

COVID[Hechos]

Este proyecto ha sido posible gracias a la financiación proporcionada por el Departamento del Tesoro de EE.UU., Plan de Rescate Americano, Fondos de Recuperación Estatal y Local, a través de su beneficiario "AAFAF", Fondos de Recuperación Fiscal Estatal y Local del Coronavirus (CSFRF).



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



Gracias por continuar los esfuerzos de promoción de salud y prevención del COVID-19. En estas tarjetas encontrarás preguntas con sus respuestas sobre sobre datos generales, origen, vacuna, efectos a largo plazo del COVID-19, infodemia y salud mental. Los temas están clasificados por colores con dos propósitos:

- ▶ Facilitar a los y las promotoras y embajadoras de salud comunitaria el transmitir según el interés o necesidad de la comunidad información basada en evidencia sobre el COVID-19.
- ▶ Crear equipos en la comunidad para realizar juegos de trivias según los temas de las tarjetas, para así promover el conocimiento y análisis basado en evidencia científica.



TEMAS

Datos generales del COVID-19

Origen del COVID-19

Vacuna de COVID-19

Efectos del COVID-19 a largo plazo

Infodemia

Salud mental y COVID-19

COVID[Hechos]

¿Qué es una endemia, epidemia y pandemia?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.

Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



Endemia

Es un término que se refiere a la presencia habitual de una enfermedad en una zona geográfica o grupo de población determinada.



Epidemia

Aumento inusual del número de casos de una enfermedad determinada en una población específica, en un período determinado.



Pandemia

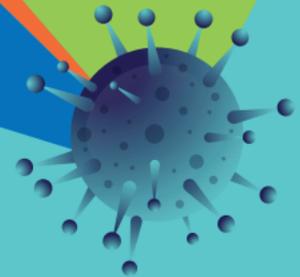
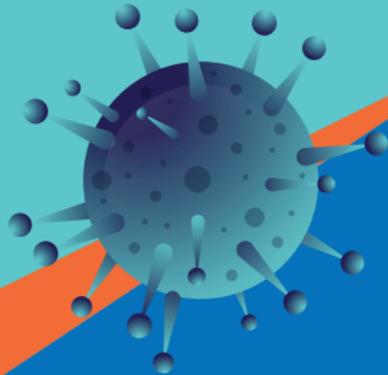
Epidemia que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo y que, generalmente, afecta a un gran número de personas.

Fuente: Organización Panamericana de la Salud. (sf). COVID-19 Glosario sobre brotes y epidemias.

Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid19>

COVID[Hechos]

¿Qué es el COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico

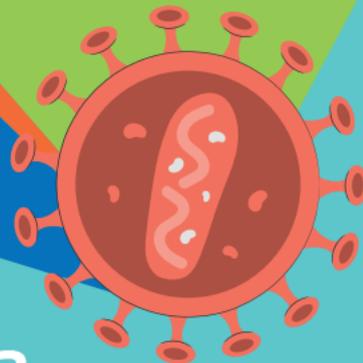


El COVID-19 es la enfermedad causada por un virus llamado SARS-CoV-2.

Fuente: Organización Mundial de la Salud. (2023). Información básica sobre la COVID-19.

Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid19>

COVID[Hechos]



¿Qué es el SARS-CoV-2?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



El SARS-CoV-2 es el virus que causa la enfermedad de COVID-19.

- ▶ Las siglas SARS-CoV-2 significan en el idioma inglés:
 - Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2
- ▶ Las siglas SARS-CoV-2 significan en el idioma español:
 - Síndrome respiratorio agudo grave coronavirus 2

Fuente: Mayo Clinic. (2023). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).
Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>

COVID[Hechos]

¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1

Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

Síntomas del COVID-19

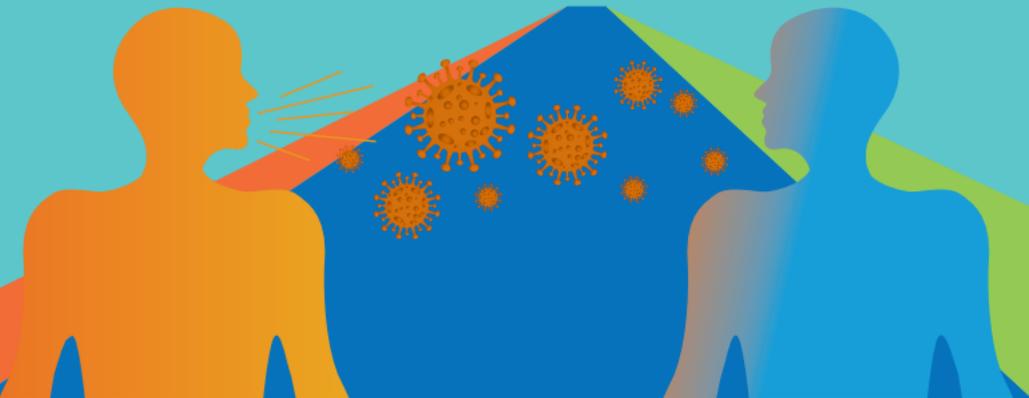
- ▶ Fiebre o escalofríos
- ▶ Tos
- ▶ Dificultad para respirar
- ▶ Fatiga
- ▶ Dolores musculares y corporales
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Pérdida reciente del olfato o el gusto
- ▶ Dolor de garganta
- ▶ Congestión o moqueo
- ▶ Náuseas o vómitos
- ▶ Diarrea

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Los síntomas pueden cambiar con las nuevas variantes del COVID-19 y pueden variar según el estado de vacunación.

Fuente: CDC. (2022). Síntomas del COVID-19. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

COVID[Hechos]

¿Cómo se transmite el SARS-CoV-2?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



El SARS-CoV-2 se transmite principalmente de persona a persona.

Existen situaciones en las cuales el virus se puede propagar con mayor facilidad y les llamamos las 3 C's:

1. Conglomerado (muchas personas juntas)
2. Contacto cercano
3. Confinamiento

Fuente: WHO. (2021). Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted?

Recuperado de <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-how-is-it-transmitted?>

COVID[Hechos]

¿Qué podemos hacer
si estuvimos expuestos
a una persona con
COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa de



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

Después de haber estado expuesto al COVID-19:

Colóquese una mascarilla tan pronto se entere que estuvo expuesto al virus.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Día que estuvo expuesto al virus	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	 Día 6 Hágase una prueba

De obtener un resultado positivo, aíslese por 5 días. Ejemplo:

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Día 0 Prueba Positiva = Aíslese por 5 días	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	 Día 6 Termina aislamiento si los síntomas mejoran

***Si los síntomas no mejoran continúe en aislamiento hasta el día número 10.**

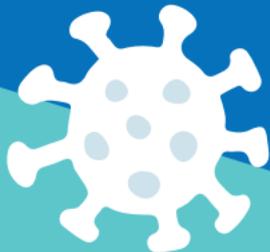
De obtener un resultado negativo, tome precauciones por cinco días.

Ejemplo: use mascarilla, evite contacto con personas que tengan su salud comprometida y evite lugares cerrados.

Fuente: CDC. (2022). Qué hacer si estuvo expuesto al COVID-19.

Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html>

COVID[Hechos]



¿Cómo podemos prevenir el contagio
del virus que causa COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



Uso de mascarilla

Sobre la nariz y la boca
Proteger persona con problemas de salud (inmunocomprometidas) o que padecen de enfermedades crónicas

Ventilación

Abra puertas y ventanas
Ventiladores con filtros
Purificador de aire portátil
Extractores de aire (baño y cocina)

Quédese en casa si está enfermo

Realice una prueba de laboratorio o casera en el día adecuado
Realice una prueba de laboratorio o casera en el día adecuado

Mantenga distancia física

Mantenga una distancia física de 3 a 6 pies
Evite estar en lugares conglomerados

Lavado de manos

Agua y jabón por 20 segundos
Alcohol en gel (con al menos 60% de alcohol)

Fuente: CDC. (2023). Como protegerse y proteger a los demás. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html> & Mayo Clinic. (2023). Coronavirus disease 2019 (COVID-19).

Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus>

COVID[Hechos]

¿Cuándo se reportaron los primeros casos de COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

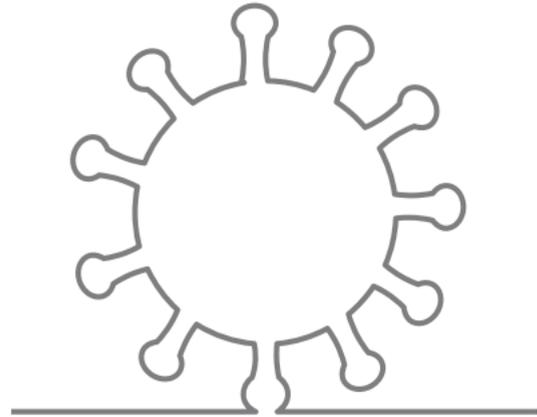
Compañía del



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

La Organización Mundial de la Salud conoció sobre los primeros casos de COVID-19 por primera vez el 31 de diciembre de 2019.

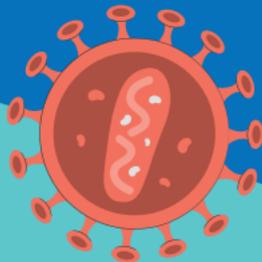
Lo anterior a través, de la notificación de un brote de casos de neumonía viral (una enfermedad respiratoria) en Wuhan, provincia de Hubei, República de China.



Fuente: Organización Mundial de la Salud. (2023). Información básica sobre la COVID-19.

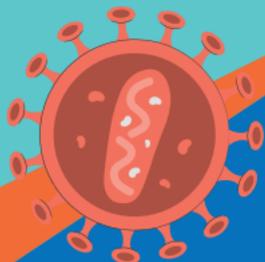
Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

COVID[Hechos]



¿Cuál es el origen del virus SARS-CoV-2?

Parte 1



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



Hasta hace poco, existían múltiples teorías sobre el origen del SARS-CoV-2 virus que causa el COVID-19.

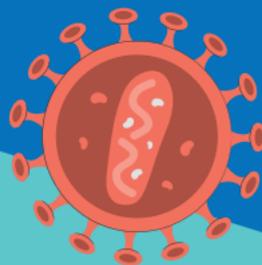
La política, la información errónea y desinformada aumentaron el debate, pero los investigadores continuaron buscando respuestas.

En julio del 2022, un artículo publicado en la revista Science confirmó que una infección surgida en un mercado de venta al por mayor de productos del mar en Wuhan fue el epicentro inicial de la pandemia de COVID-19.

Fuente: Johns Hopkins. (2022). Why Confirming The Origin of COVID-19 Matters.

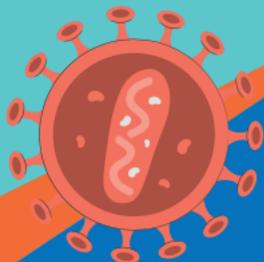
Recuperado de: <https://publichealth.jhu.edu/2022/origins-of-sars-cov-2>

COVID[Hechos]



¿Cuál es el origen del virus SARS-CoV-2?

Parte 2



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



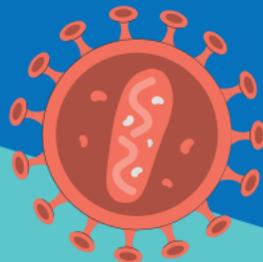
Una de las razones por la que las personas pensaron que el origen del virus no fue en el mercado, es porque en la misma ciudad (donde se originó el virus) hay un laboratorio de investigación llamado Instituto de Virología de Wuhan. Esto creó confusión entre las personas ya que pensaron que el virus había sido creado en ese laboratorio.

Sin embargo, investigaciones indicaron que tres cuartas partes de los primeros casos tenían alguna asociación con el mercado y ninguno tenía asociación con el laboratorio.

Fuente: Johns Hopkins. (2022). Why Confirming The Origin of COVID-19 Matters.

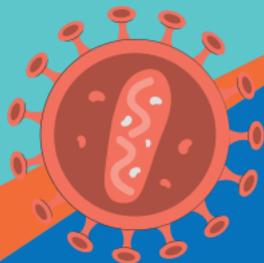
Recuperado de: <https://publichealth.jhu.edu/2022/origins-of-sars-cov-2>

COVID[Hechos]



¿Cuál es el origen del virus SARS-CoV-2?

Parte 3



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



Para corroborar el origen del virus los científicos buscaron investigar:

Rastrear los primeros casos: Identificaron exactamente en qué parte de Wuhan estaban los casos, observando que estaban más cercanos o vinculados al mercado.

Evolución de las dos variantes originales: Estudiaron la evolución de las dos variantes originales, concluyendo que tenían un vínculo con un contagio animal y no de laboratorio.

