



**Salud y Servicios Humanos del Condado de Marin  
COVID-19 Guía de Conversación sobre las Vacunas**

**Actualizado el 9 de junio de 2021**

Índice

**Preocupaciones de Seguridad** ..... *Error! Bookmark not defined.*

Me preocupa que se hayan desarrollado las vacunas demasiado rápido *Error! Bookmark not defined.*

Me preocupa que se hayan aprobado las vacunas demasiado rápido.....*Error! Bookmark not defined.*

Pienso que las vacunas tienen ingredientes peligrosos .....4

No conocemos los efectos secundarios a largo plazo de estas vacunas...*Error! Bookmark not defined.*

Voy a esperar al menos un año para ver qué pasa antes de considerar la vacuna *Error! Bookmark not defined.*

Me preocupa que las vacunas no sean seguras para los niños, así que no vacunaré a mi hijo .....5

**Preocupaciones Religiosas** ..... *Error! Bookmark not defined.*

No creo que la vacuna sea halal .....5

No creo que la vacuna sea kosher .....*Error! Bookmark not defined.*

No me vacunaré porque contiene células de fetos abortados .....*Error! Bookmark not defined.*

**Preocupaciones e Información Específica sobre las Vacunas**..... *Error! Bookmark not defined.*

Me da miedo ponerme la vacuna J&J por el riesgo de coágulos, pero no quiero dos inyecciones .....6

Me preocupa que una vacuna de ARNm se meta con mi ADN .....*Error! Bookmark not defined.*

Los efectos secundarios suenan terribles .....*Error! Bookmark not defined.*

No tengo tiempo para hacer dos inyecciones. ¿Puedo entrar en una lista de J&J?*Error! Bookmark not defined.*

Estoy confundido sobre los requisitos de edad. ¿A qué edades se puede vacunar?.....6

**La enfermedad COVID-19 en comparación con la vacuna** ..... 7

Tenía la COVID, no necesito la inyección .....7

Si me contagio el COVID, no será tan grave. Estoy seguro de que podré combatirlo ..*Error! Bookmark not defined.*

Tengo otros problemas de salud así que no creo que deba ponerme la vacuna ...*Error! Bookmark not defined.*

**Rumores y Desinformación** ..... *Error! Bookmark not defined.*

He oído que las vacunas pueden afectar a la fertilidad o causar abortos involuntarios .....8

He oído que las personas que están amamantando no deben recibir la vacuna...*Error! Bookmark not defined.*

Un amigo que trabaja en un hospital me dijo debía preocuparme por la carga vírica porque tenía Covid .....*Error! Bookmark not defined.*

**No quiero registrarme en MyTurn debido a mi documentación/estado migratorio porque me da miedo el ICE .....Error! Bookmark not defined.**

***Guía de Conversación ..... Error! Bookmark not defined.***

## Preocupaciones de Seguridad

Me preocupa que se hayan desarrollado las vacunas demasiado rápido

**Hay tres maneras de acelerar con seguridad el desarrollo de las vacunas: 1) utilizamos lo que sabemos, 2) aumentamos el personal y los recursos, 3) limitamos lo que estudiamos.**

Aquí están los detalles:

1. **Utilizamos lo que sabemos**

Tenemos más de 100 años desarrollando vacunas, así que ya tenemos una base de conocimientos que nos permite acelerar la investigación. Es como empezar por la tercera base en lugar de la primera.

2. **Aumentamos el personal y los recursos**

En las emergencias, la cantidad de fondos y el número de personas que trabajan en una vacuna pueden aumentar significativamente para que podamos obtener respuestas más rápidamente.

3. **Limitamos lo que estudiamos**

En los ensayos clínicos de vacunas normales estudiamos todo tipo de cosas, pero en una emergencia, limitamos lo que estudiamos a si es seguro y si funciona. El público piensa que la seguridad y los efectos secundarios tardan mucho en conocerse, pero con nuestros 100 años de investigación ya lo sabemos:

- El 99% de los efectos secundarios a corto plazo se identifican en 2-3 semanas
- El 90% de los efectos secundarios a largo plazo se identifican en 45 días



Me preocupa que se hayan aprobado las vacunas demasiado rápido

**En casos de emergencia, la FDA cuenta con un proceso de aprobación "rápido" para garantizar que las vacunas que salvan vidas puedan ser evaluadas lo antes posible. Esto se llama una Autorización de Uso de Emergencia (o AUE).**

Aquí hay datos importantes sobre la AUE:

- Los requisitos de seguridad son los mismos en una aprobación regular y en una EUA.
  - Las vacunas DEBEN ser seguras
  - Los beneficios de las vacunas DEBEN superar cualquier riesgo
- El proceso se acelera colocando la vacuna al principio de la fila y aumentando el número de personas que la evalúan.
- Una AUE es temporal y dura solo mientras la emergencia se mantenga; una vez que la emergencia ha terminado, la vacuna debe obtener la aprobación regular de la FDA.
- Las vacunas AUE no son experimentales.

