

Cómo hacerle frente al COVID-19

Distinga entre la realidad y la ficción sobre las vacunas



La crisis de COVID-19 es problemática para todos, y devastadora para muchos. El camino más prometedor para volver a la vida normal es la vacuna contra COVID-19. Aunque muchos millones de personas en Estados Unidos ya se han vacunado sin peligro, otros millones no lo han hecho, y muchos basan su decisión de no vacunarse en información inexacta o engañosa.

Esta guía está diseñada para ayudarle a:

- Superar las objeciones para vacunarse
- Explicar por qué se debe vacunar
- Reconocer y detener la desinformación sobre las vacunas
- Vacunarse

Cómo superar las objeciones

El internet y las redes sociales contribuyen a que la información, aunque sea inexacta o engañosa, se difunda muy rápidamente. La prominencia de los rumores y las afirmaciones sin fundamento en los "feeds" de Facebook, en Twitter y en los medios de

comunicación partidistas o sensacionalistas hace más difícil distinguir la realidad de la ficción.

Estos son algunos ejemplos de conceptos erróneos sobre la vacuna COVID-19:

Ya tuve COVID, así que no necesito la vacuna.

Hasta los que ya han tenido el coronavirus deben vacunarse. En primer lugar, la respuesta inmunitaria después de haber padecido la enfermedad no es tan fuerte como la respuesta defensiva que se obtiene con la vacunación. Además, los niveles más altos de anticuerpos resultantes de la vacunación suelen estar asociados a una protección más duradera y proporcionarán un mayor colchón de protección contra algunas de las variantes que se están propagando (<https://www.healthline.com/health-news/why-you-need-to-get-vaccinated-even-if-youve-already-had-covid-19#Experts-react-to-Pauls-statement>).

La vacuna me dará el coronavirus.

Ninguna de las vacunas autorizadas en los Estados Unidos contiene el virus vivo que causa COVID-19.

Esto significa que una vacuna contra COVID-19 *no puede* provocar la enfermedad COVID-19 (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>). Los síntomas menores después de la vacunación, como la fiebre, son señales normales de que el cuerpo está construyendo la protección contra el virus que causa COVID-19. Dado que el cuerpo suele tardar dos semanas en crear inmunidad después de la última vacunación, es posible que una persona se infecte con el coronavirus justo antes o después de la vacunación y se enferme igual.

La vacuna se desarrolló tan rápido que es imposible que sea segura.

Si bien es cierto que la vacuna se puso en marcha por la vía rápida en respuesta a una crisis sanitaria mundial, los científicos no empezaron de cero; la investigación en la que se basan las vacunas se venía llevando a cabo durante las décadas anteriores. El dinero (12.4 mil millones de dólares del gobierno federal para diciembre de 2020), el trabajo concentrado, y el apoyo y los recursos de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) permitieron el desarrollo de vacunas contra COVID-19 que son seguras y eficaces (<https://khn.org/news/article/ask-khn-politifact-how-can-covid-vaccines-be-safe-when-they-were-developed-so-fast/>).

Podría tener una reacción a la vacuna que me ponga la vida en peligro.

Es muy poco probable que se produzca una reacción que le ponga en peligro la vida. Casi 200 millones de personas en Estados Unidos recibieron al menos una dosis de la vacuna con seguridad (para julio de 2021) (<https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#vaccinations>). Los Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. (U.S. Centers for Disease Control, o CDC) calculan que la anafilaxia, una reacción alérgica que puede ser mortal, se produce en un máximo de 11 casos por cada millón de dosis. Como suele producirse poco después de la vacunación, las personas que se vacunan se observan durante al menos 15 minutos, durante los cuales la reacción alérgica puede tratarse con epinefrina (EpiPen) (<https://www.health.harvard.edu/blog/covid-19-vaccines-safety-side-effects-and-coincidence-2021020821906>).

La vacuna COVID alterará mi ADN.

Tanto las vacunas de ARNm (en inglés, mRNA) (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mrna.html>)

como las de vector viral (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/viralvector.html>) contra COVID-19 entregan instrucciones (material genético) a nuestras células para que empiecen a construir la protección contra el virus que causa COVID-19. Sin embargo, el material nunca entra en el núcleo de la célula, que es donde se guarda nuestro ADN. Esto significa que el material genético de las vacunas no puede afectar o interactuar con nuestro ADN de ninguna manera.

