

# Apoyémonos mutuamente durante el COVID-19



Los miedos y las preocupaciones de las personas están, por naturaleza, intensificados por los estragos que el nuevo coronavirus (COVID-19) está haciendo en todo el mundo. En momentos de incertidumbre como estos, las personas a menudo buscan algo o alguien a quien culpar. El brote de COVID-19 ha generado estigmas sociales y comportamientos discriminatorios contra personas de determinado origen étnico y que se perciben como que han estado en contacto con el virus.

A nivel individual, este tipo de prejuicios puede hacer que las personas se sientan aisladas, deprimidas, heridas o enojadas. En un nivel más amplio y de comunidad, puede contribuir a una situación donde sea más probable que el virus se propague, ya que:

- Obliga a las personas a esconder la enfermedad para evitar la discriminación
- Impide que las personas busquen atención médica
- Desalienta a las personas a adoptar comportamientos saludables

Especialmente en tiempos como estos, necesitamos el apoyo mutuo y trabajar juntos para combatir el COVID-19 y la propagación de los prejuicios. Estas son algunas formas en las que puede ayudar:

## Paso 1: Combatir los prejuicios

- **Celebre la diversidad.** No se debe culpar a ninguna persona, etnia, nacionalidad o grupo específico por el COVID-19. Un coronavirus denominado SARS-CoV-2 causa el COVID-19. Los coronavirus son una gran familia de virus comunes en las personas y en muchas especies diferentes de animales.
- **Aplauda a los trabajadores de primera línea.** Los equipos de respuesta a emergencias y los profesionales de la salud están luchando contra la pandemia. Arriesgan su propia vida para ayudar a salvar vidas y es importante que todos nosotros respetemos y honremos su dedicación.
- **Tenga empatía por las personas que estuvieron infectadas.** Se desconoce que alguien que haya completado la cuarentena o haya concluido el aislamiento suponga un riesgo de infección para otras personas. Además, sus experiencias de cura de la enfermedad a menudo proporcionan información valiosa para que los investigadores y los profesionales de la salud ayuden a combatir esta enfermedad.
- **Muestre compasión por personas que deciden no regresar a trabajar.** Recuerde que todas las personas reaccionan de manera diferente a las situaciones estresantes. Si considera personalmente la posibilidad de no regresar a trabajar, un primer paso importante es conversar con su empleador para saber sus opciones.

## Paso 2: Asumir la responsabilidad

- **Protéjase a usted mismo y a los demás.** Quédese en casa si está enfermo y solicite atención médica. Al toser o estornudar, cúbrase con la parte interna del codo o con un pañuelo. Limpie y desinfecte con frecuencia las superficies que se tocan, en especial, los teléfonos o los controles remotos.
- **Diga lo que piensa.** Objete los estereotipos negativos y los conceptos erróneos que escucha y ve en las redes sociales.
- **Comparta los datos.** Las fuentes no confiables y la información errónea se pueden corregir con fuentes confiables. Dirija a las personas hacia información precisa proveniente de fuentes como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- **Piense antes de publicar.** Sea consciente de lo que compartirá en las redes sociales. Si es posible que se malinterprete como algo ofensivo, dañino o molesto, o que tenga algún impacto negativo en otras personas, no lo publique.
- **Las palabras importan.** Use lenguaje inclusivo cuando hable sobre COVID-19 y elimine el lenguaje negativo que pueda impulsar estereotipos existentes. Por ejemplo, hable sobre las "personas que están en tratamiento por COVID-19". No haga referencia a las personas que padecen la enfermedad como "casos de COVID-19" o "víctimas".
- **Muestre amabilidad.** Ofrezca respaldo si cree que alguien está teniendo problemas o lo están estigmatizando. Pregunte si necesita alguien con quien hablar o si solo desea que alguien lo escuche. Demuestre su apoyo y aprecio por los trabajadores de primera línea que trabajan con intensidad para que estemos seguros.

## Estamos juntos en esto.

Es importante conocer los datos. Ayude a detener la propagación del COVID-19 y los prejuicios. Ayude a proteger la salud física y mental de nuestros seres queridos, amigos, comunidades y el mundo.

### Fuentes:

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 2020.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2020 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF998385 203246-062020 OHC