

Edición Especial

Paso a Paso

Covid-19



tearfund

Índice

- 03 El impacto mundial del Covid-19
- 06 *Estudio de caso*
Calmando los temores del público
- 08 Las preguntas que se hacen los cristianos
- 10 Hacer frente a una pandemia
- 13 Cómo abordar el abuso doméstico
- 16 Trabajo de extensión de la iglesia
- 18 *Estudio de caso*
Apoyo psicológico
- 18 *Estudio de caso*
Una posición unificada
- 20 La importancia de compartir información confiable
- 24 ¿Es verdad?
- 26 Cómo limitar la propagación
- 28 *Estudio de caso*
Lavamos de manos libres
- 29 Las vacunas contra el Covid-19
- 32 *Estudio de caso*
Vacunaciones en Etiopía

Nota de los editores

Les damos la bienvenida a nuestra primera edición especial de *Paso a Paso*, un recurso digital esporádico cuyo objetivo es cubrir un tema específico en mayor profundidad que en un número de *Paso a Paso* regular.

En esta edición especial, hemos recopilado artículos adaptados de [Tearfund Aprendizaje](#), números anteriores de *Paso a Paso* y otras fuentes confiables, con el fin de crear un recurso práctico y actualizado sobre el Covid-19. También hemos incluido una gran cantidad de artículos sobre el trabajo que hacen las iglesias y organizaciones locales con sus comunidades para apoyarlas durante la pandemia.

Esperamos que este recurso les resulte útil. ¡Nos encantaría que nos contaran qué opinan!

Jude Collins y Luke Warrington
Coeditores

📷 **Foto de portada: Kahigwa Agenonga, de República Democrática del Congo, se lava las manos para ayudar a prevenir la propagación del Covid-19.**
Foto: Arlette Bashizi/Tearfund

El impacto mundial del Covid-19

Luke Warrington

La Organización Mundial de la Salud fue informada por primera vez del virus que causa Covid-19 el 31 de diciembre de 2019. Desde entonces y hasta la fecha —abril de 2022—, se han reportado más de 494 millones de casos en el mundo y más de 6 millones de personas han perdido la vida.

Al igual que en la mayoría de las crisis que enfrenta el mundo, como el cambio climático y los conflictos, quienes más sufren son las personas más vulnerables.

No obstante, el Covid-19 nos ha afectado a todos de una u otra manera.

- Las restricciones de movimiento impuestas para limitar la propagación de la enfermedad han tenido como consecuencia pérdidas de empleos e ingresos. Estas restricciones han afectado de manera muy especial al sector informal de los países de ingresos bajos y medios, donde un gran número de personas depende de su salario diario.



📌 Acciones dirigidas a incentivar el lavado de manos de forma regular y el uso de mascarillas para reducir la propagación del Covid-19 en Bangladesh. Foto: Organización socia de Tearfund

- Los niños y las niñas han perdido oportunidades de jugar, socializar y aprender, lo que en algunos casos ha causado un retraso en el desarrollo, además de problemas emocionales y educativos.
- Debido a la presión adicional sobre los servicios de salud, muchas personas no han podido conseguir citas, ni tratamientos médicos o medicamentos para enfermedades distintas al Covid-19.
- La pérdida de seres queridos, el aislamiento forzado de la comunidad y de los familiares y las preocupaciones relacionadas con el bienestar y la situación económica han tenido un impacto negativo en la salud mental. Además del agravamiento de las enfermedades preexistentes, un gran número de personas sufrió por primera vez de depresión, ansiedad, traumas y otros problemas de salud mental.
- Las preocupaciones emocionales, de salud y por la situación económica han contribuido a un aumento del nivel de violencia y abuso en el hogar, cuyas víctimas son especialmente las mujeres, los niños y las niñas.
- El miedo y el escaso conocimiento de la enfermedad han dado lugar a teorías conspirativas, el estigma y la hostilidad hacia las personas que están intentando ayudar combatir la enfermedad.



📍 En Colombia, Crecer con Amor, organización socia de Tearfund, distribuye paquetes de alimentos a personas que no pueden percibir ingresos debido a las restricciones del Covid-19. Foto: Edrai Cueto/Tearfund

- En numerosos países, el exceso de información acerca de la pandemia —que no siempre es correcta— ha dificultado el encontrar orientación confiable cuando se la necesita.

El rol de la iglesia

Si bien muchas iglesias han debido cerrar sus puertas durante períodos de confinamiento, estas han encontrado nuevas maneras de prestar asistencia práctica y apoyo espiritual y emocional a las personas más afectadas por la pandemia. En un gran número de lugares, Internet, la radio, los pódcast, el correo electrónico, las redes sociales, los mensajes de texto y las llamadas telefónicas han resultado ser medios muy valiosos como fuentes de conexión, apoyo e información adecuada para las personas.

La iglesia puede desempeñar un rol muy importante a la hora de brindar información confiable. La Organización Mundial de la Salud reconoce que cuando la información de salud es compartida por líderes de fe, es más probable que sea aceptada que cuando llega de otras fuentes. Además, según investigaciones llevadas a cabo en Asia y África, el respaldo por parte de los

líderes religiosos a las vacunas contra el Covid-19 es crucial para asegurar que estas sean aceptadas por la comunidad.

Motivos para la esperanza

Aunque los impactos de la pandemia se sentirán durante muchos años más, también hay motivos para la esperanza. La enfermedad ha incentivado a las sociedades y los científicos a colaborar más que a competir, gracias a lo cual se ha acelerado el desarrollo de nuevos sistemas y soluciones médicas, incluidas las vacunas. Además, en muchos lugares, las organizaciones, autoridades, iglesias y comunidades locales han comenzado a trabajar juntas para crear nuevas maneras de mejorar el bienestar económico, emocional y espiritual de la población.

Luke Warrington es responsable de información de proyectos del grupo de Recaudación Global de Fondos de Tearfund.



Estudio de caso

Calmando los temores del público

En mayo de 2020, el Gobierno de Tanzania afirmó que el país se encontraba libre de Covid-19 y, al poco tiempo, el Ministerio de Salud dejó de emitir datos sobre nuevos casos y fallecimientos. Mientras que en el resto del mundo se emitían numerosos anuncios públicos sobre casos de infecciones y restricciones gubernamentales, en gran parte de la población tanzana reinaba la confusión y el temor.

