 14 días. Si tiene síntomas consultar con su médico.

8. En tomografías de personas negativas al COVID-19, los resultados muestran pequeñas manchas blancas en los pulmones. ¿A qué se debe?

Se deben a la inflamación de los pulmones causada por el virus.

9. En tomografías de personas recuperadas de COVID-19, los resultados siguen mostrando pequeñas manchas blancas en los pulmones. ¿A qué se debe?

A veces pueden quedar cicatrices en los pulmones después de la infección, pero la mayoría de veces la radiografía retorna a su estado original.

10. ¿A los niños les dan los síntomas igual de fuertes que a los adultos?

No los niños generalmente no tienen síntomas o son muy leves.

11. ¿Qué significa falso-positivo en una prueba de COVID-19?

Que la persona no tiene COVID pero la prueba salió erróneamente positiva.

12. ¿Los pacientes que ya se recuperaron pueden volverse a contagiar?

No tenemos la respuesta definitiva a esta pregunta en este momento, pero parece que no por lo menos por un tiempo.

13. ¿Los fumadores están más propensos a contaminarse?

Algunos estudios indican que sí. Dejar de fumar protege al pulmón.

14. ¿Cuándo es recomendable ir al hospital?

Cuando la fiebre es alta persistentemente o le falta el aire, o no puede comer o tomar líquidos para mantener su nutrición. Siempre es bueno consultar con su médico antes de ir al hospital.

15. ¿Tienen información sobre si el virus va a continuar a infectar a gente en temperaturas más altas?

Es mito que el virus no contagia en temperaturas ambientales altas. Hay muchos casos en Puerto Rico y en otros países cálidos.

16. ¿Es cierto que eventualmente a todos nos dará el virus?

Las estadísticas obtenidas por pruebas de COVID-19 en la comunidad indican que la mayoría de gente ha tenido infección sin síntomas. Esas personas si no se aíslan pueden contagiar a otros en la comunidad.

Mucha de esta información todavía no es completa y veremos cómo nos va este año.

17. Una persona que yo conozco, nunca la internaron pero estuvo muy mal en cuarentena en su casa. ¿Por qué no la internaron?

Sabemos que antes de esta pandemia, ciertas comunidades tienen limitado el acceso al cuidado médico, entre ellas están las comunidades hispanas. Hubo muchos factores que influenciaron la decisión de hospitalizar a personas enfermas. Una fue el gran número de personas infectadas y la inhabilidad de hospitales de proveer cuidado a tantos especialmente si no necesitaban cuidado intensivo. En esta crisis eran muchos los que necesitaban servicio y los servicios eran limitados para bregar con esta situación.

Quizás hemos aprendido y para la próxima nos prepararemos mejor. En particular en el campo de Salud Pública.

18. Mi esposo, hijos y yo tuvimos COVID-19. ¿Después de los 14 días, ya no tenemos el virus?

Regularmente el virus vive aproximadamente unos 10-14 días. Es muy importante saber que la persona es contagiosa varios días **antes** de tener síntomas. Por eso es tan importante ahora que no hay buen tratamiento ni vacuna, solo el aislamiento social y uso de las mascarillas.

19. Una mujer embarazada esta en contagio. ¿Qué probabilidades hay de que él bebe se contagie?

Al parecer el virus no se transmite por la placenta, pero se puede transmitir cuando la mama está en contacto con él bebe si no usa mascara o guarda las precauciones debidas

20. ¿Cómo cuidar la salud mental de nuestras personas de la 3ra. edad cuando parece que están deprimidas?

Es importante detectar la depresión en todas las personas, especialmente las personas de edad avanzada. Si alguien se siente con tristeza o desesperanza, y/o disminución importante del interés o capacidad de disfrutar por dos semanas o más, esa persona debe recibir atención profesional para determinar si tienen depresión clínica y necesitan tratamiento con medicamentos o psicoterapia.

Si notamos que la persona evita conversaciones o interacciones, si parece no importarles la vida, pierden el entusiasmo por intereses que antes disfrutaban, se sienten culpables, piensan que la vida no vale la pena, se empeora la memoria/orientación/atención.

Es importante apoyar a estas personas, validar sus emociones, y al mismo tiempo orientarlos a pensar de maneras menos negativa y pesimista. Debemos incorporarlos en las funciones importantes de la familia, comunicarles su valor, sugerir aumento en actividad física y social, regularizar el sueño y sus hábitos alimenticios.

21. ¿El uso de guantes sigue siendo necesario?

El uso de guantes es necesario sobre todo si se manejaran líquidos que provienen de pacientes infectados con el virus de COVID-19; en lugares donde se hacen exámenes para detectar virus de COVID-19; en los asilos de ancianos. La mejor prevención es el lavado de manos con agua y jabón; uso de geles para limpiar las manos.

22. ¿Es necesario lavar las frutas y vegetales u otros productos empaquetados?

Se recomienda las mismas recomendaciones para el manejo de frutas y vegetales. Es buena higiene lavarlos. Los productos empaquetados que mencionan que han sido lavados no es necesario lavarlos de nuevo.

23. ¿El tomar infusiones calientes a base de ajo, cebolla, kion y limón ayuda cuando estás infectado?

Las infusiones pueden ayudar a mantener el cuerpo bien hidratado. Debido al esfuerzo de la tos y en caso de dificultad para respirar: el cuerpo pierde agua y aumenta el riesgo de deshidratación. No es necesario agregar cebolla, ajo. También evitar dar infusiones si el paciente no puede respirar debido a riesgo de que los líquidos sean aspirados en los pulmones.

24. **¿Qué tan alta es la probabilidad de contraer el COVID-19 por parte del correo o paquetería (sobres, cajas, paquetes, etc.)?**

Probablemente cero.