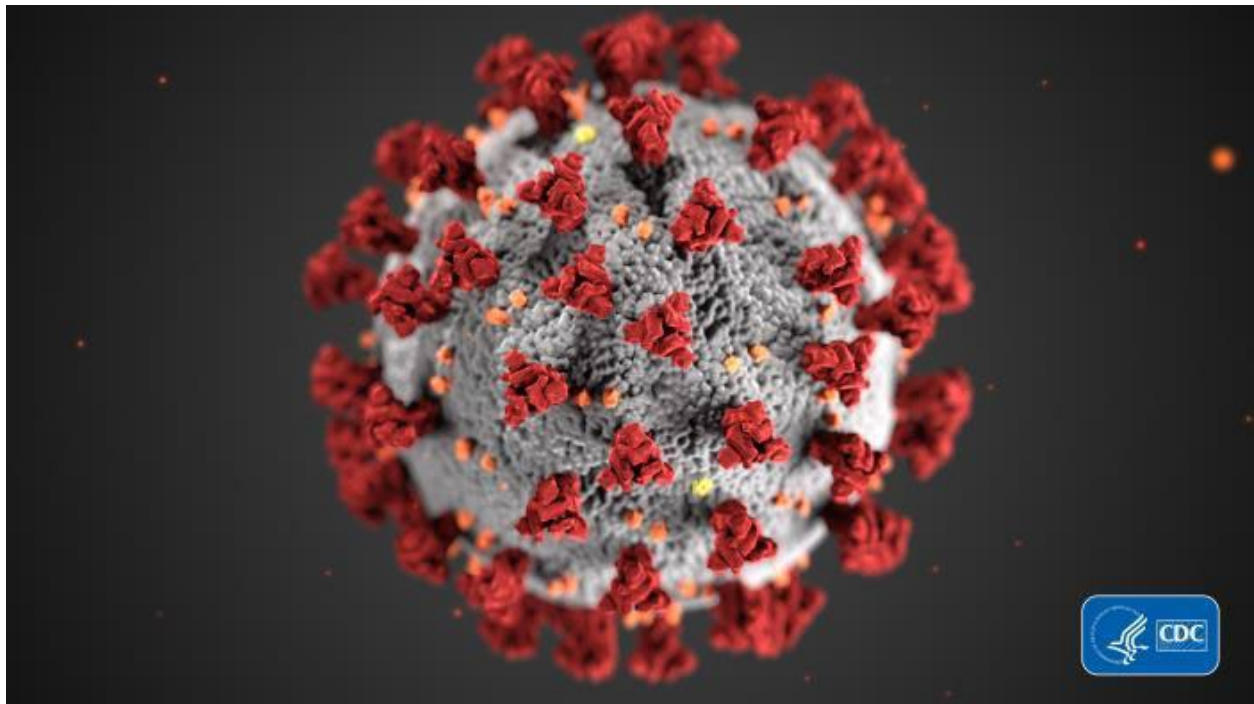


La enfermedad del coronavirus (COVID-19)



La COVID-19 es una enfermedad que ha causado millones de muertes en todo el mundo desde 2019. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el virus que causa de la COVID-19 se propaga principalmente a través de pequeñas gotitas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda, canta, habla o respira. La infección ocurre cuando estas gotitas y partículas se inhalan o se aterrizan en los ojos, la nariz o la boca y al tocar la cara con las manos que tienen virus en ellas también puede llevar a la infección.

Los síntomas de la COVID-19 incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares y corporales
- Dolor de cabeza
- Pérdida reciente del olfato o el gusto
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Si tiene alguno de estos síntomas, llame a su doctor o hágase una prueba para la COVID-19.

Vacunas de la COVID-19:

La mejor manera de evitar la infección y prevenir la propagación comunal de la COVID-19 es vacunarse contra la enfermedad. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha autorizado o aprobado las vacunas Pfizer, Moderna y Johnson & Johnson COVID-19 como seguras y altamente efectivas para prevenir casos graves que causan hospitalización o muerte. Todas las vacunas contra la COVID-19 aprobadas y autorizadas por la FDA son gratuitas. Los CDC recomiendan que todas las personas de 5 años o más estén completamente vacunadas contra la COVID-19 para protegerse contra la enfermedad y ayudar a detener la pandemia.

Los adultos pueden recibir cualquiera de las vacunas. Los niños entre las edades de 5 y 17 años pueden recibir la vacuna Pfizer. Las dosis se determinan por edad, no por tamaño ni por peso. Los niños de 5-11 años recibirán dos dosis de 10 microgramos administradas con 21 días de diferencia. Esta dosis es un tercio de la dosis para los adolescentes y los adultos.

Vacuna de refuerzos (Boosters) contra la COVID-19:

Los CDC han aprobado una dosis de refuerzo de las vacunas COVID-19 para ciertos grupos.