Como respuesta, la iglesia Africa Inland Church Tanzania (AICT) ayudó a los líderes de las iglesias a adoptar las siguientes medidas:

- compartir información clara sobre el Covid-19 con sus congregaciones e invitar al personal de los centros de salud locales a hablar durante los servicios religiosos acerca de los síntomas y las medidas de prevención;
- impartir talleres sobre higiene y saneamiento; e
- instalar puntos de lavado de manos en sus iglesias.

AICT distribuyó carteles con mensajes de prevención del Covid-19 en iglesias, comunidades y centros de salud locales. Los programas de radio y televisión de la comunidad también informaban sobre la enfermedad.

Al darse cuenta de la necesidad de ayudar a los dueños de pequeñas empresas a resistir el impacto económico del Covid-19, AICT enseñó a los grupos de autoayuda a fabricar jabón líquido, desinfectante de manos, mascarillas y lavamanos de manos libres (un aparato que no requiere utilizar las manos para hacerlo funcionar, útil en zonas rurales donde no hay agua corriente). De esta manera, los miembros de los grupos podían ayudar a limitar la propagación de la enfermedad sin dejar de obtener ingresos.

Además de reducir de forma significativa el impacto del Covid-19 en la zona, el enfoque proactivo de AICT también ayudó a combatir las enfermedades transmitidas por el agua, como la diarrea, el cólera y las infecciones de las vías urinarias.



«Los miembros de las iglesias locales ayunaron y oraron por la misericordia de Dios y para que Dios protegiera la nación de la pandemia del Covid-19. La primera oleada de casos de Covid-19 pudo controlarse gracias a las oraciones y al cumplimiento de las medidas preventivas».

Timothy Pallangyo, gerente de programas de AICT



☐ La iglesia de Tanzania está desempeñando un papel fundamental en la creación de conciencia sobre el Covid-19 y en la reducción de la propagación de la enfermedad.

Foto: Mark PW Scott/Tearfund

Entierros dignos

Producto de la falta de información, el miedo y el estigma, las personas en Tanzania comenzaron a ocultar el hecho de que sus familiares habían fallecido de Covid-19 y los enterraban de noche.

El Consejo Cristiano de Tanzania colaboró con los líderes de las iglesias para abogar por entierros dignos. Además, enviaron una carta al presidente del país y, en respuesta, dicha autoridad condenó en la televisión nacional la práctica de entierros nocturnos y promovió la adopción de medidas de salud preventivas contra la enfermedad.

El Gobierno invitó a la iglesia a contribuir en la respuesta nacional al Covid-19, hizo un llamado a las personas cristianas en Tanzania a orar durante tres días y habló sobre cómo la intervención de la iglesia estaba ayudando a calmar los temores del público.

Las preguntas que se hacen los cristianos

Sheryl Haw, exdirectora internacional de Miqueas Global; Sas Conradie, jefe de Alianzas Estratégicas y Teología de Tearfund para África; y Rei Crizaldo, coordinador de Educación Teológica y Aprendizaje de Tearfund para el sudeste de Asia, reflexionan a continuación sobre algunas preguntas comunes que los cristianos se hacen con relación a la pandemia del Covid-19.

¿Es el Covid-19 el juicio de Dios?

Los discípulos de Jesús tuvieron una preocupación similar en Lucas 13:1-5. Los que murieron a manos de Pilato o aplastados por el derrumbe de la torre de Siloé ¿eran más pecadores que otros? ¿Fue esto el juicio? Jesús claramente dice «no». El Covid-19 no debe considerarse el juicio de Dios. Dios es luz: en él no hay oscuridad. Él no hace que pasen cosas malas, pero sí interviene en cada situación para que todas las cosas ayuden para bien (Romanos 8:28).



«Dios protege y sana, pero también nos otorga conocimientos y habilidades para desarrollar medicamentos y vacunas eficaces».

Si nos vacunamos, ¿significa que tenemos menos fe?

Algunas personas consideran que en lugar de vacunarnos deberíamos creer que Dios nos va a proteger del virus. Es verdad que Dios protege y sana, pero también nos otorga conocimientos y habilidades para desarrollar medicamentos y vacunas eficaces. La Biblia contiene muchos ejemplos de personas que hacen uso de la medicina (Jeremías 8:22; Ezequiel 47:12; Lucas 10:25-37; Apocalipsis 22:2).

¿Es el Covid-19 una señal del fin del mundo?

En toda generación, hay gente que intenta predecir cuándo regresará Jesús. No obstante, él claramente advirtió a sus discípulos que nadie sabe el día y la hora (Marcos 13:32). Nuestra función es vivir preparados para que nos encuentre haciendo lo que hemos sido llamados a hacer. Podemos ver sucesos como la pandemia del Covid-19 como la creación que gime y anhela el regreso de Cristo (Romanos 8:22).



☒ Unos hombres oran por el fin del Covid-19 en Etiopía. Foto: Mahider Tulu/Tearfund

¿Cómo podemos tener esperanza?

Habrà un tiempo en que Dios morará plenamente entre nosotros, en un cielo y una tierra transformados (Apocalipsis 21 y 22). Podemos dejar que esa esperanza futura motive la forma en que hoy vivimos nuestra vida, mientras nos aferramos a Dios, nuestra roca, oramos por el fin del Covid-19 y encontramos formas de bendecir, servir y cuidar nuestra comunidad.



**Lecturas
complementarias**

[Covid-19: una perspectiva cristiana](#), Dra. Ruth Valerio y Gideon Heugh

Hacer frente a una pandemia

El miedo y la ansiedad que produce cualquier enfermedad pueden ser abrumadores y provocar fuertes reacciones emocionales. Esto suele suceder, en especial, cuando la enfermedad es muy contagiosa y tiene el potencial de cobrarse muchas vidas.

El hecho de que el virus que causa Covid-19 no pueda verse suele aumentar el miedo, especialmente porque la enfermedad es nueva y aún no se comprende a fondo. Además, las medidas implementadas para contener la enfermedad, como los confinamientos, pueden causar dificultades económicas, conflictos familiares y un sentimiento de soledad en las personas.

