



# Hablemos Sobre el COVID-19

Conozca la datos para mantenerse  
sano y proteger a los demás.

Creado por:

Coalición de Acción para la Inmunización  
de Arkansas

Traducido por UAMS Centros de Alfabetización Sanitaria

*Ultima actualizacion: Marzo 2024*



Este folleto le ayudará aprender más sobre el COVID-19 y cómo protegerse a usted mismo y a sus seres queridos de la enfermedad COVID-19.

Este folleto fue escrito con la colaboración de:

- Miembros de la comunidad
- Expertos en la salud pública
- Doctores
- Farmacéuticos

Si usted está recibiendo este folleto en una sesión de aprendizaje comunitario, por favor recuerde que:

- El líder del grupo podría ser un voluntario y no un experto en salud.
- Si tiene alguna pregunta que el líder no pueda responder, hable con su doctor o farmacéutico. Con su ayuda, podrá tomar las mejores decisiones para su salud.

Consulte a su doctor, farmacéutico, o su unidad de salud local del Departamento de Salud de Arkansas para obtener información más actualizada sobre la enfermedad de COVID-19, las vacunas, y el tratamiento.

# Acerca de COVID-19

## **El COVID-19 es una enfermedad causada por un virus.**

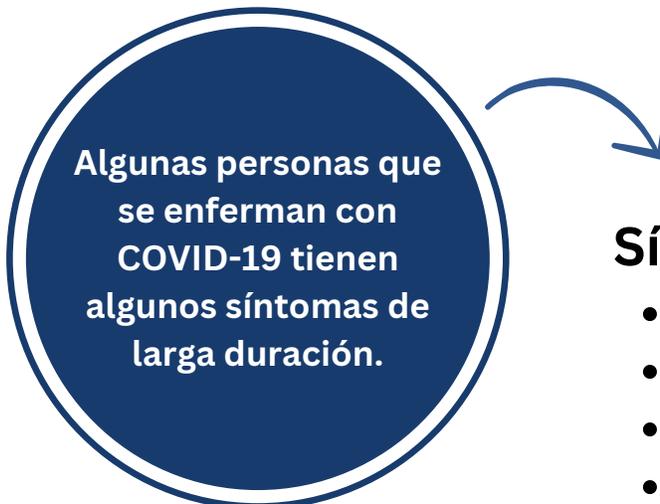
El COVID-19 es causado por un virus llamado “coronavirus”. Si se enferma con COVID-19, puede sentirse como si tuviera un resfriado o gripe, o puede que no tenga ningún síntoma. Sin embargo, algunas personas terminan en el hospital o mueren a causa del COVID-19.

## **Síntomas de COVID-19:**

- Fiebre
- Escalofríos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Cansancio
- Dolor en el cuerpo o muscular
- Dolor de cabeza
- Pérdida del gusto u olfato
- Dolor de garganta
- Congestión o goteo nasal
- Náuseas o vómito
- Diarrea

NOTA:

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles que puede causar una infección por COVID-19.



Algunas personas que se enferman con COVID-19 tienen algunos síntomas de larga duración.

## **Síntomas de larga duración:**

- Cansancio que no se quita
- Dificultad para pensar claridad
- Dificultad para respirar
- Caída del cabello

# Manténgase Sano

## ¿Cómo puede mantenerse sana mi familia?

1

**Lávese las manos** con agua tibia y jabón. Láveselas durante 30 segundos.



2

**Tosa o estornude en su codo.** No tosa ni estornude en su mano.



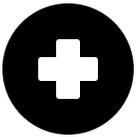
3

**Mantente al día con las vacunas contra el COVID-19 que se recomendadas para usted.**



Las vacunas contra el COVID-19 le ayudan a protegerse a usted y a su familia de enfermarse gravemente.

## ¿Qué debo hacer si me enfermo?



### **Hágase la prueba de COVID-19.**

La mayoría de los consultorios médicos y algunas farmacias ofrecen pruebas de COVID-19. Si tiene COVID-19, su doctor o farmacéutico pueden recetarle medicinas.



### **Tome medicinas de venta libre para sus síntomas.**

Consulte a su farmacéutico antes de tomar cualquier medicina.



### **Quédese en casa hasta que no tenga fiebre durante un día completo.**

Una temperatura normal es alrededor de 98.6°F. Se considera fiebre cuando la temperatura es de 100.4°F o más. Después de no tener fiebre durante un día completo, es posible que pueda regresar al trabajo o a la escuela.



