

COVID-19: Las Vacunas

Se han desarrollado varias vacunas contra el COVID-19. Todas las diferentes vacunas previenen los casos más graves o mortales del COVID-19 y todas son seguras. Probablemente no podrá elegir cuál le darán, pero las diferencias no parecen ser significativas. Vacunarse lo antes posible es la mejor forma de evitar el COVID-19 y entre más personas se vacunen, más pronto dejará de circular el virus en su comunidad.



Las vacunas utilizan varios métodos para hacer que el cuerpo reconozca al virus del COVID-19 y pueda desarrollar protección (“anticuerpos”) para combatirlo. Usualmente, la vacuna se inyecta en el músculo (la parte superior del brazo suele ser más fácil). Si es necesaria una segunda dosis, se pone entre 3 y 12 semanas después de la primera, según la marca.

Ninguna de las vacunas transmite el COVID-19.

Las vacunas son seguras y eficaces

Las vacunas funcionan. Usted y muchas personas que conoce han sido vacunadas de forma segura contra muchas enfermedades. Gracias a las vacunas, algunas enfermedades que dejaban con discapacidad o incluso mataban a las personas, como la poliomielitis y la viruela, ahora son raras o han desaparecido por completo.

Las vacunas contra el COVID-19 salieron muy rápido, ¿cómo sabemos que son seguras?

Todas las vacunas pasan por un proceso riguroso de evaluación para asegurar que no son dañinas, para definir la dosis correcta, para confirmar que no hay efectos secundarios graves y para comprobar su eficacia. Las vacunas para el COVID-19 se han evaluado en más de 250.000 personas en varios países — personas de diferentes grupos étnicos, con diversas enfermedades crónicas y de varias edades. Después de muchos meses de poner a prueba las nuevas vacunas, muy pocos problemas de salud han sido reportados. Por eso las vacunas contra el COVID-19 fueron aprobadas rápidamente.



Un gran parte de las investigaciones científicas para desarrollar las vacunas se hicieron antes de que comenzara la epidemia del COVID-19. Los brotes de otros tipos de coronavirus en el 2002 (SARS) y el 2012 (MERS) impulsaron el desarrollo de nuevas vacunas y tecnologías para detener estos tipos de virus. Estas y otras investigaciones a nivel mundial aceleraron el desarrollo de las vacunas contra el COVID-19.

¿Cómo funcionan las vacunas? ¿Hacen que te enfermes? ¿Cambian tu ADN?

Hay más de 70 vacunas contra el COVID-19 en desarrollo o ya en uso, pero todas entrenan al cuerpo a reconocer el virus y producir anticuerpos para combatirlo.

- 1) Las *vacunas de virus inactivado* utilizan una forma del virus COVID-19 que no causa que la persona se enferme. (*Sinopharm, SinoVac, otras*)
- 2) Las *vacunas vectoriales virales* utilizan sólo un trozo de la parte externa del virus (llamada “proteína de pico”). (*Johnson & Johnson, Sputnik V, AstraZeneca, otras*)
- 3) Las *vacunas recombinantes* combinan una mezcla de diminutas porciones proteicas del pico. (*Novavax*)
- 4) Las **vacunas de ARN mensajero** (ARNm) le dan instrucciones a las células sobre cómo hacer la proteína de pico que luego hace que el cuerpo comience a producir anticuerpos para combatirlo. El ARNm no entra en la parte de la célula donde están los genes o el ADN, por lo que no puede alterar el ADN. De hecho, los ARNm son tan frágiles que desaparecen después de enseñarle a las células qué hacer. (*Moderna, Pfizer, otras*)

Al igual que con otros virus, el virus del COVID-19 está cambiando (se está mutando). Estas variantes (diferentes versiones del virus) se propagan en diferentes regiones. Muchas de las vacunas funcionan contra varias variantes del virus. Pero para algunas variantes, las vacunas tendrán que ser modificadas en el futuro, de forma muy parecida a como se cambia la vacuna contra la influenza (gripe) y se da una inyección de refuerzo cada año.