- Todas las vacunas a las que se les ha concedido una AEU ya han pasado por todas las pruebas de seguridad estándar como parte de los ensayos clínicos.
- Las vacunas AEU aún deben pasar por todos los pasos de la investigación antes de ser evaluadas.
- Una AEU es simplemente un proceso de aprobación más rápido, no un proceso de investigación más rápido.

### Pienso que las vacunas tienen ingredientes peligrosos

**Las vacunas son muy seguras y eficaces. Se ha estudiado rigurosamente todas las vacunas y se ha comprobado que son seguras.**

Las vacunas Pfizer y Moderna contienen:

- ARN mensajero (no el virus) que son un conjunto de instrucciones para que las células creen temporalmente picos de proteínas igual que el coronavirus
- Burbujas de líquido que son simplemente burbujas de grasa que envuelven el ARN mensajero para protegerlo
- Solución salina
- Pequeñas cantidades de sales, azúcares y ácidos

La vacuna Janssen (J&J) contiene:

- Un virus inofensivo y muerto ( parecido al virus que causa el resfriado común) que tiene adjunto un trozo inofensivo del coronavirus
- Solución salina
- Pequeñas cantidades de sales, azúcares y ácidos

### No conocemos los efectos secundarios a largo plazo de estas vacunas

**Llevamos más de 100 años de experiencia en el estudio de las vacunas, por lo que sabemos que la mayoría de los efectos secundarios a corto y largo plazo se conocen unos dos meses después de la vacunación.**

Esta historia nos cuenta que:

1. Los efectos secundarios graves son **extremadamente** raros
2. Los efectos secundarios a largo plazo suelen producirse dentro de los primeros 45 días de la vacunación

Aunque las vacunas COVID son nuevas, la tecnología que utilizan no lo es. Se ha estudiado la tecnología de ARNm (utilizada en las vacunas de Pfizer y Moderna) durante más de 30 años y se la utiliza en los tratamientos contra el VIH. La tecnología de vectores virales (utilizada en la vacuna de J&J) existe desde de los años 70 y se la utilizó en la vacuna contra el Ébola que puso fin al brote de Ébola en África Occidental de 2014-15.

### Voy a esperar al menos un año para ver qué pasa antes de considerar la vacuna

**Se ha estudiado profundamente la seguridad de las vacunas y se ha comprobado que son seguras. Se**

identifica el 99% de los efectos secundarios a corto plazo en un plazo de 2 a 3 semanas. ~Se identifica el 90% de los efectos secundarios a largo plazo en un plazo de 45 días..

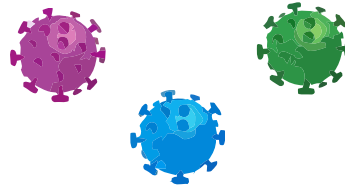
Esperar tiene sus propios riesgos: hasta mayo de 2021, 1.773 de cada millón de estadounidenses han muerto de COVID en comparación con 1 evento adverso grave por cada millón de dosis de la vacuna.

Me preocupa que las vacunas no sean seguras para los niños, así que no vacunaré a mi hijo

Las vacunas se han estudiado a fondo con más de 2.200 niños. Los ensayos clínicos con niños muestran que la seguridad es la misma que la de los adultos. NO ha habido problemas graves de seguridad en los niños.

A partir de mayo 2021:

- 3.5 millones de personas menores de 18 años han sido vacunadas
- Para el 20 de mayo de 2021, al menos 600.000 niños de 12 a 15 años habrán recibido su primera dosis



### Preocupaciones Religiosas

No creo que la vacuna sea halal

Las vacunas de Pfizer, Moderna y J&J no contienen cerdo ni gelatina. Las vacunas son halal y están permitidas por la ley islámica.

No creo que la vacuna sea kosher

Las vacunas de Pfizer, Moderna y J&J no contienen carne de cerdo ni gelatina. Las vacunas son kosher y están permitidas por la Ley Judía.