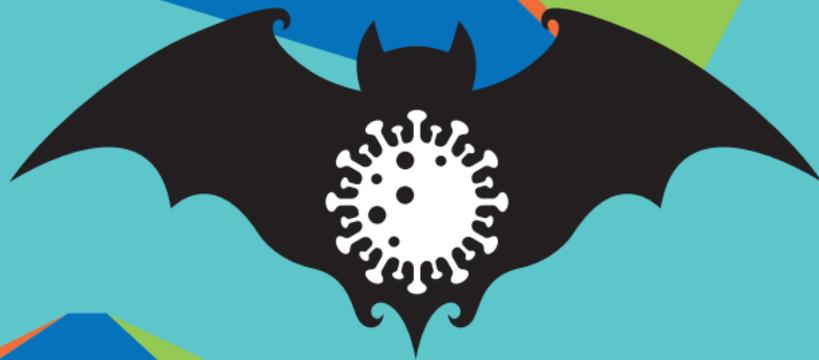
Comparar los resultados con muestras ambientales positivas al virus tomadas en el mercado de productos del mar.

Fuente: Johns Hopkins. (2022). Why Confirming The Origin of COVID-19 Matters.

Recuperado de: <https://publichealth.jhu.edu/2022/origins-of-sars-cov-2>

COVID[Hechos]

¿El coronavirus
es portado por
murciélagos?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



CORRECTO

Se cree que el SARS-CoV-2 es un virus portado por murciélagos que luego se propagó a una población animal.

Fuente: Johns Hopkins. (2022). Why Confirming The Origin of COVID-19 Matters.

Recuperado de: <https://publichealth.jhu.edu/2022/origins-of-sars-cov-2>

COVID[Hechos]

¿Cuál es el propósito
de la vacuna contra COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico

Las vacunas contra el COVID-19 tienen el propósito de prevenir la enfermedad grave, hospitalizaciones y muertes.

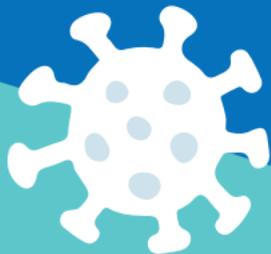
En comparación con las personas que están al día con sus vacunas contra el COVID-19, las personas no vacunadas tienen más probabilidades de contraer COVID-19.



Fuente: CDC. (2023). Beneficios de vacunarse contra el COVID-19.

Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html>

COVID[Hechos]



¿Cuál vacuna se recomienda
actualmente contra el COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



Los CDC recomiendan las vacunas actualizadas contra el COVID-19 para 2023-2024 de Pfizer-BioNTech, Moderna y Novavax:

- Basadas en el sublinaje ómicron XBB de SARS-CoV-2.

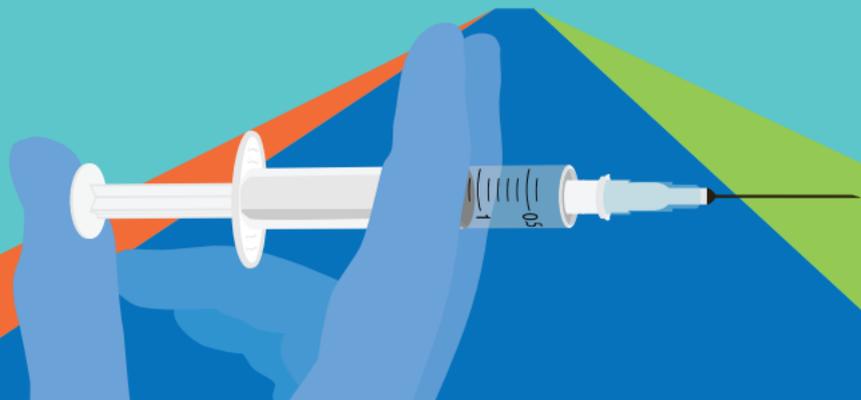
Nota: La vacuna Novavax aplica para edades de 12 años en adelante.

Fuente: CDC. (2023). Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19. Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html> & CDC. (2023). Interim Clinical Considerations for Use of COVID-19 Vaccines in the United States.