### **Descanse todo lo que pueda.**



### **Bebe mucha agua.**



**Lávese las manos** con agua tibia y jabón después de estornudar, toser o sonarse la nariz.

# Vacunas Contra el COVID-19

## Hablemos sobre las vacunas contra el COVID-19.

Las vacunas contra el COVID-19 le ayudarán a protegerse a usted y a su familia de enfermarse gravemente por COVID-19.

- Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y funcionan bien.

¿Quién debe vacunarse contra el COVID-19?

- Se recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de edad reciban la vacuna contra el COVID-19.

¿Qué puede esperar después de la vacuna contra el COVID-19?

- Es posible que tenga dolor en el brazo o síntomas leves similares a los de un resfriado durante unos días después de recibir la vacuna, o que no tenga ningún efecto secundario en absoluto.



## ¿Cómo funcionan las vacunas contra el COVID-19?

**Las vacunas contra el COVID-19 enseñan a su cuerpo a combatir el virus COVID-19.**

Esto se llama "inmunidad". Después de vacunarse, su cuerpo sabrá cómo combatir el virus del COVID-19 si entra en contacto con él.

**Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19 recomendadas.**

¿Por qué? Las vacunas contra el COVID-19 se actualizan para brindarle la mejor protección. Algunas personas pueden necesitar más dosis que otras. Pregunte a su doctor o farmacéutico si está al día con sus vacunas contra el COVID-19.

## Todas las personas corren el riesgo de enfermarse de COVID-19.

Algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente por una infección de COVID-19. Sin embargo, todo el mundo está en riesgo. No hay forma de saber qué tan grave será su enfermedad si contrae una infección. Incluso si ha estado enfermo de COVID-19 en el pasado, puede volver a contraer la enfermedad y sus síntomas pueden ser peores.

Si se vacuna contra el COVID-19, es mucho menos probable que termine en el hospital o que muera a causa de una infección por COVID-19.

## ¿Quiénes tienen más probabilidades de contraer una enfermedad grave por COVID-19?

- Personas mayores de 65 años
- Personas con sistemas inmunológicos debilitados
- Personas que fuman
- Personas embarazadas
- Afroamericanos
- Hispanos
- Nativos americanos y de Alaska
- Personas con ciertos problemas de salud (indicados a continuación)

**¿A quién conoce que pueda tener más probabilidades de enfermarse gravemente por COVID-19?**

**Las personas con estas condiciones de salud tienen más probabilidades de enfermarse gravemente por COVID-19:**

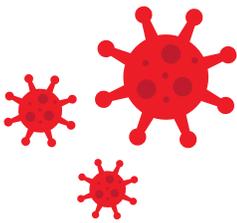


- Cáncer
- Diabetes (cualquier tipo)
- Síndrome de Down
- Problemas cardíacos
- Presión arterial alta
- Problemas del riñón o hígado
- Enfermedad pulmonar
- Obesidad (sobrepeso)
- Enfermedad de células falciformes

# Preguntas frecuentes

## ¿Es mejor vacunarse contra el COVID-19 o adquirir inmunidad natural al enfermarse por COVID-19?

Es mucho más seguro vacunarse contra el COVID-19. Si se enferma de COVID-19, obtendrá cierta inmunidad natural. La inmunidad natural es la protección que se obtiene de una enfermedad cuando una persona se enferma. Los doctores no saben cuánto tiempo puede durar la inmunidad natural del COVID-19, ni que tan bien le protege. Puede ser diferente para cada persona.



Si se enferma por COVID-19, tiene un mayor riesgo de:

- Síntomas graves
- Problemas de salud a largo plazo, incluso después de recuperarse
- Hospitalización
- Muerte

## ¿Causarán las vacunas contra el COVID-19 efectos a largo plazo?

Los efectos a largo plazo son poco frecuentes en cualquier vacuna, incluidas las vacunas contra el COVID-19. Si tiene una reacción a una vacuna, es probable que ocurra dentro de las 6 semanas después de recibirla. Durante los ensayos clínicos, se monitoreó a las personas durante más de 6 semanas para asegurarse de que no hubiera efectos dañinos a largo plazo.

## ¿Pueden las vacunas contra el COVID-19 cambiar mi ADN?

No. Las vacunas, incluidas las llamadas "vacunas de ARNm", no pueden cambiar su ADN de ninguna manera. Las vacunas enseñan a su sistema inmunológico a combatir el virus del COVID-19. Una vez que esto ocurre, su cuerpo ya no necesita los ingredientes de la vacuna. Su cuerpo los descompone y se deshace de ellos.

