



# PANDEMIA DE COVID-19: APOYO ESPIRITUAL DURANTE UN REBROTE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Condado de San Mateo  
10 de diciembre del 2020

## INTRODUCCIÓN:

San Mateo County Health está dedicado a garantizar la salud, la seguridad y el bienestar de todos nuestros residentes. Valoramos el trabajo fundamental que realizan nuestros templos durante la pandemia de COVID-19. Nuestro deseo es que nos mantengamos unidos como comunidad y nos apoyemos unos a otros en este nuevo camino.

El 3 de diciembre del 2020, el Condado de San Mateo (San Mateo County, SMC) llevó a cabo un seminario web enfocado en la Pandemia de COVID-19: Apoyo espiritual durante un rebrote. Este seminario web permitió que el Dr. Curtis Chan, Suboficial de Salud Pública, Políticas y Planificación pudiera hablarles a los líderes religiosos del Condado de San Mateo sobre el impacto actual del COVID-19 en nuestras comunidades, los datos actuales, los recursos y las prioridades para evitar la transmisión.

Los siguientes son algunos de los recursos que se brindaron (haga clic en el enlace subrayado para acceder a los recursos):

- [COVID-19 INDUSTRY GUIDANCE: Places of Worship and Providers of Religious Services and Cultural Ceremonies](#) (Guía de COVID-19 para las industrias: Lugares de culto y proveedores de servicios religiosos y ceremonias culturales) del Departamento de Salud Pública de California
- [Plan para una economía más segura](#)
- [Seminario web del Dr. Scott Morrow del 3 de junio del 2020](#)

Las siguientes preguntas y respuestas provienen de las consultas recibidas durante el seminario web del 3 de diciembre de 2020 y fueron elaboradas por la Iniciativa de Espiritualidad de Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación.

## PREGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE EL COVID-19:

### ¿SE PUEDEN UTILIZAR PROTECTORES FACIALES EN LUGAR DE MASCARILLAS PARA LOS ENCUENTROS? POR EJEMPLO, DURANTE LOS BAUTISMOS.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) no recomiendan el uso de protectores faciales como sustitutos de las mascarillas o cubrebocas. El uso de mascarillas o cubrebocas tiene como objetivo evitar que las gotículas respiratorias de quien los usa lleguen al ambiente, a otra persona o a las superficies. Las mascarillas o los cubrebocas de tela deben cubrir la nariz, boca y la barbilla, y el espacio de separación debe ser nulo o muy pequeño. Usar solo un protector facial brinda muy poca protección. Sin embargo, si se usan ambos artículos al mismo tiempo, se evita la pequeña posibilidad de transmisión a través de los ojos.

## ¿CUÁL ES LA DISTANCIA PROMEDIO QUE RECORREN LAS GOTÍCULAS O CUÁNTO TIEMPO PERMANECEN EN EL AIRE?

Las infecciones por virus respiratorios se transmiten principalmente de tres maneras: por contacto, a través de gotículas y a través del aire.

**Transmisión por contacto:** Es la propagación de la infección por contacto directo con una persona infectada (p. ej., al darse la mano) o con algún artículo o superficie contaminada. En ocasiones, esta manera de transmisión se llama "transmisión por fómites".

**Transmisión por gotículas:** Es la propagación de la infección por la exposición a gotículas respiratorias que contienen el virus (p. ej., gotículas y partículas más grandes y más pequeñas) que exhala una persona infectada. La transmisión es más probable cuando alguien está cerca de una persona infectada, por lo general a menos de 6 pies de distancia.

**Transmisión a través del aire:** Es la propagación de la infección por la exposición a gotículas respiratorias que contienen el virus y que están compuestas por gotículas y partículas más pequeñas que pueden permanecer suspendidas en el aire a lo largo de grandes distancias (por lo general, de más de 6 pies) y durante largos periodos (normalmente, por horas).

## ¿CÓMO ES LA TRANSMISIÓN EN REUNIONES AL AIRE LIBRE Y CON DISTANCIAMIENTO SOCIAL? ¿SE HAN INFORMADO CASOS DE TRANSMISIÓN POR ESTE TIPO DE REUNIONES EN EL CONDADO?