No me vacunaré porque contiene células de fetos abortados

Ni la vacuna de Pfizer ni la de Moderna contienen células de animales o humanas. Tampoco contiene células fetales abortadas.

La vacuna J&J se cultiva en células derivadas de tejidos abortados en los años 60, pero no contiene ninguna de esas células en la propia vacuna. PERO la Iglesia Católica ha dicho que "conseguir vacunas que no supongan un dilema ético no siempre es posible", así que la vacuna de J&J está permitida.

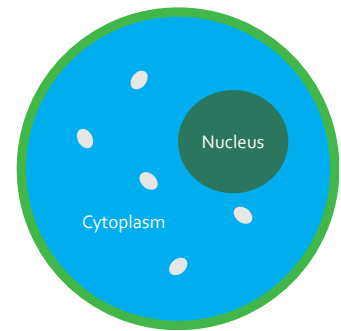
Si considera que esto es un dilema ético, pida las vacunas de Pfizer o Moderna.

### Preocupaciones e Información Específica sobre las Vacunas

Me da miedo ponerme la vacuna de J&J por el riesgo de coágulos, pero no quiero dos inyecciones

**El riesgo de un tipo raro de coágulo sanguíneo después de recibir la vacuna de J&J es extremadamente bajo (0,0000088%). Solo 6 personas de 6,8 millones de personas tuvieron este coágulo sanguíneo después de recibir la vacuna.**

Tiene 25 VECES más de probabilidad de ser atropellado por un avión mientras está en su propia casa (1 de cada 250.000) que de desarrollar un coágulo sanguíneo por la vacuna. Sin embargo, si contrae la COVID-19 grave, tiene un 31% de riesgo de desarrollar un coágulo de sangre. El riesgo es la enfermedad, no la vacuna.



Me preocupa que una vacuna de ARNm altere mi ADN

**Las vacunas de ARNm actúan en el citoplasma de la célula, no en el núcleo donde se almacena el ADN.**

Como las vacunas no entran en contacto con su ADN, es imposible que la vacuna afecte a su ADN.

Los efectos secundarios parecen terribles

**Como con cualquier medicamento o vacuna, existe la posibilidad de que se produzcan efectos secundarios. Los efectos secundarios de las vacunas son una señal de que su cuerpo está trabajando con la vacuna para crear una respuesta inmune. Así que, aunque se sienta "raro" después de la vacuna, en realidad es algo bueno.**

Los efectos secundarios son temporales y suelen desaparecer por sí solos sin tratamiento en uno o dos días. Cualquier molestia temporal es mejor que recibir el COVID, que puede tener consecuencias muy graves, como daños cardíacos y pulmonares, enfermedades cerebrales y la muerte.

No tengo tiempo para hacer dos inyecciones. ¿Puedo entrar en una lista de J&J? **No hay una lista, pero puede llamar a los centros de vacunación y preguntar si ofrecen la vacuna J&J o visitar el Buscador de Vacunas del Condado de Marin en <https://coronavirus.marinhhs.org/vaccinefinder>.**

Estoy confundido sobre los requisitos de edad. ¿A qué edades se puede vacunar?

- Los mayores de 12 años pueden recibir la vacuna de Pfizer
- Los mayores de 18 años pueden recibir la vacuna Moderna o la de J&J

A medida que los ensayos clínicos de las vacunas de Moderna y J&J con niños de 12 a 18 años finalicen y sean evaluados por la FDA, es posible que se aprueben para personas más jóvenes. También hay ensayos clínicos de vacunas en marcha con niños menores de 12 años. Cuando esos ensayos clínicos terminen y la FDA haya evaluado los datos, los niños menores de 12 años podrán ser vacunados también.

### La enfermedad COVID-19 en comparación con la vacuna

Tuve el COVID, no necesito la inyección

**No sabemos cuánto tiempo dura la inmunidad al contraer COVID-19, o qué tan bien funciona esa inmunidad con el tiempo. Se han dado casos de personas que han contraído COVID-19 más de una vez. Por eso es importante vacunarse aunque se haya tenido COVID-19.**

El CDC recomienda que las personas que han tenido COVID-19 se vacunen tan pronto como salgan de la cuarentena. La excepción a esto es si alguien fue tratado con anticuerpos monoclonales, entonces deben esperar 45 días después del tratamiento para recibir la vacuna.

Si me contagio de COVID, no será tan grave. Estoy seguro de que podré combatirlo.

