

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

---

**Participantes:**

<b>Alex</b>	FSTRF
<b>Andrea</b>	Jacobi Medical Center
<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>Delia</b>	University of Miami
<b>Exzavia</b>	Children's Diagnostic and Treatment Center
<b>Gena</b>	University of Miami
<b>Haleigh</b>	FSTRF
<b>Jennifer</b>	San Juan Hospital
<b>Juanita</b>	Tulane University
<b>Joel</b>	University of Puerto Rico
<b>Julie</b>	University of Alabama, Birmingham
<b>Julie</b>	Westat
<b>Kay</b>	Lurie Children's Hospital
<b>Kimbrae</b>	Texas Children's Hospital
<b>Kylie</b>	Texas Children's Hospital
<b>Latonia</b>	University of Illinois, Chicago
<b>Laurie</b>	FSTRF
<b>Lesley</b>	Texas Children's Hospital
<b>Liz</b>	Harvard University
<b>Megan</b>	Westat
<b>Morten</b>	Bronx-Lebanon Hospital Center
<b>Raiko</b>	University of Colorado, Denver
<b>Renee</b>	University of Chicago, Illinois
<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>Tatania</b>	Tulane University
<b>Theresa</b>	Texas Children's Hospital.
<b>Tracey</b>	University of Illinois, Chicago
<b>Trinise</b>	Tulane University
<b>Veronica S. R.</b>	University of Puerto Rico

• **APROBACIÓN DEL ACTA DE LA REUNIÓN**

Se aceptó el acta de la reunión del 26 de marzo de 2020 sin ningún cambio.

**Megan** revisó una pregunta de seguimiento del CAB. Un miembro del CAB preguntó acerca de los consejos nutricionales para un sistema inmunitario saludable. **Megan** se comunicó con la **doctora Jennifer Jao** después de la reunión telefónica del CAB para dar seguimiento a la pregunta. **Jennifer** explicó que las personas que tienen el VIH deben seguir las mismas recomendaciones nutricionales que las personas que no lo tienen. Es importante comer una dieta baja en grasas, alta en vegetales y en fibra.

- **REUNIÓN PÚBLICA #2 CON MÉDICOS DE PHACS ACERCA DE LA ENFERMEDAD DEL CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)**

**Stephanie** presentó a las **doctoras Kay Malee** y **Renee Smith**. **Kay** y **Renee** revisaron la lista de preguntas del CAB acerca de la salud mental y cómo enfrentarla:

- **¿Cuáles son algunos de los efectos a largo plazo del distanciamiento social?**

**Renee** aclaró que hay una diferencia entre el distanciamiento social y el físico. Aunque las personas estén físicamente separadas, aún pueden conectarse socialmente a través de la tecnología y otras formas. Muchas personas sufren del COVID-19 directa o indirectamente. Sin embargo, estarán bien. La experiencia de cada persona es única. Es importante recordar que tenemos resiliencia (capacidad de adaptación). Es posible que podamos superar esta situación con un conjunto aún mayor de herramientas para afrontarla.

Se han realizado muchos estudios de investigación acerca del aislamiento físico o distanciamientos sociales. Estos estudios han demostrado que puede haber consecuencias a largo plazo debido al estrés.

Algunas personas pueden haber experimentado ansiedad y depresión antes de las restricciones del COVID-19. Para estas personas, es posible que sea aún más difícil enfrentar el estrés. El estrés puede desencadenar muchos problemas, incluyendo cambios en los hábitos de sueño, falta de ejercicio, mala nutrición o aumento de peso. Además, el estrés puede afectar la forma en que las personas manejan otras enfermedades crónicas. Todos estos problemas pueden contribuir a tener un mal sistema inmunitario. Por lo tanto, es importante tratar de manejar el estrés. Manejar el estrés puede ayudar a controlar estos problemas para que no continúen durante y después de la crisis del COVID-19.

**Kay** explicó que el CAB como grupo tiene mucha resiliencia (capacidad de adaptación). **Kay** le recordó al CAB de todos sus logros en el PHACS. Es importante reconocer la pérdida de nuestras actividades cotidianas y al mismo tiempo, reconocer cuán fuertes y resistentes podemos ser. Recuerden que la resiliencia es un proceso interactivo entre las personas. Hacemos uso de nuestras propias fortalezas para interactuar con las personas. Ser fuerte y proactivo puede ayudar a otros a ser fuertes por sí mismos.

- **¿Qué debo hacer si no puedo hablar con mi terapeuta?**

**Renee** explicó que este problema puede ser muy frustrante. Algunos terapeutas pueden tener horarios muy ocupados en este momento. Algunos terapeutas pueden hacer citas a través de Zoom o por teléfono.

Si no puede comunicarse con su terapeuta, piense en expandir sus redes de ayuda. Sea receptivo para comunicarse con otras personas. Sea directo con amigos y familiares para pedir ayuda. Está bien que las personas sepan que usted está pasando por un momento difícil. Podría ser útil informar a las personas que necesita que se comuniquen con usted diariamente. Esto puede ayudar a sus amigos y familiares a programar las llamadas.

