

Community Health Workers: Guerreros de la salud contra COVID



Arizona Community
Health Workers
Association, Inc.

Establecido
desde el 2001.

Lo que sabemos ahora sobre COVID-19 está en constante evolución. Tener los datos científicos y médicos más recientes sobre la enfermedad es la mejor manera de protegernos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos y a nuestras comunidades. Con el tiempo, hemos descubierto mucho sobre la resistencia y la resiliencia al enfrentar juntos la pandemia. Mientras nuestros amigos y familiares, las comunidades locales y vecinas, y toda la nación lamentan la pérdida masiva que ha causado la pandemia, los CHW/CHR y las Promotoras de Arizona continúan abordando los desafíos que se están desarrollando por la pandemia actual. AzCHOW desarrolló un kit de herramientas COVID-19 para CHW/CHR y Promotoras para abordar de manera efectiva los problemas urgentes de COVID-19 en sus comunidades.



COVID-19: Kit de herramientas para CHWs

El kit de herramientas COVID-19 para CHW está diseñado para facilitar que los CHW/CHR/Promotoras ayuden al público durante las 4 etapas principales antes, prueba, durante y atención posterior. Además, este conjunto de herramientas también tiene como objetivo disminuir los problemas de salud mental que experimentan los CHW al abordar temas relacionados con la salud de COVID-19 en sus comunidades.

Objetivos

- CHWs podrán comunicarse, ayudar y proporcionar a los clientes las recomendaciones más recientes de los CDC relacionadas con COVID-19 de manera mas efectiva.
- CHWs practicarán herramientas y técnicas para abordar la vacilación de vacunas a través de actividades de escenarios de casos.
- CHWs aprenderán a reconocer signos y síntomas de problemas de salud mental relacionados con el COVID-19.
- CHW practicarán herramientas y técnicas para el autocuidado y el equilibrio emocional.
- Recursos de red

Más sobre:

CHW llenan la brecha
de información

El poder de tu voz

Salud Mental y
Bienestar Emocional

La importancia del
Cuidado personal

Red de Recursos

CHWs

llenan la brecha de información

Esta sección proporciona una descripción general de COVID-19 sobre la enfermedad, las pautas de vacunación y la protección contra COVID.



Retrocedamos

Avanzar a veces requiere un poco de retroceso. Los siguientes enlaces brindan una descripción general de la enfermedad, los síntomas y los tratamientos de COVID-19.

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
- **¿Cómo funcionan las vacunas?**
<https://www.cdc.gov/spanish/>
- **Organización Mundial de la Salud**
<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- **Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público'**
<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- **Mayo Clinic, Coronavirus Disease 2019 Overview**
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
- **Harvard Health Medical School**
<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/coronavirus-resource-center>

Actividades **Gripe, Resfriado o COVID**

Actividad: ¿Conoce la diferencia?

Los siguientes enlaces proponen actividades interactivas para ayudarlo a verificar su conocimiento y mantenerse informado sobre la enfermedad COVID-19.

- **¿Cuánto sabes realmente sobre el COVID-19?**
- **Pon a prueba tus conocimientos: COVID-19**
- **¿Verdadero o falso? Verificación de datos sobre cómo se propaga el COVID-19**

Entrenamientos

Las siguientes capacitaciones están disponibles para CHW/CHR/Promotoras en asociación con organizaciones comunitarias. Para obtener más información o capacitaciones personalizadas, comuníquese con info@azchow.org.

- **Construyendo resiliencia frente a la adversidad**
- **CHWs, Campeones de la resiliencia**
- **Y más...**

Videos **Lo que sabemos sobre COVID**

Los siguientes videos son una forma útil de abordar las preocupaciones de COVID-19 en sus comunidades. Están diseñados para facilitar conversaciones educativas entre los CHW y sus comunidades sobre varios temas relacionados con la enfermedad.

- **World Health Organization (WHO), COVID-19**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Lo que necesitas saber sobre el COVID-19**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ASL Vídeos educativos**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC), COVID-19 en español**



El poder en mi Voz.

La información inexacta puede causar miedo y confusión entre nuestras comunidades. La verdad es que las vacunas, incluidas la varicela, las paperas, la poliomielitis y la hepatitis, han estado erradicando enfermedades durante cientos de años. Es natural que las familias se preocupen por la seguridad y la eficacia de las vacunas contra el COVID. Compartir la información a continuación ayudará a sus clientes a tomar decisiones informadas sobre la vacuna COVID-19.