Con el tiempo, muchas personas han quedado emocional y físicamente exhaustas debido a las múltiples presiones asociadas con la enfermedad. Como resultado, estas presiones pueden causarles dificultades para dormir o concentrarse, o llevarlas a adoptar prácticas perjudiciales para la salud, como el consumo de alcohol o de drogas.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento positivas —que se clasifican en estrategias espirituales, físicas, mentales

y emocionales— pueden ayudarnos a controlar el estrés.

Estrategias espirituales

Tener un sentido de propósito y esperanza, y confiar en Dios nos puede ayudar a enfrentar circunstancias difíciles. Las disciplinas espirituales, como la oración, el perdón y los estudios bíblicos, mejoran el bienestar. Pertenecer a una iglesia brinda apoyo espiritual y social.

Estrategias físicas

Mantener un buen estado de salud físico mediante ejercicio regular y una alimentación sana es muy importante. Beber alcohol en exceso o consumir drogas puede ayudar a aliviar el estrés a corto plazo, pero a largo plazo empeorará la situación. La mejor manera de poner en práctica hábitos sanos es fijarse objetivos pequeños, fáciles y posibles de lograr. Por ejemplo, hacer una caminata corta cada día. Al alcanzar cada objetivo, sentimos que hemos logrado algo, y nos motiva a hacer cambios más grandes.

Estrategias mentales

Cuando nuestra rutina normal se ve interrumpida, es importante crear una

nueva, que incluya hacer ejercicio, orar y reservar tiempo para descansar, comer y dormir. Estas rutinas pueden ser flexibles, pero conviene mantener un ritmo diario y semanal, sin sobrepasarnos.

Durante crisis nacionales o internacionales, es bueno estar informados, pero el exceso de noticias puede desbordarnos. Es posible que circule información falsa o engañosa, sobre todo en los medios sociales. Según las circunstancias, puede ser conveniente

consultar una fuente de noticias de confianza una o dos veces al día.

Estrategias emocionales

Cuando estamos muy estresados, podemos sentir que nos es imposible controlar nuestras emociones y reacciones. En estos casos, es muy importante que nos detengamos un momento y prestemos atención a lo que sucede en nuestra mente y cuerpo.

Pertenecer a una iglesia brinda apoyo tanto espiritual como social.



Así, podremos empezar a entendernos mejor, lo que nos ayudará a ser más sabios a la hora de responder.

Podemos preguntarnos lo siguiente:

- ¿Qué estoy sintiendo: enojo, tristeza, frustración, tensión en el cuerpo o sensación de inutilidad?
- ¿Son comunes en mí estos sentimientos? ¿En qué otras oportunidades me he sentido así?
- ¿Qué puedo hacer en consecuencia: orar, hacer ejercicio o hablar con alguien?

A veces, somos reacios a contarles a los demás cómo nos sentimos, pero es increíblemente beneficioso hablar de nuestros problemas y ser honestos acerca de nuestras vulnerabilidades.

Cuándo pedir ayuda

Hay muchas cosas que podemos hacer por nosotros mismos y por los demás en situaciones difíciles. No obstante, en algunos casos, necesitamos recibir ayuda profesional o médica; por ejemplo, ante una amenaza, una situación de abuso, problemas de adicciones o cuando estamos tan traumatizados que no podemos hacer frente a las cosas.



Lecturas complementarias

- [Paso a Paso 112: Enfermedades transmisibles](#)
- [Paso a Paso 113: Salud mental y bienestar](#)
- [Psychosocial support during or post a disaster or crisis – a resource kit for churches](#)
- [Covid-19: Guía de salud mental y apoyo psicosocial](#)

La adversidad siempre nos hace cambiar, a veces para bien y otras veces para mal. La cuestión es entender este cambio, ya que nos permitirá determinar cómo seguir adelante.

Adaptado de un seminario en línea impartido por Mark Snelling. En [Paso a Paso 112: Enfermedades transmisibles](#), puede leer el artículo completo.

Mark Snelling es orientador psicológico y psicoterapeuta especializado en brindar apoyo a personas que trabajan en entornos traumáticos en el mundo.

Cómo abordar el abuso doméstico

Tras la propagación del Covid-19 en todo el mundo, se ha demostrado que el abuso doméstico ha aumentado, ya que las familias y las personas tienen dificultades para resistir a los numerosos impactos físicos, económicos, sociales y emocionales de la pandemia.

El término «abuso doméstico» (también llamado violencia doméstica o abuso o violencia intrafamiliar) se utiliza para describir todo acto violento o negligencia dentro de la familia. Las personas sobrevivientes de abuso doméstico

pueden experimentar altos niveles de estrés, dificultades para dormir, *flashbacks* al trauma, sentimientos de agresividad, aislamiento social, comportamientos autodestructivos, depresión y fobias.

Existe un gran número de formas de abuso doméstico, pero el abuso de poder sobre los miembros indefensos de la familia es una característica clave. Las mujeres, los niños, las niñas, las personas adultas mayores y las personas con discapacidades son las que más peligro corren.



📍 El Refugio, hogar para mujeres que han escapado del abuso doméstico en Guatemala.
Foto: Virginia Lattul/Tearfund

Tipos de abuso

El abuso físico implica el uso intencional de fuerza física con el propósito de causar dolor. A veces, el abuso físico causa la muerte.

El abuso sexual ocurre cuando a alguien lo obligan a realizar una actividad sexual contra su voluntad, con o sin violencia.

Abuso emocional

Los siguientes tipos de comportamientos pueden afectar a largo plazo a la autoestima y el bienestar:

- cuando una persona, especialmente un niño o una niña, no recibe apoyo emocional mediante palabras amables, estímulo e interés continuo;
- cuando una persona es constantemente contradicha, criticada, amenazada o controlada (por ejemplo, restringiéndole su libertad de desplazamiento o limitándole su acceso al dinero) lo que a menudo conduce al aislamiento y a la falta de confianza en sí misma; y
- cuando se le imponen a la persona expectativas muy poco realistas de desempeño en la escuela o el trabajo.

Cómo ayudar a las personas sobrevivientes

Lo ideal es que los casos de abuso doméstico sean abordados por profesionales, ya que una ayuda inadecuada puede causar problemas adicionales. Sin embargo, cuando no hay profesionales disponibles, las

personas cercanas que están dispuestas a escuchar y a prestar apoyo pueden resultar de gran ayuda.

Cuanto más pronto se detecten y aborden los malos tratos, mayores serán las posibilidades de evitar problemas adicionales y de poder ayudar a todas las personas afectadas, incluido a quienes abusan.