Recuperado de: <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/clinical-considerations/interim-considerations-us.html#immunocompromised>

COVID[Hechos]

¿Cuáles son las diferencias entre las vacunas contra el COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #4



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



Después de haber estado expuesto al COVID-19:

Vacuna original

- Las vacunas anteriores contra el COVID-19 se conocían como “originales” porque estaban diseñadas para proteger contra el virus original que causa el COVID-19.
- Desde los meses de abril y mayo de 2023, las vacunas originales: Pfizer BioNTech, Moderna y J&J/Jassen ya no están disponibles para ser utilizadas en los Estados Unidos y Puerto Rico.

Vacuna bivalente

- Las vacunas bivalentes 2022-2023 fueron diseñadas para proteger contra el virus original que causa el COVID-19 y las variantes ómicron BA.4 y BA.5.
- Desde septiembre de 2023, las vacunas bivalentes: Pfizer-BioNTech y Moderna ya no están disponibles para ser utilizadas en los Estados Unidos y Puerto Rico.

Vacuna actualizada

- Las vacunas actualizadas para 2023-2024 contra el COVID-19 son las que mejor permiten combatir el linaje XBB de la variante ómicron y podrían restablecer la protección contra el COVID-19.
- Desde mediados del año 2023, se recomienda el uso de las vacunas actualizadas para 2023-2024: Pfizer-BioNTech, Moderna y Novavax en los Estados Unidos y Puerto Rico.

Fuente: CDC. (2023). Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19.

Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>

COVID[Hechos]

¿Quién se
puede vacunar
contra el
COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un organismo del



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



Todas las personas de 5 años de edad o más deberían recibir 1 dosis de la vacuna actualizada contra el COVID-19.

Los niños de 6 meses a 4 años de edad necesitan varias dosis de vacunas contra el COVID-19 para estar al día, incluida al menos 1 dosis de la vacuna actualizada contra el COVID-19.

Las personas inmunocomprometidas pueden recibir dosis adicionales de la vacuna actualizada contra el COVID-19.

Fuente: CDC. (2023). Beneficios de vacunarse contra el COVID-19.

Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html>

COVID[Hechos]



¿La vacuna contra COVID-19 es segura?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #4



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



Las vacunas contra el COVID-19 son seguras y efectivas.

La seguridad de las vacunas contra el COVID-19 ha sido monitoreada y evaluada rigurosamente desde su autorización de uso de emergencia (EUA) en diciembre de 2020.

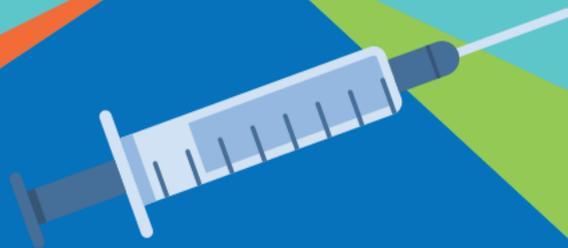
Las vacunas contra el COVID-19 actualizadas para 2023-2024 se fabrican mediante un proceso similar a las anteriores y se monitorean de forma continua.

Fuente: CDC. (2023). Seguridad de las vacunas contra el COVID-19.

Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/safety-of-vaccines.html>

COVID[Hechos]

¿La vacuna contra COVID-19
puede tener efectos secundarios?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Comparte



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



SÍ

Algunas personas tienen efectos secundarios después de la vacuna contra COVID-19, mientras que otras pueden no tener efectos secundarios.

Los efectos secundarios después de recibir la vacuna COVID-19 pueden variar de persona a persona.

Fuente: CDC. (2023). Vacunarse contra el COVID-19.

Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect.html>

COVID[Hechos]

¿Cuáles son los efectos secundarios de la vacuna contra COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo afil.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



Los efectos secundarios tienden a ser leves, como dolor en el lugar de la inyección y fiebre, y deberían desaparecer en unos pocos días.

Otros efectos secundarios dependiendo la edad son:

dolor de cabeza

sueño

fiebre

escalofríos

náuseas

inflamación de los ganglios

linfáticos

Fuente: CDC. (2023). Vacunarse contra el COVID-19.

Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect.html>

COVID[Hechos]



¿La vacuna contra COVID-19 es igual a la vacuna de Influenza?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Unidad 044

Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



NO

La vacuna contra COVID-19 es diferente a la vacuna de Influenza.

La vacuna actualizada contra COVID-19 se basa en el sublinaje ómicron XBB de SARS-CoV-2.

