

La guía para pacientes negros sobre COVID-19

Por la Dra. Ruth Arumala, en asociación con Color Of Change

En los bucles constantes en cada medio de comunicación y en las redes sociales se encuentra el riesgo inminente de contraer el nuevo "Coronavirus" y la enfermedad COVID-19 potencialmente mortal.

Sin la vacunación disponible y solo disponibles medicamentos experimentales para combatir enfermedades, el virus altamente contagioso ha producido una pandemia mundial sin precedentes. Desafortunadamente, en los Estados Unidos hay informes recientes de varias áreas metropolitanas, como Nueva Orleans y Chicago, de que el virus provoca desproporcionadamente enfermedades graves y mortalidad en los negros. Para combatir adecuadamente esta disparidad, los estadounidenses de raza negra deben estar armados con un conocimiento preciso sobre la enfermedad viral y las formas de navegar por el entorno sanitario actual.

MITOS VS. HECHOS

MITO: El coronavirus no afecta a las personas negras.

HECHO: Falso. El coronavirus está afectando a los afroamericanos a tasas más altas y provoca una enfermedad más grave. En Luisiana, por ejemplo, los afroamericanos representan el 32% de la población, pero comprenden el 70% de las muertes por coronavirus. En Chicago, los negros mueren seis veces más rápido que los blancos. Disparidades similares están ocurriendo en todo el país.¹

MITO: El coronavirus solo afecta a personas mayores y enfermas.


HECHO: Falso. Ha habido informes de bebés de hasta cuatro meses con síntomas graves de COVID-19. Y una de las muertes más desgarradoras en los Estados Unidos ocurrió cuando Skylar Herbert falleció en Detroit a los cinco años.²

MITO: Si uso una máscara, no tengo que practicar el distanciamiento social.


HECHO: Falso. Para protegerse adecuadamente a sí mismo y a los demás del Coronavirus, debe continuar practicando el distanciamiento social, al tiempo que se adhiere a las nuevas recomendaciones de los CDC para usar máscaras que cubran su boca y nariz.

LAS MEJORES PRÁCTICAS CUANDO SUSPECTA QUE USTED O SU SER QUERIDO TIENE COVID-19:

Los síntomas conocidos de COVID-19 incluyen fiebre, escalofríos, dolores musculares, dificultad para respirar, pérdida de sabor y olfato, náuseas, vómitos y un cambio en los movimientos intestinales. - particularmente diarrea. Aunque estos también pueden ser síntomas del resfriado común, infección por influenza o alergias estacionales, debemos proceder con precaución durante el pico o casi pico de la pandemia de coronavirus.



LOS SÍNTOMAS CONOCIDOS DE COVID-19 INCLUYEN



Dolores musculares	Fiebre
Dificultad para respirar	Escalofríos
Pérdida de sabor y/u olor	Dolores musculares
Cambio en las deposiciones	Náuseas

Si tiene estos síntomas:

- Llame a su proveedor de salud.
- Sea muy específico sobre sus síntomas.
- Si hay contactos conocidos que resultaron positivos para el Coronavirus, revele inmediatamente esa información a su proveedor.
- Incluya cualquier afección de salud subyacente y lo que hace para ganarse la vida, especialmente si es de cara al público, un trabajador esencial o no ha podido "refugiarse en el lugar".
- Si experimenta fiebres persistentes y falta de aire sostenida, preséntese en el departamento de emergencias más cercano. Esto indica enfermedad grave.

SI TIENE ESTOS SÍNTOMAS:

- Llame a su proveedor de salud.
- Sea específico sobre las condiciones de salud subyacentes y el contacto conocido con alguien que dio positivo
- Si experimenta fiebres persistentes y falta de aire, diríjase al servicio de urgencias más cercano.




Si lo envían a una sala de emergencias o atención de urgencia, asegúrese de incluir las siguientes consultas sobre su atención

- Solicite específicamente hacerse la prueba de COVID-19 e indique cualquier estado de salud subyacente condiciones.
- Si se le da un diagnóstico alternativo, pregunte si debe realizar la cuarentena, ya que, así como la cantidad específica de tiempo que debe permanecer en cuarentena.
- Pregúntele a su proveedor si debe reemplazar los artículos de higiene personal como cepillos de dientes o fundas de almohada.
- Pregúntele a su proveedor de emergencias si se indica una radiografía de tórax.
- Establezca una cita de seguimiento con su proveedor con una fecha específica que pueda hacerse a través de la telemedicina. Como regla general, todos los que se ven en el hospital debe hacer un seguimiento con un proveedor en 7-14 días.
- No salga de la sala de emergencias sin tener todas sus preguntas respondido y teniendo un buen sentido de la gravedad de sus síntomas.

SI LO ENVÍAN A LA SALA DE EMERGENCIAS, ASEGÚRESE DE:

- Específicamente, solicite hacerse la prueba de COVID-19
- Pregúntele a su proveedor de emergencias si se indica una radiografía de tórax
- Pregunta si debería auto poner en cuarentena y por cuánto tiempo
- Establecer una cita de seguimiento





Si siente que sus síntomas no se toman en serio:

- Sea persistente. Reitere sus síntomas y cualquier condición de salud subyacente de manera tranquila.
- Comparta su miedo, ansiedad y angustia mental por contraer el virus y desarrollar la enfermedad.
- Pida que se anote la negación de una prueba en su tabla.
- Pregúntele al proveedor si tiene acceso a las pruebas. Si no lo hacen, solicite la ubicación de prueba más cercana.

SI SIENTE QUE SUS SÍNTOMAS NO SE TOMAN EN SERIO

- Sea persistente. Reitere sus síntomas y cualquier condición de salud subyacente de manera tranquila.
- Comparta su miedo, ansiedad y angustia mental por contraer el virus y desarrollar la enfermedad.
- Pida que se anote la negación de una prueba en su tabla.
- Pregúntele al proveedor si tiene acceso a las pruebas. Si no lo hacen, solicite la ubicación de prueba más cercana.



Aunque el nuevo coronavirus y la pandemia de COVID-19 pueden producir ansiedad y temor significativos, hay formas de prevenir y navegar con éxito esta enfermedad. Haga su parte para quedarse en casa, lávese las manos con frecuencia, limpie las superficies duras varias veces al día, use cubiertas para la cara cuando esté en público y mantenga el distanciamiento social (> 6 pies de los demás) cuando esté en público.

Hasta que la justicia sea real,

Jade, Rashad, Arisha, Brandi, Johnny, Evan, Amanda, Eesha, Samantha, Marcus, FolaSade, Jennette, Ciera y el resto del equipo de Color Of Change

Referencias

1. "The coronavirus is affecting and killing black Americans at alarming rates," Washington Post, 7 April 2020.
<https://act.colorofchange.org/go/246445?t=12&akid=42627%2E240793%2EfgFmSq>
2. "5-year-old daughter of Detroit first responders dies after being diagnosed with coronavirus," CNN, 21 April 2020.
<https://act.colorofchange.org/go/246446?t=14&akid=42627%2E240793%2EfgFmSq>