¿Cómo pueden ayudar las personas cercanas?

En primer lugar, es importante escuchar con atención a la persona sobreviviente y creerle. Acompañarla a la oficina de la autoridad local para que exponga su caso y ayudarla a encontrar atención profesional. Por lo general, las personas sobrevivientes tienen miedo a pedir ayuda, pero una vez la reciben las posibilidades de que puedan rehacer su vida se incrementan.

Nunca se le debe pedir a la persona sobreviviente que ignore u olvide lo que ha ocurrido. Tampoco se le debe pedir que simplemente perdone a quienes la han maltratado, especialmente si el abuso continúa. En su lugar, es necesario creerle y que ella pueda hablar abiertamente. La vergüenza y la culpa se incluyen entre los sentimientos más comunes que experimenta una persona sobreviviente de abuso doméstico.

Es importante evitar que la persona perciba que se la culpa por el abuso que ha sufrido, y animarla a buscar ayuda y a hablar con alguien en quien confíe.

El rol de la iglesia

Para prevenir el abuso doméstico, es necesario que cambiemos las normas sociales perjudiciales, es decir, las reglas no escritas que determinan los valores, actitudes y comportamientos de las personas. Los grupos de fe tienen mucha influencia en las normas sociales y prácticas tradicionales. También suelen ser los que proporcionan educación y servicios de salud en las comunidades locales, y a menudo pueden encontrar maneras de llegar a las personas sobrevivientes de abuso.

Existen muchas acciones prácticas que las iglesias locales pueden realizar, como las siguientes:

- Informarse acerca del abuso doméstico y hablar sobre este tema abiertamente en los sermones y las reuniones, abordando las ideas perjudiciales sobre el género desde la perspectiva teológica y cultural.
- Prestar servicios como orientación psicológica y atención de la salud, o acompañar a las personas sobrevivientes a acceder a estos servicios.
- Crear espacios seguros donde la gente pueda hablar abiertamente sobre el abuso doméstico. Los grupos de apoyo para las mujeres y para los niños y las niñas pueden resultar de gran utilidad.
- Organizar fondos de emergencia para apoyar a las personas y las familias en crisis.
- Apoyar y fortalecer a las mujeres, incluido a través de actividades para

generar ingresos, con el fin de que no se sientan forzadas a vivir con quienes las agreden y abusan de ellas para satisfacer sus necesidades básicas.

- Incentivar a los hombres a convertirse en defensores de los derechos de la mujer y de los niños y las niñas.
- Realizar incidencia con las autoridades locales para asegurarse de que sus espacios también se conviertan en lugares seguros donde las personas sobrevivientes puedan encontrar compasión, y recibir atención y justicia.

El abuso doméstico y otras formas de violencia son prevenibles. Todos tenemos que contribuir a acabar con el problema. Podemos empezar iniciando conversaciones en nuestro hogar y en nuestros lugares de trabajo y de culto. Debemos dar el ejemplo en cuanto al cambio que queremos lograr e inspirar a los demás a hacer lo mismo.



Lecturas complementarias

- [**Paso a Paso 106: Violencia sexual y de género**](#)
- [**Camino hacia la sanidad**](#)
Manuales para trabajar con grupos de apoyo de sobrevivientes de violencia sexual y de género
- [**Transformando masculinidades**](#)
Manual de capacitación para los facilitadores de relaciones transformadas y líderes de fe

Trabajo de extensión de la iglesia

Las iglesias pueden cumplir un rol muy importante durante los brotes de enfermedades como el Covid-19. Además de dar esperanza y brindar cuidados prácticos, pueden difundir información de salud clara y dar un buen ejemplo.

A continuación, ofrecemos algunos consejos prácticos para ayudar a las iglesias y a sus líderes a responder adecuadamente a cualquier crisis de salud pública.

Divulgar información correcta

Divulgue información clara, actualizada y correcta acerca de la enfermedad, los tratamientos y las vacunas, que sea adecuada al contexto y que esté basada en fuentes científicas (por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud).

Recorra a maneras creativas para compartir esta información; por ejemplo, en reuniones en la iglesia y la comunidad (si es factible), bailes y obras de teatro; o a través de llamadas telefónicas, redes sociales, radios comunitarias, videos y carteles.

Los mensajes deben incluir orientación clara sobre cómo limitar la propagación de la enfermedad, como a través del lavado de manos, el distanciamiento físico y el uso de mascarillas.

Cuestionar los mensajes falsos

El miedo y la falta de comprensión pueden generar pánico. Las acusaciones falsas que podrían hacerse contra las personas que han contraído la enfermedad causan estigma y discriminación. A veces, se difunde información incorrecta sobre las vacunas.

Escuche a su comunidad para saber si está circulando información inexacta, y corríjala abiertamente. Intente calmar miedos y promover actitudes y comportamientos positivos con amabilidad y sin juzgar.

Ayude a los miembros de la iglesia a guiarse por la Biblia para decidir cómo responder a la enfermedad. La Biblia nos enseña que no debemos culpar a las personas que se enferman. Por el contrario, somos llamados a bendecir a las personas que nos rodean de forma práctica, emocional y espiritual (Hebreos 13:16).

Adoptar comportamientos seguros

Todos los miembros de la iglesia deberían predicar con el ejemplo y comportarse de formas que tengan el potencial de salvar vidas y evitar la propagación

de la enfermedad, como el lavado de manos frecuente.

Cuidar de la congregación

Los miembros de la iglesia podrían sentirse aislados, temerosos o apenados. Algunos podrían estar enfermos o lamentando la muerte de seres queridos. Otros podrían estar pasando por dificultades económicas.

Si no es posible reunirse en persona, busque nuevas formas para que los miembros puedan interactuar y apoyarse mutuamente; por ejemplo, a través de llamadas de video, llamadas telefónicas o grupos de redes sociales.

Cuidar de la comunidad

Como el cuerpo de Cristo, somos llamados a amar a Dios y al prójimo (Marcos 12:30-31). Debemos comportarnos como lo hizo Jesús durante tiempos de crisis, pregonando y viviendo una vida de esperanza, amor y cuidado de las personas que nos rodean.