¿Cómo sabemos que no habrán efectos secundarios o problemas más tarde?

Los efectos secundarios de las vacunas contra el COVID-19 son enrojecimiento, hinchazón o dolor en el lugar de la inyección, dolor de cabeza, dolor muscular o articular, cansancio o fiebre baja (lo que significa que el cuerpo está produciendo los anticuerpos que necesita). Es normal que algunas personas se sientan incómodas o mal durante 1 ó 2 días y que otras no tengan ninguna molestia. Las molestias temporales pueden ser más intensas después de la segunda inyección.

Es extremadamente raro tener una reacción alérgica a la vacuna contra el COVID-19. Pero le pueden pedir que espere 15 a 30 minutos después de que le pongan la vacuna en caso de que necesite tratamiento por una reacción alérgica.

Las décadas de experiencia que tenemos con nuevas vacunas nos indica que si van a haber problema serio con una vacuna, suelen ocurrir en los primeros 2 meses después de que se empieza a usarlas. Casi ningún problema serio ha sido reportado con las vacunas contra el COVID-19.

Mi comunidad ha sido duramente impactada por el COVID-19 pero algunas personas no quieren vacunarse. ¿Cómo puedo animarlas?

La gente tiene muchas razones para no querer vacunarse. Las experiencias de discriminación en el sistema de salud y la corrupción de algunos gobiernos, entre otras experiencias, pueden llevar a muchas personas a desconfiar de las campañas de vacunación. Los noticieros y las redes sociales están llenos de mensajes contradictorios, lo que hace que las personas puedan “comprobar” así casi cualquier idea, por más errónea que sea. Pero ya que el COVID-19 perjudica más a las personas que tienen menos recursos, quienes viven con problemas de salud o viven y trabajan en condiciones de hacinamiento, es aún más importante que ellas obtengan información precisa y que se vacunen.

Las vacunas contra el COVID-19 deben estar disponibles para todas las personas y sin costo.



- Escuche, valide y reafirme. Escuchar y responder a las experiencias de las personas con problemas de salud, particularmente a quienes les preocupan las vacunas contra el COVID-19, es una oportunidad para explicar lo que es verdadero y lo que es falso, a la misma vez de que reconoce las preocupaciones y las experiencias que informan sus ideas.



Grabamos anuncios en la radio en varios idiomas para que las y los líderes religiosos y comunitarios puedan explicar por qué se van a vacunar y así puedan animar a otras personas a vacunarse también.



En nuestras reuniones de grupo analizamos lo que la gente ha escuchado y a lo que le teme. Hablamos de cómo las vacunas son tan importantes para nuestro derecho a la salud como la comida y otros apoyos que distribuimos a las familias perjudicadas por el COVID-19.



La gente aquí sabe que las vacunas ayudan a nuestras hijas e hijos y que son seguras. Ya de por sí usamos muchos medicamentos que se fabrican aquí y en otros países sin ningún problema. Y las vacunas contra el COVID-19 no son diferentes. Las mismas autoridades se aseguran de que sean seguras.



La gente tiene algunas ideas verdaderamente extrañas sobre las vacunas. Hago todo lo posible por ser respetuoso mientras corrijo la desinformación.

- Las acciones que usted tome hablan más que sólo las palabras. Así que vacúnese y anime a otras y otros líderes comunitarios a hacerlo también.
- Hable de las personas ya vacunadas en su país u otros lugares para demostrar que ellas no se enfermaron y que ahora los casos de COVID-19 son menos.
- Explique que aunque sean personas jóvenes y fuertes, vacunarse ayuda a disminuir la posibilidad de que enfermen a sus familias, amistades y compañeras y compañeros de trabajo.

¿Quién debe recibir la vacuna COVID-19?