Historia de la Vacunación.

- [CDC - Información para entender cómo actúan las vacunas contra el COVID-19](#)
- [WHO, ¿Cómo actúan las vacunas?](#) (Disponible en cinco lenguajes)
- [AZDHS, ¿Dónde estamos ahora? Datos](#)
- [WHO, Introducción de la vacuna COVID-19](#)

CHWs normalizando las vacunas contra el COVID.

- [CDC, Estrategias de vacunación: <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/vaccinate-with-confidence/community.html>](#)
- [CDC, Condiciones médicas subyacentes: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/underlying-evidence-table.html>](#)

Aumento de la confianza en las vacunas.

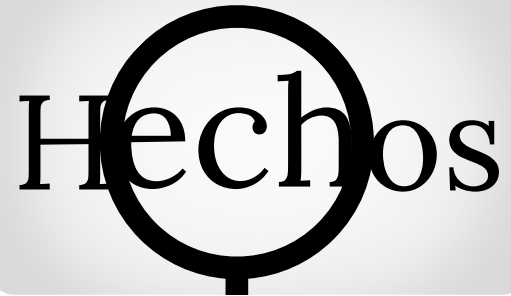
- [CDC, 12 estrategias para ayudar a aumentar la confianza y la demanda de la vacuna COVID-19](#)
- [CDC, Condiciones médicas subyacentes asociadas con un mayor riesgo de COVID-19 grave](#)
- [CDC, Rastreador de datos COVID](#)
- [CDC, Encuentre vacunas contra el COVID-19](#)
 - [ADHS, Encuentre la vacuna](#)

Descargas

- [WHO, Estrategia para Lograr la Vacunación Global: <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/immunization/covid-19/strategy-to-achieve-global-covid-19-vaccination-by-mid-2022.pdf>](#)

Videos

- [CDC, Vacunas COVID-19 en inglés y español: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/videos.html>](#)



Hechos

Imprimibles

- [CDC, 12 estrategias para ayudar a aumentar la confianza y la demanda de la vacuna COVID-19](#)
<https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/downloads/vaccination-strategies.pdf>
- [Recursos de la CDC en otros idiomas: <https://www.cdc.gov/pubs/other-languages?Sort=Lang%3A%3Aasc>](#)
- [Recursos impresos de los CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/print-resources.html>](#)
- [Hojas informativas imprimibles de NRC-RIM en más de 20 idiomas: <https://nrcrim.org/vaccines/fact-sheets-0>](#)
- [NRC-RIM Afiche para vacunarse, listos para usar o personalizar en más de 20 idiomas: <https://nrcrim.org/vaccines/campaigns/get-vaccinated-campaign#:~:text=The%20Get%20Vaccinated%20campaign%20is,has%20on%20the%20collective%20group>](#)

Salud Mental y Bienestar Emocional

La pandemia de COVID-19 ha cobrado un precio en nuestras comunidades, creando estrés y ansiedad entre los trabajadores de la salud comunitarios. La información a continuación ayudará a identificar los problemas de salud mental más comunes relacionados con la pandemia de COVID.

Actividades Cuestionarios de salud mental

Los siguientes enlaces proponen actividades interactivas para ayudarte a comprobar tus conocimientos, identificar emociones y saber cuándo buscar ayuda profesional.

- [CDC, Mitos de la salud mental](#)
- [CDC, ¿Cómo te sientes estos días?](#)
- [AASM Foundation, Sueño saludable](#) (disponible en 10 idiomas).
- [AASM Foundation, ¿Cuánto necesitas dormir?](#) (calculadora de hora de acostarse).
- [Greater Good Science Center, Cuestionario de gratitud](#)

VER MÁS

[Salud Mental y Bienestar Emocional](#)

[Sobrellevar el estrés](#)

[Técnicas de Relajación](#)

Descargas Cuidando tu salud emocional

Los siguientes enlaces proporcionan descargas en formato PDF.