Por ejemplo, podemos estar atentos a las personas vulnerables o que se encuentran aisladas y velar por que tengan suficiente para comer y por que puedan satisfacer sus demás necesidades. También podemos hablar en su nombre, para que las personas que formulan las políticas no las pasen por alto.



Lecturas complementarias

- [Realización de actividades concernientes a la fe de forma remota o virtual](#)
- [Paso a Paso 112: Enfermedades transmisibles](#)
- [Actualización semanal sobre el Covid-19](#) en el sitio de la Organización Mundial de la Salud (en inglés)
- [Sección sobre el Covid-19 de Tearfund Aprendizaje](#), con estudios bíblicos y numerosos recursos para las iglesias y los líderes de iglesias

Orar por el fin de la enfermedad

La iglesia ha sido provista de la armadura de Dios para responder al quebrantamiento en este mundo (Efesios 6:10–20). Jesús entiende nuestros miedos y ansiedades y pide que los echemos sobre él en oración (1 Pedro 5:7).



Estudio de caso Apoyo psicológico

En Zimbabue, debido a las restricciones de movimiento relacionadas con la pandemia, los miembros de las iglesias tenían dificultades para prestar apoyo práctico, emocional y espiritual a los miembros de la comunidad.

La alianza Evangelical Fellowship of Zimbabwe (EFZ) acudió a los ministros gubernamentales y les pidió que otorgaran permiso a los líderes de las iglesias para visitar las comunidades, siempre que pudieran hacerlo minimizando el riesgo. Como resultado, el Ministerio



📷 **Prestación de apoyo práctico en Zimbabue.** Foto: Tearfund

del Interior les extendió un permiso de excepción que autorizaba a los líderes de las iglesias a realizar dichas visitas, ya que proporcionaban apoyo psicológico, que se consideraba un servicio esencial.



Estudio de caso Una posición unificada

A principios de 2021, la alianza Evangelical Fellowship of Zambia (EFZ) supo que estaba circulando información falsa sobre las vacunas contra el Covid-19.

Con el apoyo de Tearfund, EFZ reunió un grupo de líderes denominacionales, un teólogo respetado y un científico con

experiencia en vacunas. Juntos, ayudaron a los líderes a darse cuenta de que los rumores comunes sobre la vacuna no eran ciertos.

Los líderes denominacionales emitieron una declaración conjunta sobre las vacunas contra el Covid-19 y apoyaron a las iglesias locales a abordar la información falsa. Esta posición unificada permitió a EFZ facilitar diálogos entre los líderes de las iglesias y el Ministerio de Salud, lo cual permitió a la iglesia influir en los planes gubernamentales de vacunas contra el Covid-19.



Las organizaciones socias de Tearfund en India comparten información y consejos de salud con sus comunidades para ayudar a limitar la propagación y el impacto del Covid-19. Foto: EFICOR

La importancia de compartir información confiable

Es muy importante que todos tengan acceso a información clara y confiable acerca del Covid-19, sobre cómo limitar la propagación de la enfermedad y respecto a los distintos tipos de vacunas. La gente también debe estar al tanto de todo el apoyo económico y social que esté disponible.

Existen muchas maneras de difundir esta información, incluidos la radio, la

televisión, carteles, folletos y reuniones en la comunidad. Por lo general, la mejor opción es recurrir a distintos métodos para garantizar que todos reciban la información que necesitan.

Asegúrese de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- el lenguaje más apropiado;



📻 Los programas de radio que se producen a nivel local pueden ser una excelente manera de compartir información pertinente sobre el Covid-19. Foto: Layton Thompson/Tearfund

- los niveles de alfabetización: ¿cuál sería la mejor opción, la comunicación verbal o el uso de imágenes en lugar de palabras?;
- las necesidades de las personas con discapacidad; y
- las distintas necesidades de los niños, las niñas, las personas adultas mayores, los hombres y las mujeres.

El enfoque participativo suele dar mejor resultado ya que las personas pueden hacer preguntas, debatir y compartir entre ellas la información que les es más pertinente.

Por ejemplo, un programa de radio realizado por los miembros de la comunidad puede brindar oportunidades a la gente de manifestar y comentar sus preocupaciones, y difundir información clara y pertinente de fuentes confiables. Además, escuchar a los amigos y otros miembros de la comunidad en la radio puede servir para mitigar las sensaciones de aislamiento, confusión y pánico en situaciones difíciles, como la pandemia del Covid-19.



Bolivia

La organización socia de Tearfund OESER de Bolivia utiliza los podcasts (grabaciones de audio con entrevistas y debates) para difundir información e incentivar conversaciones sobre los problemas

que causan las restricciones debido al Covid-19. Los podcasts cubren temas como el embarazo de adolescentes, el bienestar y las relaciones sanas.

Los oyentes dicen que los podcasts han resultado una manera excelente de trabajar con las iglesias durante la pandemia, y que han dado lugar a un gran número de conversaciones y debates útiles en su iglesia y comunidad.



Etiopía

La asociación Evangelical Churches Fellowship of Ethiopia convenció al Gobierno de que les permitiera a los líderes de las iglesias utilizar los canales de televisión nacionales para llegar a la población etíope con oraciones, servicios religiosos y mensajes de prevención del Covid-19. Estas actividades antes estaban prohibidas, de modo que se trata de una colaboración histórica entre los líderes religiosos y el Gobierno.

Además de ofrecer consuelo espiritual, el uso de la televisión permite a la iglesia influir en la población para cumplir las normas establecidas por el Gobierno, dirigidas a ayudar a prevenir la propagación del virus. La presidenta del país apoyó de forma pública la respuesta de los líderes de fe al Covid-19, y la reacción de las comunidades en toda Etiopía frente al ejemplo de sus líderes de fe ha sido positiva.



📍 En Camboya se utilizan carteles para divulgar información sobre el lavado de manos.

Foto: Evangelical Fellowship of Cambodia



Malawi

Eagles, una organización local, difunde por radio información sobre el Covid-19. A comienzos de la pandemia, recibieron una llamada de un miembro de la comunidad que destacó el hecho de que las personas con pérdida de visión no podían acceder a la información escrita que difundía el Gobierno porque no estaba disponible en braille. Muchas personas tampoco podían ir a las reuniones del pueblo, de modo que no recibían el apoyo que se estaba suministrando, como artículos de higiene.