La vacuna de Influenza es una vacuna que se crea para los virus de influenza de cada temporada.

Fuente: CDC. (2023). Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19.

Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html> &

CDC. (2023). Interim Clinical Considerations for Use of COVID-19 Vaccines in the United States.

Recuperado de <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/clinical-considerations/interim-considerations-us.html#immunocompromised>



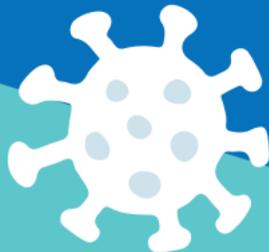
Las afecciones persistentes al COVID-19 son una variedad de problemas de salud nuevos, recaídas o afecciones en curso que sufren las personas después de infectarse por el virus que causa el COVID-19.

Las afecciones persistentes al COVID-19 pueden incluir una amplia variedad de problemas de salud y:

- pueden detectarse al menos 4 semanas después de la infección
- pueden durar semanas, meses o años.

Fuente: CDC. (2023). Afecciones persistentes al COVID-19 y afecciones posteriores al COVID-19.
Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

COVID[Hechos]



¿Cuáles son los nombres que se utilizan para referirse a los efectos a largo plazo del COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico

Los CDC utilizan el nombre afecciones persistentes al COVID-19 o Long-COVID (en inglés).

Otros nombres son:

Afecciones posteriores al
COVID-19

COVID-19 de larga duración

COVID-19 persistente

COVID-19 posagudo

Efectos a largo plazo del
COVID-19

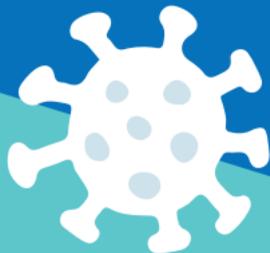
COVID-19 crónico

Secuelas posagudas de la
infección por el SARS-CoV-2
(PASC, por sus siglas en inglés)

Fuente: CDC. (2023). Afecciones persistentes al COVID-19 y afecciones posteriores al COVID-19.

Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

COVID[Hechos]



¿Cuáles son los síntomas de los efectos a largo plazo del COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

www.fisppr.com

Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



Después de haber estado expuesto al COVID-19:

Síntomas generales

- Cansancio o fatiga que interfiere con la vida diaria
- Síntomas que empeoran después de un esfuerzo mental o físico
- Fiebre
- Síntomas respiratorios y cardiacos
- Dificultad para respirar o falta de aire
- Tos
- Dolor de pecho
- Corazón que late rápido o muy fuerte (palpitaciones)

Síntomas neurológicos

- Dificultad para pensar o concentrarse (a veces denominada "neblina mental")
- Dolor de cabeza
- Problemas para dormir

- Mareos (desvanecimiento) al ponerse de pie
- Sensación de hormigueo
- Alteraciones del gusto o el olfato
- Depresión o ansiedad

Síntomas digestivos

- Diarrea
- Dolor estomacal

Otros síntomas

- Dolor muscular o en las articulaciones
- Sarpullido ("rash")
- Cambios en los ciclos menstruales

Esta lista no incluye todos los síntomas posibles. Consulte con su proveedor de salud si presenta alguno de estos síntomas luego de haber tenido una infección por SARS-CoV-2.

Fuente: CDC. (2023). Afecciones persistentes al COVID-19 y afecciones posteriores al COVID-19.

Recuperado de <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

COVID[Hechos]

¿Qué es la infodemia?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Corporación #1



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

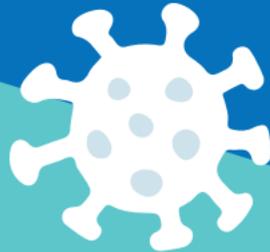
La infodemia es una cantidad excesiva de información que en algunos casos es correcta y en otros casos no.

La infodemia puede dificultar que las personas encuentren fuentes confiables y orientación segura de un tema.



Fuente: OPS. (2020). Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19.
Recuperado de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52053/Fact-sheet-Infodemic_spa.pdf

COVID[Hechos]



¿Qué es la información, información errónea y desinformación?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



Información - Conjunto organizado de datos que brinda conocimiento a los sujetos.

