



# PROJECT HEALINGS' COVID-19 Series

Artículo # 2

## LAS VACUNAS PROTEGEN A NUESTRAS FAMILIAS

*Producido conjuntamente por Asian  
Media Access, Chinese American  
Chamber of Commerce - MN y  
Spitfire*



Las comunidades asiático-estadounidenses e isleñas del Pacífico (AAPI) en Minnesota enfrentan mayores desafíos de salud por el COVID-19. Los asiáticos representan el 5% de la población de Minnesota, pero el 8% de los casos hospitalarios críticos del COVID ( hospital cases)[1] son los asiáticos. A partir de abril del 2022, más de 63,900 asiáticos contrajeron el COVID solo en Minnesota, y más de 470 murieron a causa de ella, según el Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health)[2].

A menudo hablamos de una comunidad de asiáticos americanos de las islas del Pacífico, pero hay muchas comunidades diferentes con herencia asiática y de las islas del Pacífico en Minnesota. La Coalición de Líderes Asiático-Americanos informa que el COVID fue la principal causa de muerte ( top cause of death ) [1] para los habitantes de Minnesota Hmong, Karen y Karenni en 2020. El 29% de las muertes de Hmong, Karen y Karenni en Minnesota fueron por el COVID en comparación con el 11% de las muertes entre los habitantes blancos de Minnesota. En general, la mitad de los asiáticos de Minnesota que murieron por el COVID eran Hmong. Esto sugiere que los programas de salud pública no están apoyando ni llegando de manera efectiva a las diversas comunidades AAPI.



*Photo Courtesy: Asian Mall*

## **Creencias culturales asiáticas sobre el bienestar**

Muchas culturas asiáticas tienen costumbres y creencias que les ayudan a proteger a las comunidades de virus como el COVID. Por ejemplo, muchas culturas asiáticas anteponen la comunidad y la familia. Esto ha fomentado el distanciamiento social y el uso de máscaras. Esas acciones ayudan a detener la propagación del COVID. Las filosofías asiáticas de la salud y la medicina tienen una historia larga y bien probada. Por ejemplo, por más de 4000 años, los profesionales han estado desarrollando y mejorando la acupuntura.

La medicina asiática difiere de los enfoques occidentales ya que la medicina occidental se centra en el tratamiento de enfermedades y síntomas específicos. Las prácticas médicas asiáticas a menudo concentran en el bienestar de todo el cuerpo y tratan de equilibrar el cuerpo con el medio ambiente. Esto quiere decir que comer y dormir bien, hacer ejercicio, y adaptarse a la estación de tiempo.

El uso de ingredientes y procesos naturales también es fundamental para muchas prácticas de la medicina asiática. Por ejemplo, las hierbas medicinales suelen ser la primera opción de tratamiento. La preferencia por las soluciones naturales es una de las razones por las que muchas personas AAPI eligen desarrollar inmunidad de forma natural en lugar de vacunarse.

Los remedios naturales son excelentes para mantenerse saludable a largo plazo, pero el COVID representa un peligro grave e inmediato. Se necesitan esfuerzos adicionales para mantenerse a salvo, y las vacunas pueden marcar una gran diferencia.

Ange Hwang, de Minnesota y directora ejecutiva de Asian Media Access (Asian Media Access)[3], compartió: “El año pasado fue la primera vez que tomé la iniciativa de vacunarme contra la gripe estacional junto con las vacunas contra el COVID-19. Normalmente me siento segura incluso con la gripe, con un par de días de descanso, me recuperaría. Pero la velocidad con la que se propagó el COVID-19 y la gravedad que provocó la enfermedad me alertaron para vacunarme lo antes posible para protegerme mejor a mí y a mi familia”.

Aunque lejos de ser natural, las vacunas ayudan a tu cuerpo a desarrollar inmunidad de la misma manera que si tuviera el COVID real. Las vacunas entrenan a tu cuerpo para combatir el COVID y, naturalmente, desarrollan una respuesta inmunitaria. Contraer el COVID provoca muchas reacciones peligrosas a tu cuerpo. Pero las vacunas le permiten generar inmunidad de una manera segura y predecible.