Eagles se puso en contacto con funcionarios de la autoridad local que reconocieron que no habían considerado las necesidades de las personas con pérdida de visión al planificar la respuesta al Covid-19. Desde entonces,

Eagles ha recibido financiamiento del Gobierno para producir folletos en braille y le está solicitando que asigne más financiamiento a las organizaciones e iniciativas del distrito para apoyar a todos los grupos vulnerables de las comunidades rurales.



Mozambique

El Consejo Cristiano de Mozambique se dio cuenta de que las personas que no hablaban el idioma oficial del país —el portugués— no podían acceder a la información acerca del Covid-19.

Los líderes de más alto rango de las iglesias se dirigieron a los funcionarios gubernamentales para pedirles que proporcionaran la información en los idiomas locales. El Gobierno respondió de forma positiva y ahora está promoviendo

una gran campaña de prevención y creación de conciencia por medio de la televisión y la radio comunitaria en los idiomas locales y la lengua de señas.

Yemen

Mariam vive en una casa de Yemen sin baño y tiene que hacer un viaje diario de una hora para ir a recoger agua. Toda su familia tuvo síntomas de Covid-19, pero en ese momento ella no conocía la enfermedad.

En las reuniones de la comunidad, el personal de la organización socia local

de Tearfund habló sobre el Covid-19 y se aseguró de que todos supieran cómo limitar su propagación. También distribuyeron kits de higiene, que incluían filtros de agua y desinfectantes de manos.

«Ahora entendemos la importancia del distanciamiento físico y de beber agua potable», dice Mariam. «La información fue muy útil y nos sirvió a mí y a mi familia para estar seguros». Mariam está organizando un grupo de madres para continuar creando conciencia en su comunidad.



¿Ha escuchado nuestro pódcast?

How to build community (Cómo fortalecer la comunidad) ofrece a las personas en el mundo la oportunidad de inspirar y motivar a los demás hablando de sus proyectos e ideas para la comunidad.

Si desea participar, ¡comuníquese con nosotros!

¿Es verdad?

Jake Lloyd

La manera en que respondemos al Covid-19 y las decisiones que tomamos sobre las vacunas tienen el potencial de afectarnos tanto a nosotros como a nuestra comunidad. Así que es importante que nos basemos en información confiable. Sin embargo, en algunos lugares la información contradictoria está dando lugar a la confusión.

Para ayudar a decidir si podemos confiar en la información que leemos o escuchamos sobre el Covid-19 y las vacunas, es útil hacerse las siguientes seis preguntas:

1 ¿Cuál es la fuente?

Si leyó la información en un sitio web, no suponga de forma automática que es fidedigna. Consulte los datos de contacto, los valores y los objetivos de la organización. Si la información se ha tomado de una red social, averigüe de dónde proviene.

2 ¿Leyó más allá del titular?

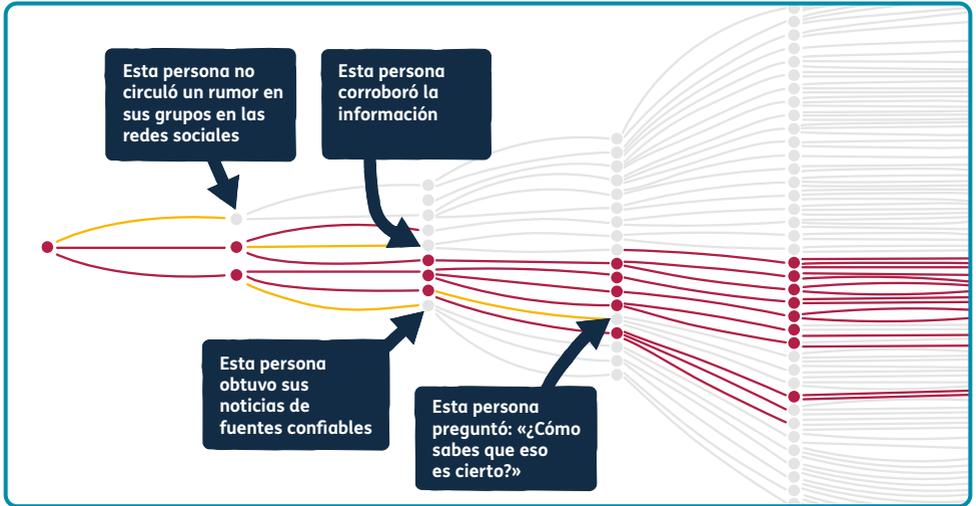
Los titulares suelen exagerar las noticias para que más personas lean el artículo. Es conveniente leer el artículo completo y luego decidir si el titular es preciso.

3 ¿Quién es el autor?

Averigüe si el autor es una persona real en quien se puede creer. Las fuentes fidedignas respaldan sus afirmaciones con pruebas confiables. Consulte diversas fuentes confiables para saber si dicen lo mismo.

4 ¿Cuándo fue escrito?

Cada cierto tiempo, se publican resultados de nuevas investigaciones sobre el Covid-19 y las vacunas. Las noticias más viejas pueden estar desactualizadas y ya no ser relevantes a los temas del momento.



Este diagrama ilustra cómo puede propagarse rápidamente la información falsa entre una y otra persona (líneas rojas), y cómo puede evitarse dicha propagación (líneas amarillas). Podemos reducir la rápida difusión de contenido incorrecto averiguando si la información que hemos recibido es correcta. Si no estamos seguros de si es correcta, no deberíamos compartirla con nadie más. Crédito: Adaptado de una ilustración de la [Organización Mundial de la Salud](#)

5 ¿Tiene usted algún prejuicio?

Piense si sus propias opiniones podrían afectar su juicio. Tenga en cuenta que las herramientas de búsqueda de las redes sociales e Internet filtran lo que sugieren que veamos en función del tipo de contenido al que hemos accedido anteriormente, de modo que es posible que no sean fuentes de información equilibradas.

6 Si aún tiene dudas, ¿puede consultar otras fuentes confiables?

Si conoce a alguien que tenga conocimientos especializados sobre el Covid-19 y las vacunas, pregúntele qué opina.

Adaptado de un artículo publicado originalmente en [Paso a Paso 112: Enfermedades transmisibles](#).

Jake Lloyd es el anfitrión del podcast [How to build community](#) (Cómo fortalecer la comunidad), una colaboración conjunta entre Arukah Network y la revista Paso a Paso.