No hemos observado una exposición o riesgo significativo en las reuniones pequeñas al aire libre. Nuestros profesionales médicos siguen recomendando evitar cantar o corear canciones incluso al aire libre.

Muchos factores pueden afectar el riesgo de propagación en reuniones al aire libre (p. ej., la cantidad de asistentes, la duración de la reunión y las medidas de protección utilizadas). Consulte las [Consideraciones para eventos y congregaciones](#).

## CUANDO FINALMENTE NOS REUNIMOS, ¿AYUDA TENER UN VENTILADOR PERMANENTEMENTE ENCENDIDO?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se debe evitar el uso de ventiladores cuando se recibe la visita de personas que no sean familiares cercanos, ya que alguna persona podría tener el virus a pesar de no tener síntomas. Es posible que el flujo de aire que proviene de una persona infectada y alcanza a otra en un espacio cerrado aumente la transmisión del virus de una persona a otra.

Consulte el siguiente enlace de la OMS para obtener información adicional [Preguntas y respuestas sobre la ventilación y el aire acondicionado y la COVID-19](#).

## ¿CÓMO SE PUEDEN AISLAR LAS FAMILIAS GRANDES SI NO TIENEN EL ESPACIO SUFICIENTE?

Los residentes que experimenten dificultades para aislarse, si han estado expuestos a un caso positivo de COVID-19 o son un caso positivo, pueden recibir apoyo para encontrar hospedaje alternativo, por ejemplo, en un hotel, durante el tiempo que deban estar aislados (siempre y cuando el lugar no esté al máximo de su capacidad). Para acceder a esta ayuda, la persona debe comunicarse con el rastreador de contactos con el que interactúa.

Se recomienda que la persona consulte las recomendaciones de los CDC sobre cómo protegerse a sí mismo y a su familia cuando viven juntos en un espacio reducido. Consulte [Familias que viven en espacios reducidos](#), [Cómo proteger a los más vulnerables](#) y [Guidance for Large or Extended families living in the Same Household](#) (Guía para las familias grandes o extendidas que viven en el mismo hogar).

## ¿PUEDEN HABLAR DE LAS DIFICULTADES QUE EXPERIMENTA UNA PERSONA QUE SE REÚNE CON DISTINTAS PERSONAS DE FORMA INDIVIDUAL, AL AIRE LIBRE, CON MASCARILLA Y CON DISTANCIAMIENTO SOCIAL? ME PREOCUPA QUE, SI ME REÚNO CON SEIS PERSONAS A LO LARGO DEL DÍA, PUEDA HABER UN PROBLEMA DE TRANSMISIÓN ENTRE ESTAS PERSONAS QUE NUNCA SE REUNIERON.

Según las guías de los CDC, cada persona debe minimizar el contacto con diferentes personas a cualquier hora del día. Siempre se debe usar una mascarilla y mantener una distancia de al menos 6 pies. Es importante el lavado de manos frecuente y minucioso, lo que incluye lavarse las manos al llegar a su destino. Esto minimizará el riesgo de que se transmita la enfermedad a aquellas personas con las que no nos reunimos. Recomendamos la comunicación por teléfono o videollamada como la manera más segura de garantizar que no haya transmisión del virus.

## ¿CÓMO ADAPTAMOS NUESTROS TEMPLOS PARA TENER O MEJORAR EL FLUJO DE AIRE PARA, EN EL FUTURO, PODER HACER REUNIONES DE GRUPOS PEQUEÑOS EN ESPACIOS CERRADOS? ¿CUÁLES SON LAS NECESIDADES RESPECTO A LA CALIDAD DEL AIRE?

Consulte las recomendaciones de los CDC que se encuentran en la [Guía para el COVID-19 de los CDC](#) [Información sobre el COVID-19 para los empleadores de edificios de oficinas](#).

## ¿CÓMO AFECTAN LAS ÚLTIMAS REGLAMENTACIONES DE LA CORTE SUPREMA A LAS ÓRDENES DE SALUD DEL CONDADO?

El 3 de diciembre de 2020, la Suprema Corte ordenó a los tribunales federales menores volver a revisar las restricciones de California con respecto a los servicios religiosos en espacios cerrados en zonas muy afectadas por el coronavirus, en vista del reciente fallo de los jueces a favor de las iglesias y sinagogas de New York. El Condado de San Mateo continuará acatando las recomendaciones del estado.

