

# El COVID-19 y las comunidades afroamericanas\*

### Actualizaciones recientes:

10/28/20: Se actualiza el documento para agregar información sobre la propagación, reducción de riesgos y recursos para sobrellevar el estrés.

Algunos dicen que cuando a Estados Unidos le da un resfriado, a la comunidad afroamericana le da neumonía. Los afroamericanos, y otras comunidades de color, parecen estar en mayor riesgo de una enfermedad grave y muerte por el COVID-19 debido a la historia de racismo que crean diferencias en cuanto a la salud y acceso a la atención médica y a otros recursos necesarios para una buena salud. Al trabajar juntos, podemos mejorar lo que muestran los datos. Esto es lo que debe saber.



## 1. ¿Qué es un coronavirus?

Los coronavirus son una extensa familia de virus. Muchos de ellos infectan a los animales, pero algunos coronavirus pueden evolucionar (convertirse) en un nuevo coronavirus que infecta a los humanos y es capaz de propagarse de persona a persona.

Eso es lo que sucedió con el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2, que causa la enfermedad conocida como COVID-19.

El COVID-19 generalmente produce una enfermedad leve a moderada, como el resfriado común, pero, a veces, se desarrolla y causa enfermedades graves e incluso la muerte. Actualmente, no hay ninguna vacuna o cura disponible para el COVID-19.

Todas las personas corren el riesgo de contraer COVID-19, independientemente de su raza o etnia. Los coronavirus humanos se propagan comúnmente entre personas a partir de una persona infectada a través de:

- Gotitas producidas al toser, estornudar, hablar y cantar.
- Contacto personal cercano, como al cuidar de una persona infectada.

El COVID-19 también puede propagarse al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego llevarse la mano a la boca, nariz u ojos, aunque no se cree que ésta sea la forma principal de propagación del virus. Algunas personas contraen COVID-19 sin mostrar síntomas, pero aun así pueden contagiar la infección a otros.

## 2. ¿Por qué el COVID-19 es más mortal para los afroamericanos en comparación con el resto de la población?

El COVID-19 está evidenciando la historia de racismo y acceso desigual a condiciones de vida saludables, así como a oportunidades y recursos necesarios para una buena salud en las comunidades de color. Vivir en tales condiciones puede dificultar la prevención y control de enfermedades crónicas, como hipertensión, asma, enfermedades cardíacas y diabetes. Las personas con estas condiciones de salud subyacentes o aquellas con cáncer y VIH no controlado corren un mayor riesgo de padecer enfermedades graves, e incluso de muerte, si contraen COVID-19.

Fumar, vapear, la obesidad y las condiciones de salud subyacentes también se consideran agravantes para una persona con COVID-19. Lamentablemente, estamos viendo que algunos grupos de personas, como los afroamericanos, se enferman de **mayor gravedad y mueren a un ritmo mayor que otros grupos.**

### Puntos clave

- El nuevo coronavirus puede propagarse a través del contacto cercano con una persona infectada cuando ésta tose, estornuda, habla o canta.
- Los afroamericanos corren mayor riesgo de complicaciones y muerte debido a injusticias sociales y económicas que crean diferencias en el acceso a la atención médica y otros recursos.
- Evite las **3 C**: espacios **confinados, conglomeraciones y contacto cercano** con otros.
- Salud Pública está tomando medidas para prevenir la propagación del coronavirus en el condado de Los Ángeles.

### Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés)

[www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html)

# El COVID-19 y las comunidades afroamericanas\*

### 3. ¿Qué puedo hacer para protegerme y proteger a mi comunidad del COVID-19?

El Departamento de Salud Pública también trabaja activamente con socios comunitarios para eliminar los efectos, evitables e injustos, del COVID-19 en las comunidades afroamericanas y otras comunidades excesivamente afectadas. Algunos problemas se han arraigado a lo largo de muchas generaciones y tomará tiempo corregirlos. Sin embargo, esto es lo que usted y otras personas pueden hacer en este momento para protegerse y proteger a su comunidad del COVID-19:

- Cuando salga a realizar actividades esenciales, como ir al supermercado, buscar atención médica o ir a trabajar, evite las **3 C: conglomeraciones, espacios confinados y contacto cercano** con otras personas.
- Practique el distanciamiento físico: mantenga al menos 6 pies de distancia de otras personas cuando esté afuera.
- Utilice cobertores faciales de tela cuando esté cerca de otras personas a menos que un proveedor médico le haya indicado que no use uno.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin antes habérselas lavado.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, en el transcurso del día.
- Si no dispone de agua y jabón, use un desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.
- Evite el contacto cercano con personas que están enfermas. Si está cuidando a alguien enfermo con COVID-19 en casa, siga la guía de salud pública publicada en relación al [cuidado de una persona](#) en su casa.
- Limpie y desinfecte los objetos y superficies tocados frecuentemente usando un producto de limpieza doméstica.
- Cúbrase con un pañuelo o toallitas desechables de papel al toser o estornudar; si no dispone de un pañuelo o toallitas desechables de papel, cúbrase con el codo, no con las manos.
- Si elige reunirse con otros asegúrese de limitar la reunión a no más de 3 grupos de hogares o menos. Todos deben usar un cobertor facial y permanecer al aire libre. Además, la reunión debe limitarse a 2 horas o menos. Siga todas las demás reglas en la guía publicada para [reuniones privadas pequeñas](#).
- Participar en actividades en espacios interiores con otras personas puede aumentar el riesgo de exposición al COVID-19, especialmente en espacios con poca ventilación. Por este motivo, es más seguro estar al aire libre.

