

**Reunión telefónica del Comité Asesor Comunitario (CAB)  
26 de marzo de 2020  
12:00, hora del Este  
Acta de la reunión**

---

**Participantes:**

<b>Andrea</b>	Jacobi Medical Center
<b>Antionette</b>	University of Miami
<b>Anisa</b>	Harvard University
<b>Carol</b>	Bronx-Lebanon Hospital Center
<b>Carrie</b>	University of Colorado, Denver
<b>Claire</b>	Harvard University
<b>Deb</b>	Harvard University
<b>Delia</b>	University of Miami
<b>Deontay</b>	University of Miami
<b>Ellen</b>	Lurie Children's Hospital
<b>Exzavia</b>	Children's Diagnostic and Treatment Center
<b>Falon</b>	University of Colorado, Denver
<b>Gena</b>	University of Miami
<b>George</b>	Harvard University
<b>Haleigh</b>	FSTRF
<b>Jennifer</b>	San Juan Hospital
<b>Jennifer</b>	Northwestern University Feinberg School of Medicine
<b>Juanita</b>	Tulane University
<b>Joel</b>	University of Puerto Rico
<b>Julie</b>	University of Alabama, Birmingham
<b>Julie</b>	Westat
<b>Kate</b>	Harvard University
<b>Kay</b>	Lurie Children's Hospital
<b>Kimbrae</b>	Texas Children's Hospital
<b>Kunjai</b>	Harvard University
<b>Kylie</b>	Texas Children's Hospital
<b>Lesley</b>	Texas Children's Hospital
<b>Leslie</b>	Texas Children's Hospital
<b>Liz</b>	Harvard University
<b>Lourdes</b>	San Juan Hospital
<b>Megan</b>	University of California, San Diego
<b>Megan</b>	Westat
<b>Morten</b>	Bronx-Lebanon Hospital Center
<b>Ricco</b>	St. Christopher's Hospital for Children
<b>Raiko</b>	University of Colorado, Denver
<b>Russ</b>	Tulane University
<b>Sanita</b>	University of Miami
<b>Shannon</b>	University of Alabama, Birmingham
<b>Sharry</b>	University of Southern California
<b>Stephanie M.</b>	University of California, San Diego
<b>Stephanie S.</b>	University of Miami
<b>Theresa</b>	Texas Children's Hospital.
<b>Tracey</b>	University of Illinois, Chicago
<b>Trinise</b>	Tulane University
<b>Veronica F.</b>	University of California, San Diego
<b>Veronica S. R.</b>	University of Puerto Rico

- **APROBACIÓN DEL ACTA DE LA REUNIÓN**

Se aceptó el acta de la reunión del 27 de febrero de 2020 sin ningún cambio.

- **REUNIÓN PÚBLICA #1 CON MÉDICOS DE PHACS ACERCA DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)**

**Megan** dio la bienvenida a los miembros y médicos del CAB de PHACS a la primera reunión pública acerca de la enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19). Los miembros del CAB enviaron preguntas a los médicos del PHACS antes de la reunión telefónica. **Megan** le recordó al CAB que vayan a la página de COVID-19 y PHACS ubicada en la página web de PHACS: <https://phacsstudy.org/Education-Hub/COVID-19-and-PHACS>.

El **doctor George Seage** agradeció a los miembros y médicos del CAB de PHACS por participar en la reunión pública. El **doctor George Seage** revisó la lista de preguntas:

- **¿Es seguro conducir servicios de viaje compartido como Uber y Lyft?**

El **doctor Russ Van Dyke** explicó que existen diferentes niveles de riesgo. Depende si usted es conductor o pasajero. Dentro de los carros las personas mantienen muy poca distancia unas de otras. Es decir, mantienen una distancia menor de los 6 pies. Es un riesgo bastante bajo cuando hay un solo pasajero debido a que el pasajero está en contacto solamente con el conductor, suponiendo que el conductor desinfecta el carro. Tenga en cuenta que las personas pueden transmitir el virus incluso si no muestran síntomas.

Es un mayor riesgo para los conductores porque están expuestos a más gente. Usar un tapaboca podría ayudar a mantener seguro al conductor. Además, puede ser útil preguntar a los pasajeros si han tenido algún síntoma antes de subir al carro.

- **¿Es seguro pedir y entregar alimentos usando servicios a domicilio (Uber Eats, DoorDash, Postmates)?**

La **doctora Ellen Chadwick** habló acerca de la entrega de alimentos a domicilio. Al igual que los servicios de viajes compartidos, existen diferentes niveles de riesgos debido a que usted es la persona que entrega o recibe el alimento. Si se trata de un repartidor, este servicio es bastante seguro. Los repartidores pueden dejar el alimento en la puerta sin tener que estar en contacto con el cliente.

Es importante recordar tomar medidas de precaución al recibir el alimento. Considerar lo siguiente:

- Sacar el alimento de los recipientes y usar sus propios recipientes.
- Tirar los recipientes del alimento a la basura.
- Asegurarse de no tocarse la cara hasta tanto no se lave las manos.
- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Comer los alimentos con sus propios cubiertos, recipientes y servilletas.