Las personas de 18 años o más deben recibir una vacuna de refuerzo al menos 2 meses después de recibir la vacuna Johnson & Johnson contra la COVID-19. Las personas que recibieron las vacunas Pfizer o Moderna contra la COVID-19 son elegibles para el refuerzo seis meses o más después de su segunda dosis si son mayores de 65 años. Además, las personas mayores de 18 años que viven en entornos de cuidados a largo plazo, que tienen afecciones médicas subyacentes o trabajan en ocupaciones de alto riesgo también son elegibles para un refuerzo seis meses o más después de la vacunación.

Cualquiera de las vacunas disponibles se puede utilizar para el refuerzo, independientemente de si la vacunación inicial fue de Pfizer, Moderna o Johnson & Johnson.

Para obtener más información sobre la vacuna contra la COVID-19, consulte nuestra hoja informativa sobre la vacuna COVID-19 en: <https://www.christopherreeve.org/living-with-paralysis/free-resources-and-downloads/fact-sheets-a-z/hojas-de-datos-en-espanol>

Cómo reducir el riesgo de infección y propagación comunal:

- Vacunarse.
- Las personas no vacunadas deben usar una mascarilla en público.
- Los CDC recomiendan que las personas vacunadas por completo usen una mascarilla en espacios interiores en áreas de transmisión sustancial o si el sistema inmunitario está debilitado por una afección médica subyacente.

Cúbrase la boca y la nariz antes de toser y estornudar y mantenga las manos limpias para prevenir la propagación de gérmenes que causan infecciones respiratorias, incluyendo el coronavirus. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante a base de alcohol, especialmente después de salir de un lugar público y antes de tocarse la cara.

- Pídale a los cuidadores que se laven las manos tan pronto como lleguen a su casa y antes de tocarle o darle de comer.
- Si los miembros de la familia se enferman, haga que se muevan a una habitación separada, si es posible, mientras se recuperan para limitar su exposición a la enfermedad.
- Hacerse la prueba si se expone a alguien con un caso de la COVID-19 sospechoso o confirmado. Las personas completamente vacunadas deben hacerse la prueba 3-5 días después de la exposición y usar una mascarilla en espacios interiores públicos hasta que reciban un resultado negativo de la prueba. Para prevenir la posible propagación e infección, las personas que no están completamente vacunadas deben ponerse en cuarentena inmediatamente y someterse a pruebas.

Cómo prepararse para los brotes de la COVID-19 en su comunidad:

- Manténgase al día con las vacunas, incluso para la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que todas las personas mayores de seis meses reciban una vacuna anual contra la gripe.
- Aprovisiónese de medicamento y artículos para el hogar importantes, incluyendo suministros médicos básicos, alimentos de despensa básicos y comida para mascotas para que pueda limitar salir de su hogar durante un brote local.
- Organice un cuidador secundario en caso de que su cuidador primario se enferme.

- Organice transportación secundaria en caso de que su proveedor local se vea afectado

Los seguros de salud y la COVID-19: Lo que debe saber:

Pruebas de la COVID-19

- La Ley de Respuesta al Primer Coronavirus de Familias, aprobada por el Congreso el 18 de marzo de 2020, requiere que Medicaid, Medicare y la mayoría de las compañías de seguros privadas proporcionen pruebas gratuitas de coronavirus y renuncien a cualquier cuota de copago o deducibles. La ley establece la cobertura de los servicios, incluyendo las consultas médicas, la atención de urgencia, la telesalud o las visitas a salas de emergencia, relacionadas con la administración o determinación de la necesidad de una prueba.
- Medicare Parte B cubre todos los costos de las pruebas para el coronavirus, incluyendo copagos y deducibles.
- Si usted no tiene seguro, todavía es elegible para pruebas gratuitas. La ley incluye fondos de emergencia para reembolsar directamente a los médicos e instalaciones médicas por pruebas y servicios relacionados con pruebas realizadas en cualquier persona que no tenga seguro médico. Un aumento en el financiamiento de Medicaid también da a los estados la opción de cubrir a los residentes sin seguro e inscribirlos temporalmente en el programa para ser examinados.

La ley exige pruebas gratuitas –**no tratamiento gratuito**– para la COVID-19. Los costos del tratamiento variarán dependiendo de la cobertura de los planes individuales.

Expansión y cambios de seguros de salud

Tanto el Medicaid como el Medicare están haciendo cambios en respuesta al COVID-19, incluyendo: Con el fin de continuar proporcionando los servicios y apoyos de Medicaid para personas que están en cuarentena y que ya cumplen con un nivel institucional de atención, los estados (usando la autoridad descrita bajo la Sección 1915 (c) Apéndice K con respecto a la acción en emergencias,) puede autorizar a los miembros sanos de la familia que viven en el hogar a servir como proveedor y recibir fondos como "cuidador en casa". También podría añadirse la entrega de comidas a domicilio, como *Meals on Wheels* (Comidas sobre Ruedas), para proporcionar una comida al día al individuo. Adicionalmente, otros servicios pueden añadirse, incluyendo enfermeras privadas, y se puede incrementar las tasas de pago para compensar el mayor riesgo para la salud de los proveedores y para atraer a más proveedores.