COVID-19 no es peor que la gripe estacional, y como no me pongo la vacuna anual contra la gripe, no necesito ponerme esta.

Si bien es cierto que algunas personas que contraen COVID-19 tienen la suerte de experimentar sólo síntomas leves, no es cierto que el coronavirus no sea peor que la gripe. Los CDC (<https://espanol.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm>) descubrieron que el coronavirus se propaga con más facilidad que la gripe, puede causar enfermedades más graves, provoca síntomas que pueden tardar más tiempo en aparecer, puede ser contagioso durante más tiempo, y puede provocar síntomas a largo plazo. Un estudio de los datos del U.S. Department of Veterans Affairs (agencia federal de asuntos de veteranos) descubrió que los enfermos de COVID-19 tenían casi cinco veces más probabilidades de morir que los pacientes de gripe, cuatro veces más probabilidades de necesitar respiradores, casi 2.5 veces más probabilidades de ser ingresados a cuidados intensivos y además permanecían en el hospital un promedio de tres días más que los pacientes de gripe (<https://www.webmd.com/lung/news/20201218/covid-19-is-far-more-lethal-damaging-than-flu-data-shows#1>).

No tengo seguro y me da miedo que me cobren la vacuna, aunque digan que es gratis.

El gobierno federal está proporcionando la vacuna COVID-19 de forma gratuita a todos los que la quieran recibir, independientemente de la situación de inmigración o de seguro médico, al menos hasta fines de 2021. Esto es así tanto si se vacuna en una farmacia como en un centro de salud comunitario o en un centro de vacunación masiva. A menos que reciba otros servicios del proveedor de atención

médica en el momento de la vacunación (como un examen o asesoramiento de un problema médico), no se le cobrará. Si recibe una factura por la vacuna COVID-19, y no solicitó ni recibió servicios adicionales, no la pague mientras resuelve el error con su proveedor o compañía de seguros. (Dependiendo de dónde haya recibido la vacuna COVID-19, es posible que reciba una "explicación de beneficios" ["Explanation of Benefits"], un estado de cuenta del seguro médico que muestra todos los servicios prestados, pero puede no ser una factura). Si cree que su médico le facturó indebidamente por la vacuna COVID-19, pida un reembolso o póngase en contacto con el "inspector general" del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services) llamando al 800-HHS-TIPS o visitando <https://oig.hhs.gov/fraud/report-fraud/>. Obtenga más información en <https://www.goodrx.com/es/covid-19/how-much-will-the-coronavirus-covid-19-vaccine-cost>.

Ante las dudas sobre las vacunas, los expertos aconsejan hacer hincapié en la aceptación de la vacuna y en los beneficios de la vacunación, en disipar la información errónea con hechos, en poner en contexto los posibles efectos secundarios (<https://www.jsi.com/5-effective-messaging-strategies-to-encourage-covid-19-vaccination/>), en evitar avergonzarse o discutir (<https://bit.ly/3wolGUS>) y en evitar la política y el partidismo (<https://>

debeaumont.org/wp-content/uploads/2020/11/Poll-Toolkit_1pger.pdf).

¿Por qué vacunarse?

Cuanto antes Estados Unidos logre la inmunidad de grupo (resistencia generalizada al virus) antes podrá el país volver a la vida normal, anterior a la pandemia. Una de las dos formas de alcanzar la inmunidad de grupo es la vacunación. (La otra es la infección, que, a diferencia de la vacunación, implica el riesgo de sufrir una enfermedad grave o la muerte). Cuando una parte suficientemente grande de la comunidad (el grupo) es inmune, toda la comunidad está protegida, incluso aquellos que *no pueden* recibir la vacuna, como los bebés. A lo largo de las décadas, la inmunidad de grupo, lograda mediante la vacunación, retrasó o detuvo la propagación de todo tipo de enfermedades contagiosas, como la viruela, la poliomielitis, la difteria y la rubeola.