# **PREGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE LOS SERVICIOS RELIGIOSOS**

## **LAS GOTÍCULAS QUE SE TRANSMITEN POR MEDIO DEL AIRE SE PUEDEN PROPAGAR AL CANTAR, HABLAR, TOSER, ETC. ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LOS INSTRUMENTOS MUSICALES Y LAS GOTÍCULAS QUE SE TRANSMITEN POR MEDIO DEL AIRE?**

Aún no está claro si tocar instrumentos musicales favorece la transmisión del COVID-19. Sin embargo, los funcionarios de salud pública han recomendado suspender los eventos donde se requiere el uso de instrumentos de viento (p. ej. trompetas, trompas, tubas, flautas, etc.).

## **¿PUEDEN MENCIONAR LAS RECOMENDACIONES PARA LOS SERVICIOS FUNERARIOS, SI ES QUE AÚN NO SE HAN MENCIONADO?**

Consulte las recomendaciones de los CDC que se encuentran en [Guía para funerales para individuos y familias](#).

## **UNA PERSONA ESTÁ TRABAJANDO EN UN SALÓN DE LA IGLESIA SIN MASCARILLA. LA PERSONA ESTÁ TRABAJANDO SOLA O CON MIEMBROS DE SU FAMILIA ÚNICAMENTE. UNA VEZ QUE TERMINEN, ¿CUÁNTO TIEMPO DURA EN EL AMBIENTE LA NUBE DE AEROSOL EN UN SALÓN SIN QUE AFECTE PELIGROSAMENTE A OTROS QUE ENTREN EN EL MISMO SALÓN MAS TARDE? SÉ QUE LA VENTILACIÓN TAMBIÉN JUEGA UN PAPEL IMPORTANTE.**

Según los recursos de los CDC, las medidas para prevenir la propagación del COVID-19 son suficientes para abarcar la transmisión, tanto por contacto cercano, como en circunstancias especiales que favorezcan la transmisión posible a través del aire. Entre estas medidas, que incluyen el distanciamiento social, el uso de mascarillas en la comunidad, la higiene de manos, la limpieza y desinfección de superficies, la ventilación y evitar los espacios cerrados muy concurridos son especialmente importantes para los espacios cerrados, donde las circunstancias pueden aumentar la concentración de pequeñas gotículas y partículas en suspensión que transportan el virus infeccioso.

De acuerdo con la [Escuela de Medicina de Harvard](#), el coronavirus aerolizado puede permanecer en el aire hasta por tres horas.

## ¿HAY UNA DISTANCIA EN LA QUE CANTAR AL AIRE LIBRE SEA SEGURO O, HABLANDO CLARAMENTE, DEBERÍAMOS EVITAR CANTAR (ESTOY PENSANDO EN LOS VILLANCICOS AL AIRE LIBRE)? ¿Y SI CANTAMOS USANDO UNA MASCARILLA, AL AIRE LIBRE, CON 15 PIES DE DISTANCIA ENTRE LOS CANTORES Y LA CONGREGACIÓN, Y RESPETANDO EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Si bien cantar, un pilar de muchos servicios, es reconfortante y sanador, es la mejor manera en que se podría propagar el virus ampliamente e infectar a muchos. El problema principal es que esto genera aerosoles que viajan largas distancias. Esto no se recomienda en reuniones en espacios cerrados ni al aire libre. Incluso con una distancia de 6 o 10 pies, podría ser un evento super propagador. Se recomienda cantar solo en una plataforma virtual.

## ¿SERÍA MEJOR SUSPENDER POR COMPLETO LAS ACTIVIDADES EN PERSONA HASTA EL PRÓXIMO VERANO?

Es importante lograr un equilibrio entre las necesidades de su comunidad, las necesidades espirituales y sobre lo que uno lee respecto al virus. Prevención de enfermedades diría que se suspendan los servicios en persona hasta que todas las personas reciban la vacuna.

## PREGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE LAS PRUEBAS Y LAS VACUNAS

### ¿EL CONDADO DE SAN MATEO TIENE UN PLAN DE VACUNACIÓN?

Una vacuna segura y eficaz contra el COVID-19 es una de las medidas fundamentales para terminar con la pandemia de COVID-19. En una colaboración activa con el estado y el gobierno federal, San Mateo County Health está comprometido a ser transparente, cuidadoso, y más que nada, equitativo en la administración de las vacunas contra el COVID-19 para todos aquellos que necesiten y pidan la vacuna. Para más información, consulte nuestra página web [COVID-19 Vaccination Program](#) (Programa de Vacunación contra el COVID-19) de SMC Health.

Además, puede revisar el [COVID-19 VACCINATION PLAN, SAN MATEO COUNTY](#) (PLAN DE VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 DEL CONDADO DE SAN MATEO).

### SI PERSONAS VACUNADAS SE JUNTAN CON PERSONAS NO VACUNADAS, ¿LAS PERSONAS VACUNADAS PODRÍAN VOLVER A INFECTARSE? ¿PUEDEN TRANSMITIR EL VIRUS?

Los directores de la salud pública, como el Dr. Fauci, han dicho que la seguridad y eficacia de la vacuna no equivalen a evitar la propagación de la enfermedad; por lo tanto, los residentes deberán continuar practicando las medidas de mitigación, como usar mascarillas, mantener una distancia física de 6 pies y lavarse las manos frecuentemente, hasta que se obtenga un nivel de "inmunidad de rebaño" o "inmunidad masiva", en la cual gran parte del público en general esté vacunado. Esto evitará el riesgo de transmisión entre los residentes vacunados y no vacunados.

## ¿EXISTE UN DESGLOSE POR RAZA DE LOS PARTICIPANTES EN LOS ENSAYOS CLÍNICOS DE LAS VACUNAS PARA DETERMINAR SU SEGURIDAD Y EFICACIA?

Según los informes, en los ensayos clínicos de la vacuna de Pfizer y BioNTech, el 10 % de los participantes de Estados Unidos fueron negros y el 13 % fueron latinos (el 13 % y el 19 % de la población de Estados Unidos, respectivamente). La participación de personas asiáticas e indígenas estadounidenses coincidió aproximadamente con las cifras de población.

En los ensayos de la vacuna de Moderna, el 20 % de los participantes fueron latinos, el 10 % fueron negros y el 4 % asiáticos, por debajo del 6 % de la población asiática de Estados Unidos. No se dio información sobre las personas indígenas estadounidenses.

Namandje Bumpus, directora del Departamento de Farmacología y Ciencias Moleculares de la Universidad John Hopkins, manifestó que los ensayos anteriormente mencionados son más diversos desde el punto de vista étnico que la mayoría de los ensayos.

## ¿PUEDEN EXPLICAR CÓMO SE DESARROLLÓ LA VACUNA Y CUÁL ES SU EFICACIA? ¿HAY ALGÚN COMPONENTE DE RAZA?

Los CDC tienen una sección útil en [Frequently Asked Questions about Vaccinations](#) (Preguntas Frecuentes sobre la Vacunación). Específicamente, puede encontrar información sobre 1. la planificación de una vacuna, 2. el desarrollo de una vacuna, 3. cómo vacunarse y 4. seguridad.

## ¿EL CONDADO CONSIDERA UTILIZAR LAS IGLESIAS LOCALES COMO LUGARES PARA HACER PRUEBAS Y, LO QUE ES AÚN MÁS IMPORTANTE, COMO LUGARES PARA DISTRIBUIR O APLICAR LA VACUNA?

El Condado de San Mateo logró contar con la colaboración de los líderes religiosos para apoyar los esfuerzos de las pruebas. Esta oportunidad ha dependido de la afluencia de la planta física. Ocurrirá lo mismo con la vacuna. Si quiere servir como voluntario en su lugar para esta oportunidad, comuníquese con los vicepresidentes de la Iniciativa de Espiritualidad, Isaac Frederick en [ifrederick@smcgov.org](mailto:ifrederick@smcgov.org) y Melinda Ricossa en [mricossa@smcgov.org](mailto:mricossa@smcgov.org) (650) 372-8573.