- **¿Cómo afecta la COVID-19 a las personas que tienen el VIH?**

La **doctora Van Dyke** habló acerca de la COVID-19 y el HIV. En este momento, no hay datos que muestren que las personas que tienen el VIH manejan el virus de manera diferente a las personas que no tienen el VIH. No parece que tener el VIH sea un factor de riesgo adicional. Esto es cierto para Estados Unidos, pero no necesariamente para otros países. En algunos países, las personas que tienen el VIH no pueden tener un buen acceso a los medicamentos

contra el VIH. Se necesita más investigación para determinar cuánto afecta la COVID-19 a las personas que tienen el VIH en otros países.

La **doctora Chadwick** habló acerca de la COVID-19 y los niños. En este momento, no parece que la mayoría de los niños corran el riesgo de enfermarse gravemente con COVID-19. Es posible que los niños la contraigan, pero la mayoría tiene síntomas leves que parecen un resfriado común.

- **¿Hay algo que las personas que tienen el VIH deben hacer para evitar contraer la COVID-19?**

La **doctora Van Dyke** habló acerca de las medidas de precaución. Las personas que tienen o no tienen el VIH deben considerar tomar las siguientes medidas de precaución:

- Evite tocarse la cara.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Limpie cualquier superficie que pueda haber estado en contacto con otras personas.
- Practique el distanciamiento social.

La **doctora Kate Powis** habló acerca de las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Es importante el buen control del VIH. Es útil que las personas que tienen el VIH mantengan cargas virales indetectables, recuentos altos de CD4 y se adhieran a los medicamentos para tratar el VIH.

- **Con respecto a las personas que tienen asma y/u otros problemas respiratorios subyacentes: ¿deben usar respirador artificial o simplemente continuar usándolo solo según sea necesario?**

La **doctora Powis** habló acerca del asma. Las personas que tienen asma pueden usar inhaladores de Albuterol o nebulizadores. El Albuterol es un medicamento de alivio. Debe usarse únicamente si una persona tiene problema para respirar. Los nebulizadores no deben usarse si una persona no tiene síntomas de asma. Si está teniendo síntomas de asma con más frecuencia que cada 4 horas, comuníquese con su proveedor del cuidado de salud.

- **Cuando vamos a las tiendas de comestibles, ¿debemos tomar medidas de precaución adicionales, como limpiar todo antes de tocarlo y enjuagar más nuestras frutas y verduras?**

La **doctora Chadwick** habló acerca de la compra en el supermercado. Tome medidas de precaución al manipular artículos de la tienda de comestibles como:

- desinfecte las canastas y carritos de compra.
- Recuerde evitar tocarse la cara.
- Trate de evitar tocar artículos superfluos– solo toque lo que necesita.
- Debe suponer que otras personas han tocado todo lo que trae a casa. Desinfecte los artículos.
- Lávese las manos con agua y jabón.

La **doctora Van Dyke** les recordó a los miembros del CAB que tomen medidas de precaución en las tiendas de comestibles. En este momento, las personas van a las tiendas de comestibles más que a otros lugares. Usar un tapaboca puede ser útil. Usar guantes puede ser útil si se los quita una vez que haya salido de la tienda. Tenga cuidado con las contaminaciones cruzadas con guantes. Minimice tocar cosas mientras usa los guantes. Tenga cuidado al quitarse los

guantes. Evite que el exterior de los guantes toque su piel cuando se los quita. Usar guantes o tapabocas puede ayudarlo a evitar que se toque la cara. La **doctora Chadwick** le recordó al CAB que lavarse las manos con agua y jabón es una de las mejores maneras de prevenir la propagación del virus. Lavarse las manos con agua y jabón es mejor que un desinfectante de manos. Un desinfectante de manos se puede usar cuando no hay un lugar para lavarse las manos.

- **Si usted tuvo COVID-19, ¿puede volver a contraerla?**

La **doctora Chadwick** explicó que se necesita hacer más investigación para saber si las personas que tuvieron COVID-19 pueden volver a contraerla. No ha habido suficientes personas que se hayan recuperado para monitorear la producción de anticuerpos.

Los miembros del CAB hicieron preguntas adicionales acerca de los temas de los servicios de transporte compartido, asma, embarazo, estrategias de afrontamiento, gratitud, ejercicio, comunicación con otros durante el aislamiento social y motivación.

### **Servicios de viaje compartido**

**Delia** habló acerca de los viajes compartidos. **Delia** se preguntó si llevar las ventanillas abiertas ofrece alguna protección. La **doctora Van Dyke** dijo que llevar las ventanas abiertas puede ayudar ya que hace circular el aire.

### **Asma**

**Kim** habló acerca de las alergias. Kim preguntó si usar inhaladores o nebulizadores para tratar las alergias estacionales protegería a las personas contra la COVID-19. La **doctora Powis** explicó que ni los inhaladores ni los nebulizadores protegen. La buena noticia es que hasta ahora los médicos no están viendo un aumento en el empeoramiento del asma en personas con asma y COVID-19.