Medicare ha ampliado su cobertura temporal de servicios de telesalud para ayudar a las personas acceso a los doctores y otros proveedores de servicios de salud (incluyendo las enfermeras practicantes, los psicólogos clínicos y los trabajadores sociales clínicos

licenciados) sin tener que ir a un consultorio médico o al hospital y correr el riesgo a la exposición a la COVID-19. Los servicios específicos disponibles para el acceso remoto incluyen las visitas de evaluación y control, la asesoría de salud mental y la salud preventiva. Para obtener información y actualizaciones sobre los cambios a estos programas durante la pandemia, por favor visite Medicaid's COVID-19 Frequently Asked Questions (en inglés) y la página web de Medicare y el coronavirus(<https://www.medicaid.gov/state-resource-center/downloads/covid-19-faqs.pdf>)

Recursos adicionales:

Recursos sobre las vacunas para la COVID-19

Administración de Alimentos y Medicamentos: Vacunas Covid-10

<https://www.fda.gov/about-fda/fda-en-espanol/informacion-sobre-las-vacunas-para-el-covid-19>

Datos Sobre Vacunas de la FDA

<https://www.fda.gov/media/144116/download>

Organización Mundial de la Salud: Vacunas COVID-19

<https://www.paho.org/es/vacunas-contra-covid-19>

Recursos para el coronavirus relacionado a las personas con discapacidad:

ACL: ¿Qué deben saber los adultos mayores y las personas con discapacidad? (Vea el enlace en español)

<https://acl.gov/COVID-19>

American Heart Association: Precauciones acerca de la coronavirus para pacientes y personas que enfrentan riesgos mayores

<https://www.heart.org/en/news/2020/03/19/precauciones-acerca-del-coronavirus-para-pacientes-y-personas-que-enfrentan-riesgos-mayores>

Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo: Lo que debe saber sobre la COVID-19 y la ADA, La Ley de Rehabilitación

<https://www.eeoc.gov/es/wysk/lo-que-debe-saber-sobre-la-covid-19-y-la-ada-la-ley-de-rehabilitacion-y-otras-leyes-de>

Karma: Cómo protegerse de la COVID-19 desde el punto de un usuario de sillas de ruedas

<https://www.karmamobility.es/como-protegerse-de-covid-19/>

OMS: Consideraciones relativas a la discapacidad durante el brote de la COVID-19

https://www.who.int/docs/default-source/documents/disability/spanish-covid-19-disability-briefing.pdf?sfvrsn=30d726b1_2

La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple: recomendaciones para la COVID-19
<https://www.nationalmssociety.org/coronavirus-covid-19-information/multiple-sclerosis-and-coronavirus/en-espanol>

Recursos para el coronavirus relacionado a los cuidadores:

La atención a los cuidadores durante la epidemia de la COVID-19
<https://www.aarp.org/content/dam/aarp/caregiving/pdf/2020/preparate-para-enfrentar-el-coronavirus.pdf>

NCTSN: Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf

NCOA: COVID-19 Recursos Para Adultos Mayores y sus Cuidadores
<https://www.ncoa.org/article/covid-19-recursos-para-adultos-mayores-y-sus-cuidadores>

Recursos sobre el coronavirus para el personal militar y veterano y sus cuidadores:

AARP: Programa gratuito de relevo y ayuda a los cuidadores de militares durante la pandemia de la Fundación Elizabeth Dole
<https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/familia-bienestar/info-2021/relevo-cuidadores-de-militares-durante-covid-19.html>

Departamento de Asuntos de los Veteranos de Estados Unidos (VA, por sus siglas en inglés)
<https://www.va.gov/coronavirus-veteran-frequently-asked-questions-esp/>

Recursos para los niños:

Child Mind Institute: Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus
<https://childmind.org/article/como-hablar-con-los-ninos-sobre-el-coronavirus/>

Coronavirus: 6 ilustraciones para enseñar a los niños a protegerse (y para que se entretengan coloreando)
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52092558>

Universidad Berkley: Educación para niños sobre el virus
<https://hia.berkeley.edu/educacion-para-ninos-sobre-el-virus/>

Recursos generales para el coronavirus:

AARP en español: Coronavirus

<https://www.aarp.org/espanol/busqueda/?q=Coronavirus>

CDC Coronavirus

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Hesperian Health Guides: Coronavirus — COVID-19

<https://es.hesperian.org/hhg/Coronavirus>

Instituto de Salud Global: Coronavirus

<https://www.isglobal.org/coronavirus>

Medicare y coronavirus

<https://es.medicare.gov/medicare-coronavirus>

Organización Mundial de la Salud: Nuevo coronavirus 2019

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.