Lecturas complementarias

- [Consejos para la población acerca de los rumores sobre el nuevo coronavirus \(2019-nCoV\)](#), Organización Mundial de la Salud

Cómo limitar la propagación

El Covid-19 es una nueva enfermedad causada por un coronavirus (SARS-CoV-2) que afecta a los pulmones.

El virus se transmite entre una y otra persona a través de gotitas muy pequeñas en el aire cuando alguien tose, estornuda o habla. La gente también puede infectarse al tocarse los ojos, la nariz o la boca después de entrar en contacto con un objeto o superficie contaminada. El virus se transmite muy fácilmente de una persona a otra.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más comunes son los siguientes:

- una tos nueva y persistente,
- fiebre,
- pérdida del gusto y el olfato, y
- cansancio.



A medida que emergen nuevas variantes de la enfermedad, podrían aparecer otros síntomas más comunes, como dolor de garganta, congestión nasal o diarrea.

Si usted o alguien que usted conoce tiene dificultad para respirar, dolor de pecho o pérdida del habla o del movimiento, solicite asistencia médica de inmediato. Si es posible, en primer lugar, llame a su servicio de salud, línea de asistencia telefónica o centro de salud local, con el fin de que lo deriven a la clínica correspondiente.

¿Quién puede contraer Covid-19?

Cualquier persona —joven o adulta mayor— puede contraer Covid-19, incluidas aquellas que están sanas y en forma. La mayoría de las personas tienen síntomas leves. Algunas personas no tienen ningún síntoma y es posible que no sepan que tienen el virus. En consecuencia, cualquiera puede transmitir el virus a los demás.

El Covid-19 afecta a algunas personas más que a otras. La enfermedad puede resultar más grave para:

- personas que tienen enfermedades preexistentes, como diabetes, enfermedades respiratorias o cáncer;



- personas adultas mayores; y
- personas con un sistema inmunológico débil.

¿Cómo puedo limitar la propagación del Covid-19?

- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o utilice un gel desinfectante a base de alcohol.
- Cúbrase la boca con un pañuelo o con el codo cuando tosa o estornude.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca si no se ha lavado las manos.
- Use una mascarilla cuando le resulte difícil evitar el contacto cercano con los demás.
- Mantenga los espacios cerrados bien ventilados.
- Limpie las superficies con regularidad.
- Cuando cuide a alguien que haya contraído Covid-19, lávese las manos a menudo e intente reducir el contacto directo en la medida de lo posible.

¿Qué debería hacer si contraigo Covid-19?

La mayoría de las personas se recuperan del Covid-19 sin necesidad de recibir tratamiento médico. Si se ha vacunado, igualmente puede enfermarse, pero es probable que los síntomas sean más leves.

Si tiene síntomas:

- quédese en casa y evite el contacto con otras personas siempre que pueda;
- beba mucha agua;
- descanse;
- póngase una toalla fría para bajar la temperatura en caso de tener fiebre y, si es posible, tome paracetamol; y
- pídale a alguien que le lleve alimentos y agua para que no tenga que salir.



Lecturas complementarias

- [Los síntomas del Covid-19](#), descritos por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (en inglés)
- [Información sobre el Covid-19](#) de la Organización Mundial de la Salud
- [Información sobre el Covid-19](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para África (en inglés)



Estudio de caso

Lavamanos de manos libres

En Haití, Tearfund promueve la importancia de lavarse las manos ayudando a las familias a construir lavamanos de manos libres cerca del hogar. Marc Antoine, que dirige el trabajo de Tearfund en Haití, explica: «Los lavamanos de manos libres son muy útiles para las comunidades rurales, ya que la infraestructura de agua, saneamiento e higiene es muy escasa en esas zonas. Además, sirven como un recordatorio físico para lavarse las manos con regularidad, una práctica que a veces se olvida, especialmente en los hogares y las comunidades sin agua corriente».

Estos lavamanos son económicos, fáciles de construir y pueden fabricarse con materiales obtenidos a nivel local. Para

construirlos, solo se necesitan varios palos, una cuerda, jabón y un recipiente para el agua. El aparato funciona accionando una palanca de pie, gracias a lo cual se reducen considerablemente las probabilidades de que las enfermedades se propaguen, ya que el usuario solo toca el jabón que cuelga de una cuerda.



Lecturas complementarias

- «[El bidón grifo](#)», artículo incluido en *Paso a Paso 30: Agua, saneamiento e higiene*.



Las vacunas contra el Covid-19

El desarrollo de vacunas es un gran paso en la lucha mundial contra el Covid-19. Según las investigaciones, las vacunas son muy eficaces para prevenir enfermedades graves, hospitalizaciones y fallecimientos debido a la enfermedad.

¿Cómo actúan las vacunas?

Las vacunas le enseñan a nuestro sistema inmunitario a reconocer y combatir de forma segura el virus

que causa el Covid-19, evitando la enfermedad. Cuando alguien se vacuna, a su sistema inmunitario le es más fácil:

- reconocer el virus invasor;
- producir anticuerpos (proteínas generadas por el organismo para luchar contra la enfermedad); y
- recordar la enfermedad y la manera de combatirla.

Si la persona se expone al virus en el futuro, su sistema inmunitario puede destruirlo rápidamente antes



☐ **Las vacunas le enseñan a nuestro sistema inmunitario a reconocer y combatir de forma segura el virus que causa el Covid-19, evitando la enfermedad.** Foto: Shutterstock

de enfermarse. En lugar de tratar la enfermedad, las vacunas ayudan a evitar enfermarse. Si la persona igualmente se enferma después de vacunarse, es más probable que sus síntomas sean leves.

¿Son seguras las vacunas?

Antes de que una vacuna pueda ser aprobada e introducida en un programa nacional de vacunación, debe demostrarse que es segura y efectiva para un amplio sector de la población.

Tras desarrollar una vacuna experimental, los científicos deben someterla a varias fases de prueba. Evalúan cuidadosamente la seguridad de la vacuna, incluidos los posibles efectos secundarios, la manera en que la vacuna

afecta a las respuestas inmunológicas naturales del organismo y el número de dosis que son necesarias para brindar suficiente protección contra el virus. En cada fase, la vacuna experimental se prueba en número creciente de voluntarios, hasta que se vacunan miles de personas de una amplia gama de grupos de población (es decir, diferentes edades, etnias, estado de salud actual, etc.).