Si hacemos esto juntos, podremos mantener nuestra comunidad segura.

### 4. ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19?

La mayoría de las personas presentan síntomas leves y deben permanecer en casa al menos 24 horas después de que la fiebre haya pasado (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre) Y después de que los síntomas hayan mejorado Y una vez que hayan transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas. Visite la página web [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) para obtener información sobre cómo cuidarse si está enfermo con síntomas de COVID-19.

Los adultos mayores y personas con síntomas de problemas médicos subyacentes deben hablar con su médico de forma temprana si tienen síntomas. Si está enfermo, es posible que deba tomar la iniciativa usted mismo y solicitar directamente que se le realice una prueba de detección del COVID-19, especialmente si tiene una enfermedad crónica, como diabetes, hipertensión, enfermedad pulmonar, renal o cardíaca, o VIH.

**Si tiene dificultad para respirar o retener líquidos, siente dolor o presión en su pecho, tiene los labios o la cara azulada o está experimentando un nuevo episodio de confusión o dificultad para levantarse, u otros síntomas graves, acuda a una sala de emergencias o llame al 911.**

# El COVID-19 y las comunidades afroamericanas\*

### 5. ¿Dónde me puedo realizar una prueba de detección del COVID-19?

Lo mejor es realizarse la prueba a través de un profesional de la salud, de modo que reciba inmediatamente la atención que necesita, sea que dé positivo o no. También hay sitios de pruebas móviles gratuitos para personas con síntomas en todo el condado. Llame al 2-1-1 o visite <https://covid19.lacounty.gov/testing> para más información. Si necesita ayuda para encontrar un médico, la línea de información del condado de Los Ángeles las 24 horas, los 7 días de la semana, puede ayudarlo: llame al 2-1-1 o visite el sitio [web 211](#).

### 6. ¿Qué está haciendo la salud pública para abordar el impacto en la comunidad afroamericana?

Estamos trabajando para disminuir algunas de las barreras que hacen que sea difícil mantenerse saludable contra el COVID-19. Por ejemplo, seguimos trabajando con colaboradores para:

- Aumentar el número de sitios para realizarse la prueba, para asegurarse de que estén más cerca de las comunidades que más lo necesitan.
- Asegurar de que la atención médica y el apoyo estén disponibles para los afectados por COVID-19.
- Correr la voz sobre COVID-19 y su carga injusta sobre los afroamericanos.

### 7. He oído muchos rumores sobre el origen del COVID-19 y cómo se cura. ¿Cómo sé qué es verdad?

Ha habido muchos rumores falsos sobre el COVID-19. Por ejemplo, había un rumor de que las ondas de radio 5G causan COVID-19, pero las ondas de radio no pueden crear un virus y la enfermedad se ha propagado en algunas áreas que actualmente no tienen servicio 5G. El Departamento de Protección al Consumidor de Salud tiene información y recursos sobre cómo evitar estafas sobre COVID-19 relacionadas con la salud. Visite:

[ph.lacounty.gov/hccp/covidscams/](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams/)

En tiempos de crisis, es normal tratar de darle sentido a las cosas que están sucediendo. Es una forma de tener el control de una situación que está alterando nuestras vidas cotidianas. Además, para las personas y comunidades que históricamente han experimentado injusticias por parte de instituciones gubernamentales, puede haber cierta renuencia a confiar en la información o en los recursos proporcionados por dichas instituciones durante una emergencia, y muchos pueden optar por ignorarlas completamente. Antes de tomar cualquier decisión, siempre confirme que la información sea verdadera. Recuerde comprobar la fuente, el autor y la veracidad de cualquier información que reciba y antes de decidir compartirla con otros. En el recuadro más adelante se indican algunas fuentes confiables de información.

### 8. ¿Qué puedo hacer si me estreso por COVID-19?

Cuando escucha, lee o ve noticias sobre el COVID-19, es normal que se sienta ansioso y abrumado. Es importante cuidar su salud mental y física. La [página web sobre el COVID-19](#) del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y la página web del 211LA [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) brindan recursos locales para tratar las necesidades y preocupaciones de salud mental y bienestar. La guía y los recursos también están disponibles en la página web del CDC, [Cómo sobrellevar el estrés](#).

Si desea hablar con alguien sobre su salud mental, comuníquese con su médico o con la línea de ayuda del Centro de Acceso al Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al 1-800-854-7771, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Para hablar con alguien, llame a la Línea de Ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771 o llame al 2-1-1.

## El COVID-19 y las comunidades afroamericanas\*

### ¿Desea conocer más sobre el COVID-19?

Para obtener información sobre casos actuales y otros recursos, visite:

**Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles**

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Este sitio web contiene las guías que se indican a continuación, así como muchos otros documentos.

[Preguntas frecuentes sobre el COVID](#)

[Aprenda sobre los síntomas y qué hacer si está enfermo](#)

[Distanciamiento social](#)

[Cobertor facial de tela](#)

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

**Departamento de Salud Pública de California**

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>

**Organización Mundial de la Salud**

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Para información sobre la equidad en salud, visite:

**Centro para la Equidad en Salud del Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles**

<http://publichealth.lacounty.gov/CenterForHealthEquity/>

\* El censo estadounidense define como **afroamericana** a aquella persona que tiene sus orígenes en cualquiera de los grupos raciales negros de África.