## Cuidado para los niños

El COVID también puede ser muy peligroso para los niños y puede causar problemas de salud duraderos. Desde agosto de 2021,  $\frac{1}{3}$  de los casos del COVID han sido los niños. Cada vez más los niños son los que van al hospital a causa del virus. Las vacunas ayudan a proteger a los niños. La vacuna de Pfizer es segura y está disponible para niños de 5 años en adelante. Viene en dos dosis que fueron diseñadas para niños de 5 a 11 años y de 12 a 17 años.

Muchos padres asiáticos están preocupados acerca de que si la dosis de la vacuna es segura para sus niños pequeños ya que las dosis de la vacuna son por la edad y no por el peso. El peso es importante cuando se administra la cantidad correcta de medicamento (como Tylenol). Los medicamentos funcionan cuando un determinado nivel de medicamento se abre camino a través del torrente sanguíneo. Pero las vacunas no funcionan de la misma manera porque las vacunas no contienen drogas.

Las vacunas funcionan activando el sistema inmunitario. Entonces, el factor más importante es qué tan rápido reacciona el sistema inmunológico del niño. Esto depende del desarrollo del cuerpo del niño. El desarrollo depende de la edad, no del tamaño. Por eso las dosis de vacuna se ajustan por la edad. La pubertad comienza alrededor de los 12 años. Esto es cuando los niños tienen muchos cambios hormonales y de desarrollo. Por eso se eligió 12 años como punto de corte entre las dos dosis de vacuna.

### DID YOU KNOW?

**COVID también puede ser muy peligroso para los niños y puede causar problemas de salud duraderos.** Desde agosto de 2021,  $\frac{1}{3}$  de los casos de COVID han sido niños.

La vacuna se probó en 3,100 niños (The vaccine was tested on 3,100 children) de todas las razas, incluidos 90 niños asiáticos (90 Asian children) [4]. Fue aprobado porque no causa ningún problema de seguridad grave para los niños. Estar completamente vacunado (2-3 dosis) es importante para mantener una inmunidad fuerte. El grupo de niños de 5 a 11 años está severamente subvacunado. El 27 de abril de 2022, el Departamento de Salud de Minnesota (Minnesota Department of Health)[5] informó que el 42 % de los niños de este grupo de edad recibió una dosis de la vacuna contra el COVID y solo el 38 % está completamente vacunado.

## Seguridad Comunitaria

Mantenerse seguro es un esfuerzo individual, familiar y comunitario. Cuando más personas se vacunan, se vuelve más difícil que el virus se propague. Es por eso que las vacunas tienen tanto que ver con el bienestar de la comunidad como con la salud personal. Crear una inmunidad fuerte en toda la comunidad es importante para proteger a los adultos mayores y a las personas con otros problemas de salud. Vacunarse honra tu responsabilidad con el bienestar de la familia y la comunidad. Los médicos y enfermeras están listos para responder sus preguntas y aliviar sus preocupaciones. Por lo tanto, siga haciendo preguntas y hablando con familiares y amigos sobre su experiencia con la vacuna. Eso lo ayudará a decidir si las vacunas son adecuadas para usted y su familia. Para más información visite [projecthealings.info](https://projecthealings.info).



## Reference

1. A Race to Close the Disproportionate COVID-19 Death Rates in Minnesota's Asian Community. (2021). Coalition of Asian American Leaders, Hmong Public Health Association, Southeast Asia Resource Center, University of Minnesota School of Public Health.
2. Situation Update for COVID-19—Minnesota Dept. Of Health. Retrieved April 28, 2022.
3. [www.amamedia.org](http://www.amamedia.org)
4. COVID-19 vaccines for kids: What you need to know. (n.d.). Mayo Clinic. Retrieved April 28, 2022, from Gurtman, A. (2021, November 2). BNT162b2 (COVID-19 Vaccine, mRNA) Vaccine –in Individuals 5 to <12 Years of Age.
5. COVID-19 Vaccine Data. (2022, April 27). COVID-19 Updates and Information - State of Minnesota.

## Acknowledgement

*This project is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$4,000,000 with 100 percent funded by CDC/HHS through NNPHI. The contents of this document are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.*