**No tenemos forma de saber quién tendrá COVID-19 grave frente a COVID-19 leve. A partir de marzo de 2021, 1 de cada 564 estadounidenses ha muerto de COVID-19.**

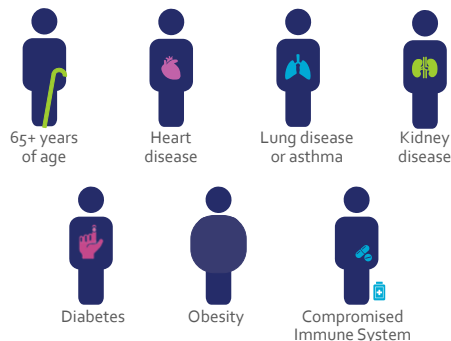
Incluso si se sobrevive, la enfermedad tiene graves consecuencias, incluso para quienes tienen casos leves. Los científicos han descubierto recientemente que aproximadamente 1 de cada 3 personas con COVID sufrirá una enfermedad cerebral que va desde la depresión hasta la falta de claridad en el cerebro.

Tengo otros problemas de salud así que no creo que deba ponerme la vacuna

**Recibir la vacuna es especialmente importante para las personas con otros problemas de salud, ya que si contraen la COVID-19 corren un mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave o de morir.**

Esto incluye a las personas con::

- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad pulmonar o asma
- Enfermedad del riñón
- Diabetes
- Obesidad
- Sistema inmunológico comprometido (incluidos los que tienen el sistema inmunológico debilitado por el cáncer o el VIH)





### Rumores y Desinformación

He oído que las vacunas pueden afectar a la fertilidad o provocar abortos involuntarios **Este rumor comenzó porque la placenta tiene picos, y alguien pensó que la vacuna atacaría la placenta. Pero los picos de COVID-19 y los de la placenta tienen códigos genéticos diferentes, por lo que las vacunas no afectan a la placenta.**

Piense en los picos de proteína como una cerradura y en las vacunas como llaves. Hay muchas cerraduras, pero sólo la llave destinada a esa cerradura funcionará en ella.

He oído que las personas que están amamantando no deben vacunarse

**En realidad, ocurre lo contrario. Cuando una persona se vacuna durante la etapa de lactancia, su sistema inmunitario desarrolla anticuerpos que protegen contra el COVID-19. Estos anticuerpos pueden transmitirse al bebé a través de la leche materna.**

Los recién nacidos de madres vacunadas que amamantan pueden beneficiarse de estos anticuerpos contra COVID-19.



Un amigo que trabaja en un hospital me dijo que como tenía Covid debía preocuparme por la carga viral

**De hecho, lo contrario es cierto. Cada vez hay más pruebas que demuestran que las personas totalmente vacunadas tienen MENOS probabilidades de tener una infección asintótica y son menos propensas a transmitir el virus a otras personas.**

Pero es importante recordar que el riesgo de infección entre las personas vacunadas no puede eliminarse totalmente mientras tengamos transmisión comunitaria del coronavirus. Por eso es importante que todos nos vacunemos.

No quiero registrarme en MyTurn debido a mi documentación/estado migratorio porque temo al ICE

**Todo el mundo tiene derecho a la vacuna, independientemente de su situación migratoria. MyTurn no compartirá ninguna información.**

Sin embargo, si le preocupa, puede utilizar MyTurn para encontrar lugares de vacunación que no requieran cita previa.

He oído que las vacunas nos implantan microchips para rastrear nuestros movimientos. **Ninguna vacuna contiene microchips. No hay tecnología para ello: las agujas de las vacunas son demasiado pequeñas para que pase por ellas el más pequeño microchip.**

Este rumor se inició porque existía la idea de utilizar microchips en el exterior de las viales de vacunas para rastrear su envío y garantizar que se mantuvieran a la temperatura adecuada. Pero ningún científico, experto o fabricante de vacunas ha hablado de microchips en las vacunas. Las únicas personas que discuten este rumor, son las personas que lo iniciaron.