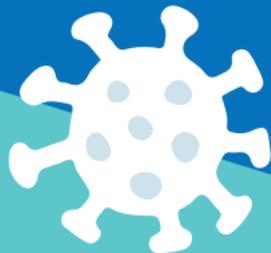
Información errónea - Información Falsa. Esta información por lo general no se genera con la intención de hacer daño a otras personas.

Desinformación - Información falsa generada con la intención de aprovecharse de ella o causar daño. Ese daño podría afectar a una persona, un grupo de personas, una organización e incluso un país.

Fuente: WHO. (2021). Aplanemos la curva de la infodemia.

Recuperado de, <https://www.who.int/es/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve>

COVID[Hechos]



¿Qué preguntas nos podemos hacer antes de compartir información sobre un tema?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



¿Cómo me hace sentir esta información?

¿Por qué voy a compartir esta información?

¿Cómo sé si esta información es cierta?

¿De dónde procede esta información?

¿Los planes de quién podría estar apoyando al distribuir esta información?

Fuente: WHO. (2021). Aplanemos la curva de la infodemia.

Recuperado de, <https://www.who.int/es/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve>

COVID[Hechos]



¿Cuáles son los pasos para identificar información errónea y desinformación?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa de



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico



1. Evalúe la fuente de la información

2. Lea más allá de los titulares

3. Identifique el autor de la información

4. Compruebe la fecha de la información

5. Examine las referencias de la información

6. Compruebe sus tendencias hacia la información

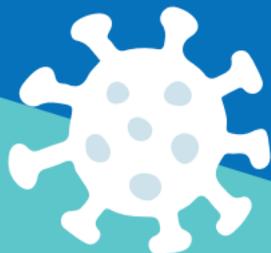
Revise la información leída en páginas de organizaciones confiables como: OMS, PAHO, Departamento de Salud, Fideicomiso de Salud Pública de Puerto Rico, Ciencia Puerto Rico.



Fuente: WHO. (2021). Aplanemos la curva de la infodemia.

Recuperado de, <https://www.who.int/es/news-room/spotlight/let-s-flatten-the-infodemic-curve>

COVID[Hechos]



¿Es común que la información sobre la pandemia por COVID-19 cambie constantemente?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



SÍ

Es común que la información sobre el COVID-19 cambiara de forma constante a través de la pandemia.

Esto se debe a que el virus SARS-CoV-2 era novel, es decir nuevo. Por lo que la comunidad científica iba actualizando la información a medida que conocía más acerca del virus.

COVID[Hechos]

¿Qué es salud mental?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo af.



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



La salud mental
incluye nuestro
bienestar emocional,
psicológico y social.

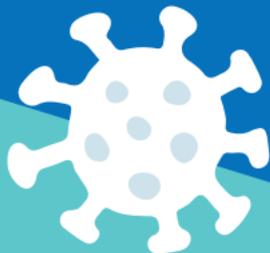
Afecta la forma en que
pensamos, sentimos
y actuamos.



Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (2023). About Mental Health.

Recuperado de <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm>

COVID[Hechos]



¿Cuáles han sido los retos en la salud mental a consecuencia de la pandemia de COVID-19?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1

Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

Las medidas de cuarentena con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de el COVID-19

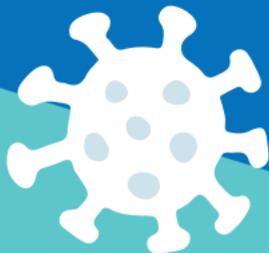
Nuevas realidades
del teletrabajo
Desempleo temporal
Enseñanza en casa
Falta de contacto físico con
familiares, amigos y vecinos
Temor de contraer el
COVID-19

Todo lo anterior ha aumentado
u originado estrés, quemazón,
ansiedad, depresión y otras
dificultades emocionales,
psicológicas y sociales en los
seres humanos

Fuente: Fuente: OMS. (sf). #sanosencasa- salud mental.

Recuperado de <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

COVID[Hechos]



¿Cuáles son algunas estrategias para proteger nuestra salud mental en emergencias de salud pública?



Fideicomiso de Salud
Pública de Puerto Rico

Organismo #1

Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Innovación
de Puerto Rico



Yoga y respiración
Salir a caminar
Contar hasta 10
Alimentación saludable
Realiza estiramiento
Limita redes sociales
Pintar
Leer un cuento

Fuente: OMS. (sf). #sanosencasa- salud mental.

Recuperado de <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>