- [CDC, Hacer frente a un desastre o evento traumático](#)
- [CDC, Cómo cuidarse y cuidar a su familia después de un desastre](#)
- [National Center for PTSD, Manejo del estrés asociado con el brote del virus COVID-19](#)
- [Hopkins Medicine, Manejo del estrés durante la pandemia de COVID-19](#)

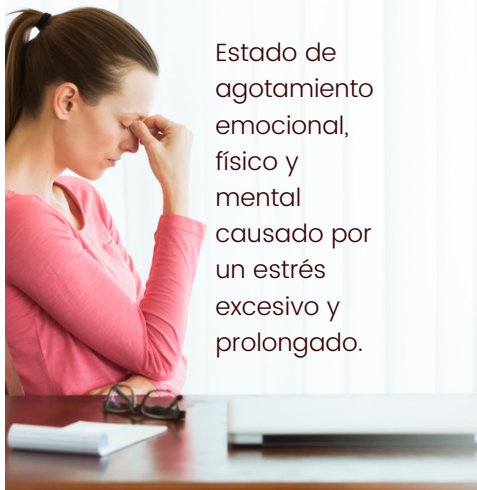
Entrenamientos Capacitaciones de autocuidado para CHW

Las siguientes capacitaciones están disponibles para los CHW/CHR/Promotoras en asociación con otras organizaciones comunitarias. Para obtener más información o capacitaciones personalizadas, comuníquese con info@azchow.org.

- [Salud mental y salud física](#)
- [Cuidando la Salud Mental de nuestras Comunidades](#)
- [Aislamiento y Salud Mental](#)
- [El arte de amarme a mí mismo](#)
- [Plenitud de los CHW](#)
- [Y más...](#)

Agotamiento

un "fenómeno ocupacional" WHO



Estado de agotamiento emocional, físico y mental causado por un estrés excesivo y prolongado.

La importancia del Auto-cuidado

La pandemia de COVID-19 ha cobrado un precio en nuestras comunidades, creando estrés y ansiedad adicionales entre los trabajadores de salud comunitarios. El autocuidado puede ayudar a controlar el estrés y reducir el riesgo tanto de la salud física como mental. Aprenda maneras de sobrellevar esta pandemia.



Acerca del autocuidado

Estrategias de autocuidado

A continuación, se incluyen algunos consejos útiles para comenzar.

- [Mayo Clinic, Cómo manejar su salud mental durante la pandemia](#)
- [National Institute of Mental Health, Desordenes mentales](#)
- [Aprenda más sobre la salud mental](#)
- [Hablemos de la salud mental](#)
- [Acerca del autocuidado](#)

Videos

Los siguientes enlaces de video brindan prácticas que son útiles para el cuidado personal.

Capacitar Internacional

Videos de bienestar para el cuidado personal (enlaces)

- [Agarrar Los Dedos Para Manejar Las Emociones](https://www.youtube.com/watch?v=wDDuyprfJW0) <https://www.youtube.com/watch?v=wDDuyprfJW0>
- [Puntos de Acupresión Para Enojo y Frustración](https://www.youtube.com/watch?v=wa8qAFQks4A) <https://www.youtube.com/watch?v=wa8qAFQks4A>
- [\(Visualización del Lugar Sagrado y Seguro\)](https://www.youtube.com/watch?v=JyG1OnP1jng) <https://www.youtube.com/watch?v=JyG1OnP1jng>

Intervención de crisis

- [Línea de vida nacional para la prevención del suicidio](#)
- [Chat de la línea de vida](#)
- [Línea de crisis para veteranos](#) or Text 838255
- [Línea de texto de crisis](#) Text HOME to 741741

Práctica

Herramientas y Técnicas

Los siguientes enlaces proporcionan descargas en formato PDF.

- [Capacitar International, Videos de bienestar para el cuidado personal CDC, Spanish](#)
- [National Center for PTSD, Manejo del estrés asociado con el brote del virus COVID-19](#)
- [Greater Good Science Center, Cuestionario de gratitud](#)
- [SAMHSA Consejos para manejar el estrés durante la pandemia COVID-19](#)

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como: “la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica.