- **¿Cuáles son algunas formas de afrontar el estrés?**

**Kay** habló acerca de las formas de afrontar el estrés **Kay** habló acerca de compartimentar **Kay** sugirió pensar en dividir partes de la vida en compartimentos (espacios). Cuando está en el trabajo, trate de concentrarse solo en el trabajo. Cuando haya terminado con el trabajo, pase a la siguiente tarea del compartimento, por ejemplo, cuidar de su familia. Puede ser útil tener un comienzo y un final para las responsabilidades que tiene durante el día. Puede ayudarle a sentir que usted tiene el control. Puede ser útil tener un compartimento para el cuidado personal, el cual puede ser mirar una película, hablar con amigos, escuchar música, prepararse un refrigerio o hacer ejercicio.

**Renee** habló de cómo manejar el estrés. Es de gran ayuda ser consciente de las situaciones que le provocan estrés y reconocerlas. Es normal tener esos sentimientos. Reconozca esos sentimientos y luego piense cómo puede afrontarlos. A veces, cuando nos detenemos y reconocemos nuestros factores estresantes, esto puede ayudarnos a controlar nuestros sentimientos. **Kay** explicó que puede ser útil buscar ayuda de otras personas. Que otros sepan cómo se siente puede ayudar. Es posible que puedan ayudarle a volver a la normalidad.

**Renee** habló acerca de ejemplos para manejar el estrés. **Renee** dijo que su hija le hizo una lista de reproducción de música y la escucha para relajarse. Ahora está trabajando en una lista de reproducción de música para enviarle a su hija.

**Jarmel** habló de cómo manejar el estrés. Puede ser útil pasar tiempo con la familia. Ha estado controlando el estrés jugando juegos de mesa y viendo películas. Incluso cocinaron juntos en familia. Trata de mantenerse ocupado y activo, incluso está buscando un nuevo pasatiempo.

**Kim** habló acerca de cómo manejar el estrés. Puede ser útil encontrar un nuevo pasatiempo. Se ha dedicado a la jardinería. Además, ha comenzado a mirar series de televisión viejas.

**Tracey** habló acerca de cómo manejar el estrés con los niños. Puede ser útil realizar actividades juntos. **Tracey** ha estado realizando manualidades con sus hijos. Anima a sus hijos a hablar con sus amigos por teléfono.

**Renee** habló acerca de cómo manejar el estrés con los niños. Dado que los niños no pueden juntarse con otras personas, puede ser útil jugar juegos. Los juegos pueden ser una excelente manera de ofrecer a los niños interacciones sociales. Asimismo, pueden ayudar a desarrollar habilidades para resolver problemas.

- **¿Cuáles son algunos signos de estrés en los niños que los padres deben tener en cuenta? Si los niños se sienten estresados, ¿cómo podemos apoyarlos?**

**Renee** explicó que cada niño es un ser único. Cada grupo de edad experimentará el estrés de una manera diferente. Los niños en edad preescolar son "egocéntricos" y "concretos". Es decir, sus mayores preocupaciones pueden ser si van a estar bien. Pueden percibir el estrés en sus padres. Los padres pueden ver un cambio en los hábitos de sueño de sus hijos. Por ejemplo, no dormir bien, tener malos sueños u orinarse en la cama. Asimismo, pueden estar más apegados o tener berrinches.

En los niños en edad escolar, los padres pueden percibir cambios en los hábitos de sueño. Es posible que los niños pierdan la paciencia más de lo normal. Asimismo, pueden tener problemas de concentración.

A un adolescente le puede afectar mucho. Durante la adolescencia, los niños trabajan en sus habilidades sociales. Estar en casa lejos de las actividades sociales puede afectarlos. Los padres pueden percibir cambios en los hábitos de sueño. Es posible que los adolescentes se vuelvan más discutidores y que necesiten más espacio para sí mismos. Es posible que necesiten más espacio para sí mismos. Los padres deben estar atentos a esas necesidades. Los adolescentes a menudo se sienten invencibles, por lo que pueden tener dificultad en comprender cómo les afecta la crisis del COVID-19. Es importante ser abiertos con ellos y reconocer sus sentimientos, incluso si sus sentimientos parecen innecesarios. **Kay** recordó a los padres que alentarán a los adolescentes a mantenerse en contacto con sus amigos.

**Tatania** y **Latonia** hablaron de cómo enfrentar la crisis del COVID-19. El CAB agradeció a **Tatania** y **Latonia** por compartir sus historias y por ser parte del CAB. Los miembros del CAB se recordaron mutuamente comunicarse con otros miembros del CAB para ofrecer ayuda.

**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>

**Megan** le recordó al CAB acerca de las siguientes reuniones telefónicas:

- Jueves, 16 de abril de 2020 a la 1:00 de la tarde, hora del Este: Llamada telefónica del Comité de Comunicación y Educación Sanitaria (HECC, por sus siglas en inglés).
- Lunes, 20 y martes 21 de abril de 2020: Conferencia de primavera virtual del PHACS de 2020

**NOTA: La próxima reunión telefónica del Comité Asesor Comunitario (CAB) será el jueves, 23 de abril de 2020 a las 12:00 del día, hora del Este.**