Todo el mundo debería de recibir la vacuna contra el COVID-19. Si no hay suficientes vacunas para todas las personas en la comunidad, es lógico empezar por darle la vacuna primero a las personas con mayor riesgo de enfermarse:

- Personal de salud que atienden o pasan tiempo con quienes tienen el COVID-19
- Quienes tienen trabajos que les ponen en contacto con muchas personas cada día, especialmente si también viven en condiciones de hacinamiento
- Personas mayores, quienes más fácilmente puedan enfermarse gravemente por el COVID-19, comparadas con la gente joven.
- Personas con discapacidad o con enfermedad del corazón, riñón o pulmón, diabetes, obesidad, síndrome de Down, entre otras enfermedades

Se siguen haciendo estudios para saber cómo la vacuna contra el COVID-19 afecta a las y los niños y a las personas embarazadas. Parece ser más peligroso tener COVID durante el embarazo que vacunarse.

Quienes ya tuvieron COVID-19 también deben vacunarse, pero deben esperar 3 meses después de haberse infectado.

Podemos poner la inyección en el muslo para que no le duela el brazo.



¿Qué sucede después de recibir la vacuna?

Después de recibir la vacuna, el cuerpo comienza a construir protección. Aproximadamente 2 semanas después de la última dosis que toca según la vacuna, la protección será más fuerte, lo que hace que usted tenga una inmunización completa, es decir, que está completamente vacunada o vacunado. El COVID-19 ya no podrá enfermarle gravemente.

Si todas las personas en un grupo están completamente vacunadas, entonces ya no necesitan usar máscaras o tomar otras precauciones mientras están juntas. Y las personas completamente vacunadas también pueden estar con una persona o en una casa siempre que todas las demás personas estén sanas, aunque si no están todas vacunadas.

Sin embargo, hasta que la mayoría de las personas en una comunidad hayan sido completamente vacunadas, el COVID-19 va a continuar propagándose y causando problemas de salud. Sobre todo cuando se pasa tiempo con personas mayores, personas con problemas de salud o personas con padecimientos crónicos como diabetes, problemas respiratorios, entre otros, es importante seguir tomando las precauciones para que el COVID-19 no se propague: Use cubrebocas, lávese las manos con frecuencia, evite espacios encerrados con personas con las que no viva y mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) o más de otras personas.

La pandemia y la inequidad

El COVID-19 ha dejado a la luz la terrible inequidad que se vive alrededor del mundo. Las restricciones impuestas para detener el virus tuvieron un impacto distinto de acuerdo a cómo las personas se ganaban la vida, dónde vivían y a cuántos recursos tenían acceso. Muchas personas han pasado hambre, perdieron sus empleos e ingresos o dónde vivir, fueron negadas medicamentos y empezaron a padecer de depresión y otros problemas de la salud mental. Para hacerle frente a estos problemas, muchas personas se han unido en grupos de ayuda mutua y se han organizado para exigir el apoyo de los gobiernos locales y nacionales.

Esa misma inequidad está ocurriendo con la falta del acceso a las vacunas a nivel mundial. Los países ricos están comprando las vacunas mientras que los gobiernos de los países más pobres están al final de la cola para vacunar a sus poblaciones. Esto significa que el sufrimiento y la pobreza causados por la pandemia durarán mucho más en esos países. Una respuesta justa y equitativa al COVID-19 debe de exigir:

- Igualdad de acceso a las vacunas contra el COVID-19 para todos los países, independientemente de la capacidad de pago.
- Que las empresas farmacéuticas compartan su tecnología para que las vacunas se puedan fabricar a nivel regional donde sean necesarias.
- Que la Organización Mundial del Comercio reconozca la pandemia del COVID-19 como una emergencia y renuncie al Acuerdo sobre los ADPIC (Aspectos de los Derechos de Propiedad Internacional Relacionados con el Comercio) para que todos los países puedan producir la vacuna para uso nacional.