El monitoreo de la vacuna continúa después de que es aprobada para su uso. Esto permite a los científicos hacer el seguimiento del impacto de la vacuna contra las diferentes variantes de la enfermedad, y de la seguridad de la vacuna durante un largo período de tiempo.



☑ Cientos de personas decidieron vacunarse contra el Covid-19 durante un evento en Etiopía.
Foto: Mahider Tulu/Tearfund

Ninguna de las vacunas contra el Covid-19 aprobadas por la Organización Mundial de la Salud contiene células animales o humanas. Actualmente, se han distribuido millones de dosis de vacunas contra el Covid-19 de forma segura en todo el mundo.

¿Quiénes son las personas que más necesitan vacunarse?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que, en las zonas donde existe un limitado suministro de vacunas, debe vacunarse, en primer lugar, a las personas con mayores probabilidades de enfermarse de gravedad si contraen el Covid-19.

Entre estas personas, se incluyen:

- las personas adultas mayores;
- las personas con condiciones de salud adversas preexistentes;
- las personas que tienen más probabilidades de exponerse al virus (como los trabajadores de la salud); y
- las mujeres embarazadas.

¿Cuántas dosis son necesarias?

El número de dosis necesario depende de la vacuna que se administre. En general, dos o tres dosis son suficientes para brindar protección contra el Covid-19 durante un período considerable.

¿Tiene efectos secundarios?

Al igual que con cualquier vacuna, algunas personas experimentan efectos secundarios leves a moderados tras recibir la vacuna contra el Covid-19. Esta es una señal normal de que el organismo está desarrollando una protección contra el virus.

Entre los efectos secundarios, se incluyen fiebre leve, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos, diarrea y dolor o enrojecimiento en el área donde se ha puesto la inyección. Estos síntomas normalmente desaparecen después de uno o dos días y pueden controlarse con descanso, abundantes líquidos no alcohólicos y, si es necesario, medicamentos para calmar el dolor o bajar la fiebre.

También se pueden presentar efectos secundarios más graves o de larga duración, pero estos son sumamente raros.



Lecturas complementarias

- [Covid-19: Vacunas y vacunación](#)



Estudio de caso

Vacunaciones en Etiopía

Mahider Tulu

Aprovechando la confianza de la comunidad, la iglesia etíope Kale Heywet se asoció con Tearfund para organizar una gran campaña con el fin de crear conciencia acerca de las vacunas contra el Covid-19 en diciembre de 2021. Casi 2000 personas asistieron a esta jornada de vacunación que duró tres días.

Los funcionarios gubernamentales se dirigieron a los asistentes y se dedicó tiempo a conmemorar y recordar a quienes han perdido la vida durante la pandemia. El evento, en el que participaron músicos locales y se ofrecieron refrigerios, contó con una amplia cobertura de los medios de comunicación.

Conversatorios

Después de escuchar presentaciones científicas, prácticas y teológicas, a los participantes se les pidió que intercambiaran en grupos sus reflexiones sobre las vacunas contra el Covid-19. A continuación, se invitó a un representante de cada grupo a compartir las preocupaciones y preguntas planteadas. También se les pidió que dijeran por qué pensaban que alguien podría decidir no vacunarse, y qué podía hacerse para ayudarlo a superar estas barreras.

Como resultado de estas conversaciones, cientos de personas aprovecharon la oportunidad de vacunarse durante la actividad.

Evento dirigido por los participantes

La campaña estuvo dirigida por los participantes e incluyó momentos de oración, distribución de información clara, tiempo para conversar e intercambiar ideas y la oportunidad de vacunarse. Fue un éxito rotundo.



«Antes, tenía miedo. Hoy, mis hijos me animaron y al final me decidí a venir. Ahora que me vacuné, quiero contarles a mis vecinos y a mi comunidad que no hay nada que temer».

Participante de la campaña de vacunación

Mahider Tulu es coordinadora de Inclusión Digital y de Género de Tearfund en Etiopía.

¿Se ha suscrito para recibir *Paso a Paso*?

Si no lo ha hecho, [inscríbese aquí](#) para recibir la revista por correo postal o electrónico tres veces al año ¡de forma gratuita!

Paso a Paso, revista impresa y digital que cubre una variedad de temas, se dirige a personas que trabajan en la comunidad local para lograr cambios positivos.

Foto: Nick Beasley/Tearfund



Covid-19 – Paso a Paso Edición Especial

Editada por Jude Collins y Luke Warrington

Editoras de idiomas: Alexia Haywood, Carolina Kuzaks-Cardenas, Helen Machin

Traducción: I. Deane-Williams, K. Fernandes, P. Gáñez, M. Machado, J. Martínez da Cruz, M. Sariego, F. Vignon

Diseño: www.wingfinger.co.uk

Cualquier parte de esta publicación puede ser copiada, reproducida o adaptada por cualquier persona, en el marco de su trabajo o con propósitos de capacitación, siempre y cuando las secciones reproducidas no se distribuyan con fines de lucro y que su autoría se atribuya a Tearfund. El crédito de todas las fotos debe atribuirse a Tearfund. Para utilizar el material con otros propósitos, incluida la reproducción de imágenes en otros

contextos, deberá solicitarse autorización a Tearfund.

Las opiniones y los puntos de vista expresados en esta revista no reflejan necesariamente los puntos de vista de la editora o de Tearfund. La información técnica provista en *Paso a Paso Edición Especial* se verifica con todo el rigor posible, pero no podemos aceptar responsabilidad si algún problema llegara a surgir.

Tearfund es una organización cristiana sin ánimo de lucro decidida a lograr el fin de la pobreza extrema y la injusticia. Movilizamos a las comunidades y las iglesias en el mundo para ayudar a garantizar que todas las personas tengan la oportunidad de desarrollar el potencial que les ha dado Dios.

© Tearfund 2022



«La adversidad siempre nos hace cambiar, a veces para bien y otras veces para mal. La cuestión es entender este cambio, ya que nos permitirá determinar cómo seguir adelante».

Mark Snelling, orientador psicológico y psicoterapeuta

learn.tearfund.org

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

+44 (0)20 3906 3906 ✉ publications@tearfund.org

Compañía limitada por garantía, registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro registrada n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro registrada n.º SC037624 (Escocia). J515-S (0822)

tearfund