Sin la inmunidad de grupo, COVID-19 seguirá siendo una amenaza, y los miembros de la familia, los amigos y los vecinos, especialmente los ancianos o los que tienen el sistema inmunitario comprometido, quedarán expuestos a un mayor riesgo de enfermedad y muerte. Nuestras comunidades, incluso los negocios que están pasando dificultades, no podrán recuperarse de la crisis.



Además de proteger a los demás, vacunarse es la mejor manera de protegerse a sí mismo, incluso si ya tuvo el coronavirus. Las nuevas cepas del virus (variantes) pueden dejar sin efecto las defensas naturales resultantes de una infección anterior, mientras que se cree que las vacunas siguen proporcionando una buena cantidad de protección. Y si contrae el virus, es menos probable que sufra una enfermedad grave o se muera. En junio de 2021, los fallecidos por COVID-19 en EE. UU. eran "abrumadoramente" los no vacunados, según el Dr. Anthony Fauci, Director del National Institute of Allergy and Infectious Diseases (<https://www.cnn.com/2021/06/23/health/us-coronavirus-wednesday/index.html>).

Una vez que esté completamente vacunado, podrá reanudar muchas de las actividades que hacía antes de la pandemia. Y hay otros beneficios, como no tener que hacerse la prueba o permanecer en autocuarentena antes o después de viajar dentro de los Estados Unidos (<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html>).

Mientras que vacunarse es una elección personal, optar por *no* hacerlo es una elección personal que tiene consecuencias de largo alcance. Cada persona que se vacuna desempeña un papel fundamental para que el país avance y también contribuye a crear la inmunidad de grupo.

Cómo reconocer y frenar la información errónea y la desinformación

La información errónea (inexacta) y la desinformación (intencionadamente engañosa) son cada vez más frecuentes. He aquí algunos consejos para examinar la información que escucha y lee.

Tenga en cuenta la fuente. Recuerde que cualquiera puede publicar lo que quiera en el internet. Antes de confiar en la información que encuentre en la red, compruebe que procede de una fuente creíble. En el caso de las vacunas, las fuentes de confianza son los organismos sanitarios gubernamentales (los Centros de Control de Enfermedades de EE. UU., la Organización Mundial de la Salud y los Institutos Nacionales de Salud, por ejemplo); los medios de comunicación imparciales (NPR, *New York Times*, *Washington Post* y CNN, por ejemplo); y las organizaciones médicas independientes respetadas (Kaiser Permanente/Kaiser Family Foundation, Johns

Hopkins y la Clínica Mayo, por ejemplo). UCSF ofrece algunos consejos para evaluar la información sanitaria en el artículo "Evaluating Health Information" (<https://www.ucsfhealth.org/education/evaluating-health-information>). El sitio web Media Bias/Fact Check (<https://mediabiasfactcheck.com>) clasifica las fuentes de los medios de comunicación según su grado de parcialidad.

Busque confirmación. Compruebe si los principales medios de comunicación, como los periódicos y canales de televisión importantes, han cubierto la información (<https://news.psu.edu/story/650429/2021/03/09/how-spot-covid-19-vaccine-misinformation>). Si ningún medio de comunicación principal se hace eco de la noticia, lo más probable es que las afirmaciones sean falsas o no estén probadas. Fíjese también en el autor y las fuentes citadas (las afirmaciones de que la vacuna es peligrosa suelen proceder de conocidos personajes antivacunas que creen que ninguna vacuna es buena). Hacer una búsqueda en línea sobre cierta afirmación (por ejemplo, con la pregunta "¿Es cierto que [inserte la afirmación relacionada con la vacuna]?") producirá resultados de muchas fuentes, y podrá así formar su propia opinión informada sobre la veracidad de la información. Los recursos en línea de comprobación de datos, como Snopes.com (<https://www.snopes.com/>) y FactCheck.org (<https://www.factcheck.org/>), suelen confirmar si una historia o cita es legítima o no.

No confíe en las redes sociales para obtener información sobre la salud. Las redes sociales son la fuente de gran parte de la desinformación que se difunde sobre las vacunas (incluyendo que pueden magnetizarle o alterar su ADN [<https://www.njspotlight.com/video/covid-19-vaccines-dont-magnetize-you-fighting-misinformation-on-social-media/>]). El Center for Countering Digital Hate (centro para contrarrestar el odio digital) identificó a 12 personas (conocidas como la "docena de desinformación") responsables de la mayor parte de las afirmaciones engañosas y las mentiras descaradas sobre las vacunas COVID-19 que proliferan en Facebook, Instagram y Twitter (<https://www.npr.org/2021/05/13/996570855/disinformation-dozen-test-facebooks-twitthers-ability-to-curb-vaccine-hoaxes>).