## ¿Cuáles son los ingredientes de las vacunas contra el COVID-19?

La mayoría de los ingredientes de las vacunas contra el COVID-19 también se encuentran en los alimentos. Estos incluyen grasas, azúcares y sales. Otros ingredientes son similares a los de otras vacunas. Todas las vacunas contra el COVID-19 están libres de metales (como aluminio o mercurio). Ninguna de las vacunas contra el COVID-19 contiene huevo, gelatina, conservantes o látex.



Sin metales.



Sin huevos.



Sin gelatina.



Sin látex.



Sin conservantes.

## ¿Puedo vacunarme contra el COVID-19 si estoy embarazada, intentando quedar embarazada, o amamantando?

Sí. Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y se recomiendan para mujeres que están embarazadas, intentando quedar embarazadas, o amamantando.



## ¿Puedo enfermarme de COVID-19 aunque me vacune?

Sí, puede enfermarse de COVID-19 incluso después de recibir la vacuna contra el COVID-19. Sin embargo, es mucho menos probable que se enferme gravemente y termine en el hospital si esta vacunado.

---

# ¿Verdadero o Falso?

### Instrucciones:

**Encierre en un círculo la letra "V" si cree que la frase es Verdadera.**

**Encierre en un círculo la letra "F" si cree que la frase es Falsa.**

1. Debe lavarse las manos con agua y jabón (o usar un desinfectante para manos) para eliminar los gérmenes. **V o F**

2. No puede enfermarse de COVID-19 si ya ha tenido COVID-19 anteriormente. **V o F**

3. Tiene más probabilidades de enfermarse gravemente de COVID-19 y terminar en el hospital si no está al día con las vacunas contra el COVID-19. **V o F**

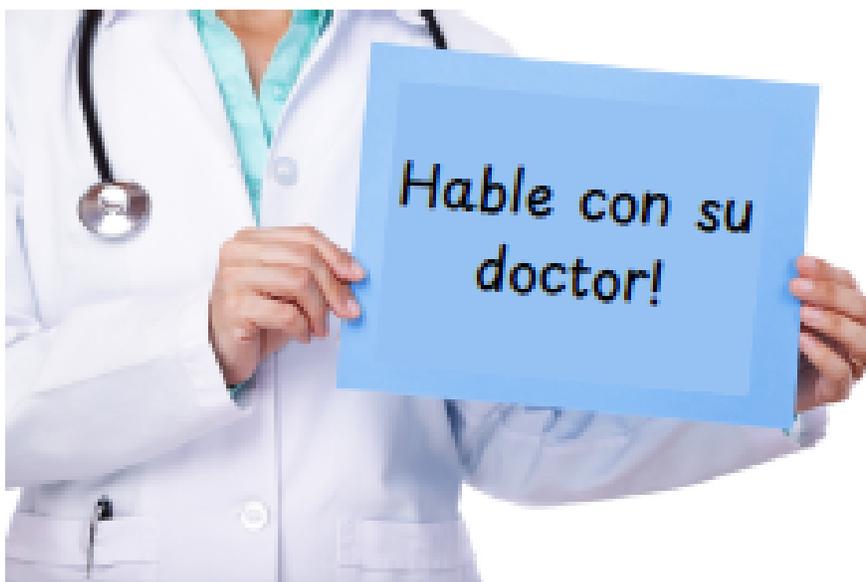
4. Se ha demostrado que las vacunas contra el COVID-19 son seguras y efectivas para proteger a las personas de enfermarse gravemente de COVID-19. **V o F**

# Hablemos

## ¿Tiene preguntas? ¿Miedos? ¡Es Normal!

**Es normal tener preguntas o miedos sobre las vacunas. Hable con su doctor, enfermera o farmacéutico. Haga preguntas.**

- ¿Qué dice su doctor sobre las vacunas contra el COVID-19?
- ¿En quién confía con respecto a su salud? ¿Por qué?
- Solo USTED puede decidir qué hacer por usted y su familia.



# Notas

## Mi doctor:

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Próxima cita: \_\_\_\_\_

## Recibir la vacuna contra el COVID-19

(Consultorio médico, farmacia, departamento de salud, etc.)

A dónde ir: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Fecha de la vacuna: \_\_\_\_\_

# ¿Preguntas sobre las vacunas contra el COVID-19?

Habla con su doctor, enfermera, o farmacéutico.

**Para mas información:**

**Immunize Arkansas**

417 S. Victory Street  
Little Rock, AR 72201

[www.immunizear.org](http://www.immunizear.org)