## Guía de Conversación

- Sea respetuoso
- Sea empático
- Pida permiso antes de dar información
- Refuerce que está bien tener preguntas
- No acorrale a la persona que se niega a vacunarse para que no pueda cambiar de opinión sin quedarse mal.
- Platique de su experiencia personal
- Platique sobre las buenas razones personales para la vacunación (por ejemplo, abrazar a la familia y a los amigos)
- ESCUCHE

**Su trabajo NO es convencer a alguien de que se vacune, ya que eso rara vez tiene éxito y a menudo se siente como una coacción para la persona. En su lugar::**

- **HAGA preguntas para ayudar a la persona a reflexionar sobre sí misma**
- **INFORME proporcionando información fácil de entender**
- **APOYE el derecho y la capacidad de la persona para tomar sus propias decisiones**

## Cómo Abordar las Teorías de la Conspiración

Hay que tener en cuenta que todos somos susceptibles a las teorías conspirativas. En un estudio reciente, casi el 90% de los estadounidenses se han preguntado si había "base" la teoría conspirativa de que el Área 51 estudia a los extraterrestres y sus naves espaciales. Por lo tanto, la conclusión es que:

1. Es humano creer en una teoría de la conspiración
2. Ninguno de nosotros está por encima de ellos

La razón por la que las teorías de la conspiración pueden ser tan convincentes es que suelen contener un núcleo verificable de verdad, e incorporan el muy convincente concepto de "peligro". A menudo oírás cosas como:

- Lo que no quieren que sepas (por lo general, se refieren al gobierno).
- Hilos de injusticia e inequidad (una conspiración común es que las grandes farmacéuticas están haciendo una fortuna con las vacunas que son peligrosas)

Hay algunas características de las personas que creen en la conspiración:

- Creen en más de uno
- Las teorías de la conspiración son fundamentales para su visión del mundo

- Las teorías de la conspiración son una reacción a sus sentimientos, de que el mundo es injusto.
- Ven a aquellos que intentan desacreditar las teorías de la conspiración como una prueba de la teoría en sí.

Esto convierte el tratamiento de las teorías conspirativas en un asunto muy difícil de resolver, pero aquí tienes algunas pistas que son útiles:

1. **Sea respetuoso.** No importa lo que piense o lo que diga la otra persona, sea siempre amable, compasivo y educado. Ser empático favorece la conversación.
2. **Hágalo offline:** Si observa que alguien publica una teoría de la conspiración, no le llame la atención públicamente. Llámalo por mensaje de texto o directo, o incluso mejor, en persona. Si se avergüenza a alguien, no querrá entablar una conversación con usted.
3. **Haga la pregunta:** ¿Qué haría falta para cambiar de opinión? Si la respuesta es "nada". Ha terminado. La persona no está abierta a la discusión.
4. **Construya la confianza:** Encuentra un elemento de la teoría en el que ambos están de acuerdo (quizá ese núcleo de verdad con el que empezó). Utiliza un enfoque amistoso para que cuando hable de la desinformación real, alguien sienta que está de su lado.
5. **Ofrezca un "sándwich de la verdad":** El lingüista George Lakoff desarrolló un enfoque sencillo. Lo demostraremos con la teoría de la conspiración de que las vacunas se utilizan para hacer infértiles a las mujeres pobres:
  - **Afirme lo que es cierto**  
Ha habido miles de mujeres que se han quedado embarazadas y han tenido bebés sanos después de ser vacunadas.
  - **Desmienta la teoría de la conspiración**  
Las vacunas no son un intento de evitar que los pobres se reproduzcan.
  - **Repita lo que es cierto**  
Conozco personalmente a muchas mujeres, de todos los ámbitos socioeconómicos, que se vacunaron y luego se quedaron embarazadas.
6. **¡Sea como Sócrates!** El Método Socrático es una de las formas más eficaces de combatir las conspiraciones. Se trata de una conversación en la que se hace y se responde a preguntas para fomentar el pensamiento crítico.
  - **No ofrezca una respuesta directa, sino una pregunta**  
"¿Por qué cree que la gente cree la idea de que las vacunas se utilizan para evitar que las mujeres pobres tengan bebés?"
  - **Ayude a la persona a ver que nunca hay una respuesta "correcta" a menos que y hasta que se hayan descartado TODAS las demás soluciones.**  
"Bueno, muchas mujeres pobres se han vacunado y han tenido bebés, así que probablemente tengamos que buscar otras razones por las que algunas mujeres no se quedan embarazadas".

7. **Tenga expectativas realistas:** A algunas personas no les interesan los hechos y no quieren cambiar. Así que prepárale para dejarlo si se pone feo. Y recuerde que desmontar una teoría de la conspiración lleva tiempo, así que sus esfuerzos no serán en vano.
8. **Sea gentil con sus seres queridos:** Es más importante preservar la relación que tener la razón. Nuestros seres queridos siempre serán nuestros seres queridos, no ponga en peligro esa relación.