Amplíe su "feed". Además de permitir que cualquiera difunda afirmaciones de salud no verificadas con un clic en el botón "compartir" o "retweet", las plataformas de medios sociales facilitan que se limite a usar las fuentes de información que se alinean estrechamente con sus

creencias y puntos de vista, lo que dificulta reconocer la información errónea y la desinformación cuando la ve o la escucha (<https://www.wired.com/story/facebook-twitter-echo-chamber-confirmation-bias/>). Pregúntese si las personas que le rodean influyen para que crea en afirmaciones falsas.

Pregúntese si está recibiendo la información completa. A menudo hay algo de verdad hasta en las afirmaciones predominantemente falsas. Por ejemplo, los antivacunas se aferraron a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de no vacunar a los niños menores de 12 años contra la COVID-19 (<https://www.wfla.com/community/health/coronavirus/who-children-shouldnt-be-vaccinated-for-covid-19-right-now/>). Según ellos, la recomendación fue una admisión de que la vacuna es peligrosa para los niños. Lo que omitieron fue la parte de la declaración de la OMS que decía que había que hacer más pruebas con las vacunas contra la COVID-19 en los niños más pequeños y que, dado que los niños tienden a experimentar síntomas leves de la enfermedad en comparación con los adultos, las vacunas deberían ser prioritarias para los que tienen afecciones, los trabajadores sanitarios y las personas mayores. Tenga en cuenta que las fuentes tendenciosas o parciales suelen seleccionar los datos que apoyan sus falsas afirmaciones, presentando la información fuera de contexto o con omisiones cruciales.

Para obtener una lista de útiles e información sobre

vacunas, lea la publicación de Consumer Action **Cómo hacerle frente al COVID-19: Recursos para organizaciones comunitarias para informar a la comunidad sobre la vacuna contra el coronavirus** (https://www.consumer-action.org/spanish/articles/Countering-Vaccine-Lies_sp). La información es útil para los educadores de la comunidad y para cualquiera que intente superar las dudas sobre las vacunas.

Cómo conseguir la vacuna

La vacuna está ampliamente disponible. Cualquier persona que haya cumplido 12 años puede vacunarse en todos los estados. Para encontrar un centro de vacunación contra COVID-19 cerca de usted, utilice la herramienta de búsqueda Vacunas.gov (<https://www.vacunas.gov/buscar>), envíe un mensaje de texto con su código postal al 438829 o llame al 800-232-0233 (TTY: 888-720-7489). Conocerá la dirección web, el número de teléfono y el horario de atención del centro de vacunación; los tipos de vacunas contra COVID-19 disponibles; y el siguiente paso que debe dar para vacunarse. (Si habla otro idioma que no sea inglés o español y necesita ayuda para encontrar un proveedor de vacunas cerca de usted o tiene preguntas generales sobre la vacuna contra COVID-19, llame al 800-232-0233).

También puede averiguar la disponibilidad de vacunas en el departamento de salud de su estado (<https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/es/healthdepartments.html>) o en una farmacia participante (<https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/retail-pharmacy-program/participating-pharmacies.html>).

Acerca de Consumer Action

www.consumer-action.org

A través de educación y defensa, Consumer Action promueve derechos y políticas sólidas a favor del consumidor que impulsan equidad y prosperidad financiera para los consumidores subrepresentados en todo el país.

Asesoramiento y asistencia al consumidor:

Envíe quejas sobre asuntos del consumidor a: <https://complaints.consumer-action.org/forms/english-form> o llame al 415-777-9635. (Las quejas en español pueden presentarse a: <https://complaints.consumer-action.org/forms/spanish-form/>.)

Nuestra línea directa acepta llamadas en chino, inglés y español.

© Consumer Action 2021

Acerca de esta guía

Consumer Action creó esta guía como parte de su proyecto educativo COVID-19 Educational Project. Fondos proporcionados por AT&T.