### **Embarazo**

**Kim** habló acerca del embarazo y la COVID-19. La **doctora Van Dyke** dijo que se necesita hacer más investigaciones acerca del embarazo y la COVID-19. Hasta el momento, hubo dos casos de 70 embarazadas que tuvieron bebés. En ambos casos, el bebé está bien y no tiene el virus. De hecho, los médicos no pudieron encontrar el virus en la placenta. Los investigadores no creen que el virus esté en la sangre con mucha frecuencia. Hasta el momento, no parece haber un aumento en los problemas durante el embarazo, pero se necesita hacer más investigación. La **doctora Powis** habló acerca del virus y sus receptores. Hay algunas investigaciones que muestran que en los seres humanos hay receptores a los que el virus se une. Los primeros estudios muestran que estos receptores se encuentran principalmente en la nariz y un poquito en la garganta. Las personas mayores tienen más receptores que las personas más jóvenes. Esta podría ser la razón por la cual las personas mayores tienen mayor riesgo.

### **Estrategias de afrontamiento**

La **doctora Kay Malee** habló acerca de las estrategias de afrontamiento. Muchas personas se sienten más estresadas de lo normal. No todo estrés es malo. Un poco de estrés nos alerta sobre lo que debemos hacer para proteger a nuestras familias y a nosotros mismos. Puede ser útil tratar de mantener una rutina. Tener un horario normal puede ser reconfortante. Para algunas personas, puede ser agradable quedarse en pijama todo el día. Para otros, podría ser bueno prepararse por la mañana y ponerse ropa de trabajo como lo hubiera hecho antes. Considere limitar la cantidad de programas de noticias que ve si escuchar noticias relacionadas con COVID-19 es un factor estresante para usted. Esto puede ocasionar ansiedad a muchas personas. El ejercicio también puede ser muy útil. Puede ser útil incluso salir a caminar para disfrutar del aire fresco y el sol. Trate de mantenerse comunicado con amigos y familiares. Llamadas telefónicas, video llamadas, cadenas de texto o correos electrónicos pueden ayudarlo a mantenerse comunicado. También puede ser gratificante mirar al final del día las cosas que logró.

## Gratitud

**La doctora Renee** Smith habló acerca de la gratitud. Puede ser útil pensar en cosas por las que está agradecido. Trate de encontrar el lado positivo donde pueda. Aproveche la oportunidad para encontrar nuevas formas de conectarse y comunicarse con su familia. Pruebe una nueva actividad como jugar juegos familiares, incluso si es algo que nunca tuvo tiempo de hacerlo antes. Comuníquese con los miembros mayores de la familia y ayúdelos a aprender nuevas tecnologías para encontrar nuevas formas de hablar con usted.

## El ejercicio

**Sharry** habló acerca del ejercicio El ejercicio puede ser útil. Puede ser difícil hacer ejercicio en este momento, especialmente si su rutina ha cambiado. **Sharry** ha encontrado útil hacer algunos estiramientos ligeros. Mire videos de YouTube sobre estiramientos y ejercicio en casa. Estos ejercicios ligeros pueden ayudar a que la sangre fluya.

## Comunicarse con otros durante el aislamiento social

**Morten** habló acerca de comunicarse con su CAB. Es difícil comunicarse con otros CAB en este momento debido a todas las restricciones. La **doctora Powis** habló acerca del distanciamiento social. A pesar de que estamos distanciados socialmente, todavía tenemos redes sociales. Los CAB deben considerar tratar de involucrar a su comunidad de manera creativa. Estos incluyen teleconferencias, llamadas telefónicas, correos electrónicos o chats grupales. Puede ser útil designar a una persona que sea experta en tecnología para que tome el control sobre la organización de reuniones. **Claire** explicó que el Comité de Comunicación y Educación Sanitaria (HECC, por sus siglas en inglés) buscará formas de ayudar a la comunidad de PHACS a mantenerse comunicada.

## Mantenerse motivado

**Leslie** habló acerca de mantener a los adolescentes y adultos jóvenes motivados en sus metas. Esto es difícil en este momento porque pueden sentir que su futuro es incierto. La **doctora Malee** animó a los padres a pasar tiempo con sus hijos. Reconozca con ellos que este es un momento difícil. Asegúrese de mantener abiertas las líneas de comunicación para que se sientan cómodos haciendo preguntas o expresando sus sentimientos. Asegúrese de que estén comunicados con sus amigos. Puede haber cambios en sus estados de ánimo y niveles de energía. Sea paciente con ellos. El estímulo constante y los mensajes de apoyo pueden ser muy útiles. **La doctora Smith** habló acerca de establecer metas. Puede ser útil crear una rutina con los niños. Establezca metas todos los días para mantenerlos comprometidos. Las metas pueden incluir tareas del hogar, actividades educativas y ejercicio físico.

**Claire** invitó a los miembros del CAB a que asistan a la reunión telefónica del HECC programada para el jueves 2 de abril de 2020, a la 1:00 de la tarde, hora del Este.

**NOTA: La próxima reunión telefónica del Comité Asesor Comunitario (CAB) se llevará a cabo el jueves, 9 de abril de 2020, a las 12:00 del día, hora del Este.**