Descargas

7-Estrategias de Realización/Ejercicios de Intervención en Crisis

[Capacitar Emergency Kits of Best Practices – Capacitar International](#)

https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/Practices-of-Healing_1-AnxietySP.pdf

https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/Practices-of-Healing_2_EFTappingSP.pdf

[Técnica de liberación emocional—GolpecitosSwitching.pdf](#)

[Practices-of-Healing_1-Anxiety.pdf](#)

[Practices-of-Healing_2-EFTapping.pdf](#)

[Practices-of-Healing_3-Centering.pdf](#)

[Practices-of-Healing_4-Switching](#)

[Practices-of-Healing_5-Hand-Mudras-for-Protection](#)

[Practices-of-Healing_6-Grief](#)

[Practices-of-Healing_7-Children-and-Families](#)

Mantenerse Conectado

"No solo estamos luchando contra una pandemia; estamos luchando contra una infodemia. Las noticias falsas se propagan más rápido y más fácilmente que este virus y son igual de peligrosas". Dr. Tedros, Director General de la Organización Mundial de la Salud (WHO)

Luchando contra la info-demia

- [Americares, Get the facts and Prevent the Spread](#)
- [Johns Hopkins University, COVID-19 National Dashboard](#)
- [WHO, Learn to Fight the Infodemic \(video\)](#)

Recursos

La orientación sobre el COVID-19 de las organizaciones de salud pública incluye:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
- **World Health Organization (WHO)**
- **Arizona Department of Health Services (ADHS)**
- **Mayo Clinic**
- **Johns Hopkins University**
- **Harvard Medical School Resource Center**
- **COVID-19 National Dashboard**

Información y Referencias

Asistencia para encontrar alimentos, pagar las facturas de la casa, acceder al cuidado de niños gratuito u otros servicios esenciales, llame al 2-1-1 o al 877-211-8661.

Información sobre COVID-19, lugares de prueba, vacunas y citas, llame al 844-542-8201.

- [Información y referencias de COVID-19](#)
- [Recursos de vivienda](#)
- [Alimento](#)
- [Recursos financieros](#)

Evaluación de fuentes

Pautas generales sobre cómo saber si la información proviene de una fuente confiable.

- [Learn How Google Search Works](#)
- [Evaluating Digital Sources](#)
- [Purdue University](#)
- [Plagiarism Overview](#)
- [Online Writing Lab](#)





COVID-19: Kit de herramientas para Promotores de salud



Manténgase informado

Tenga en cuenta que este conjunto de herramientas está en proceso de edición continua.

Nuestro compromiso

La pandemia de COVID-19 y sus impactos han tocado la vida de todos los residentes de Arizona. Las comunidades y poblaciones marginadas se han visto desproporcionadamente expuestas a un mayor riesgo por la pandemia de COVID-19, especialmente aquellas personas en grupos rurales, médicamente desatendidos y de minorías raciales y étnicas.

Nuestro equipo está comprometido a proporcionar a CHW/CHR/Promotoras información actualizada en asociación con el Departamento de Servicios de Salud de Arizona y juntos abordar las disparidades de salud y mejorar la equidad en la salud.

Subvención financiada: Disparidades de salud

La creación de este conjunto de herramientas cuenta con el apoyo de la Subvención para Disparidades en la Salud del Departamento de Servicios de Salud de Arizona (AZDHS), que también se otorgó a AZCHOW para llevar a cabo las siguientes actividades:

- Construir, aprovechar y expandir el apoyo de infraestructura para la prevención y el control de COVID-19 entre las poblaciones que están en mayor riesgo y desatendidas.
- Movilizar socios y colaboraciones para promover la equidad en salud y abordar los determinantes sociales de la salud en relación con las disparidades de salud de COVID-19 entre las poblaciones con mayor riesgo y que están desatendidas.
- Desarrollar un conjunto de herramientas para CHW en los equipos locales de respuesta a emergencias.

Socios

Este conjunto de herramientas es el producto de un esfuerzo de colaboración continuo con socios como el Instituto de Evaluación Participativa en el Centro de Investigación de Prevención de Arizona, que emplea los principios de la evaluación participativa para apoyar los esfuerzos de investigación para los programas de salud pública. A través de esta colaboración, esperamos comprender mejor y abordar las necesidades de los CHW y las comunidades, y cómo podemos continuar mejorando el contenido del conjunto de herramientas.

Contáctenos:

 www.azchow.org

 @arizonachw

 @azchow_

 info@azchow.org

 @Az_CHOW