## RECURSOS Y APOYOS

### ¿PODEMOS OBTENER UNA COPIA DE LOS RECURSOS DE LOS SEMINARIOS WEB?

Sí, consulte la siguiente información (haga clic en el enlace subrayado para acceder al recurso):

1. [Covid-19 Pandemic: Spiritual Support During a Surge webinar \(Pandemia de COVID-19: Seminario web sobre el apoyo espiritual durante un rebrote\)](#)
2. [Covid-19 Pandemic: Spiritual Support During a Surge powerpoint \(Pandemia de COVID-19: Powerpoint sobre el apoyo espiritual durante un rebrote\)](#)
3. [Oficina de Diversidad y Equidad \(Office of Diversity & Equity, ODE\)](#)
4. [Iniciativa de Espiritualidad de Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación](#)
5. [Oficina de Asuntos Comunitarios del Condado de San Mateo](#)

## ¿CÓMO PUEDO INGRESAR A LA “LISTA” PARA VER LAS NOTIFICACIONES PARA EL CLERO DEL CONDADO DE SAN MATEO?

Conozca más sobre la Oficina de Diversidad y Equidad (Office of Diversity and Equity, ODE) del Condado de San Mateo que, de manera creativa, genera discusiones sobre inequidades, desigualdades e injusticias, lo que constituye el centro de nuestro trabajo. Lo invitamos a visitar la [página web de la ODE](#), leer [el blog de la ODE](#) (<https://smcbhrsblog.org/category/office-of-diversity-equity/>) o a ingresar a la [lista de correos electrónicos de la ODE](#). También puede unirse a las [Iniciativas de Equidad Sanitaria \(Health Equity Initiatives, HEI\)](#) del [Condado de San Mateo](#) y asistir a una de nuestras [9 reuniones mensuales de las HEI](#). Nuestra Iniciativa de Espiritualidad explora de manera colaborativa, aumenta la conciencia y respalda la espiritualidad y su relación con la salud y el bienestar, especialmente para aquellas personas con adicción al alcohol o las drogas, o con riesgo de recurrencia, y problemas de salud mental.

Forme parte de la cohorte Peninsula Solidarity, un grupo de más de 40 clérigos interreligiosos y líderes religiosos que trabajan por la justicia social en nuestro condado, para recibir más información, envíe un correo electrónico a [peninsulasolidarity@ccsm-ucc.org](mailto:peninsulasolidarity@ccsm-ucc.org).

## ¿QUÉ APOYO O RECURSOS FINANCIEROS PODRÍAMOS RECIBIR PARA NUESTRAS REUNIONES VIRTUALES?

Los Servicios de Salud del Comportamiento y Recuperación (Behavioral Health and Recovery Services, BHRS) y la Oficina de Diversidad y Equidad (ODE) del Condado de San Mateo están revisando las oportunidades para proporcionar capacitación tecnológica a nuestras comunidades y organizaciones de la comunidad. Comuníquese con los vicepresidentes de la Iniciativa de Espiritualidad y forme parte de la lista de correos electrónicos para enterarse de estas oportunidades.

## ¿HAY UN LUGAR PARA RECOGER MASCARILLAS? ¿DÓNDE PODEMOS DEJAR MASCARILLAS PARA QUE SE DISTRIBUYAN A LA COMUNIDAD?

Sí, el Condado de San Mateo obtuvo mascarillas para distribuir y darle a la población y formó alianzas para apoyar la distribución. Además, se aceptan donaciones de mascarillas. Para más información, comuníquese con la Oficina de Asuntos Comunitarios al 650-363-1800.

## ¿CÓMO SE PUEDE AYUDAR A LOS MIEMBROS PARA QUE OBTENGAN EL APOYO DE LOS SERVICIOS DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO Y RECUPERACIÓN?

Los Servicios de Salud del Comportamiento y de Recuperación (BHRS) del Condado de San Mateo ofrecen muchos servicios para niños, jóvenes, familias, adultos y adultos mayores para la prevención, la intervención temprana y el tratamiento de enfermedades mentales o condiciones relacionadas con el consumo de sustancias. Estamos comprometidos a apoyar el tratamiento integral de la persona para que logre el bienestar y la recuperación, y a promover la salud física y del comportamiento de las personas, las familias y las comunidades donde ofrecemos servicios. Para obtener más información, asesoría y referencias para los residentes del Condado de San Mateo, comuníquese con Medi-Cal, las personas que no están aseguradas deben llamar al (800) 686-0101, TTY: las personas sordas o con discapacidades auditivas deben llamar al 711.