



Text AA

Guía para proveedores de servicios de jeringuillas y reducción de daños y para el uso de drogas más seguro durante el brote de COVID-19

Proveedor de servicios de jeringuillas y reducción de daños operaciones durante el brote de COVID-19

COVID-19, una enfermedad causada por un tipo de coronavirus identificado recientemente, puede causar una infección respiratoria y conllevar problemas de salud. Normalmente es leve y la mayoría de las personas se recuperan rápidamente si lo tienen, pero puede ser muy serio para quienes tienen sistemas inmunes comprometidos o condiciones subyacentes, o son personas mayores. Por lo tanto, es importante mantenerse informado.

Siempre es bueno estar preparado, y saber qué hacer puede servir de ayuda. Aunque no vean un brote generalizado de COVID-19 en su área, lavarse las manos y otras acciones de prevención descritas aquí son buenas prácticas para combatir enfermedades como el resfriado o la influenza.

¿Cómo se infecta la gente con el COVID-19?

COVID-19 se pasa de una persona a otra por medio de la exposición a las gotas que contienen el virus y salpican cuando alguien tose o estornuda. No hay ningún factor de riesgo que parezca hacer que una persona sea más o menos vulnerable a infectarse con el virus. El riesgo principal es el contacto cercano con alguien que lo tenga.

¿Qué síntomas tiene el COVID-19?

Los síntomas principales de la influenza o de un resfriado muy fuerte:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire/dificultad para respirar
- Fatiga

Estos síntomas surgen entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Las personas que se consideran en un riesgo mayor abarcan a quienes tengan condiciones de salud subyacentes que incluyen enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones como asma/enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes o VIH; quienes tengan un sistema inmune comprometido; o quienes tengan más de 60 años de edad.

¿Cómo puedo prevenir el COVID-19?

- Lávese frecuentemente las manos con jabón y agua durante un mínimo de 20 segundos. Usar gel antiséptico con base de alcohol—tiene que tener un mínimo de 60% de alcohol—puede matar al virus.

[Sign Up for Email](#)



[Donate Now](#)

- Evite tener contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrase la cara con un pañuelito desechable (*kleenex* o *tissue*) al toser o estornudar y deséchelo inmediatamente en un recipiente de basura que tenga una bolsa o, si no tiene un pañuelito desechable, tosa en dirección hacia la parte interior de donde se dobla el codo mientras se cubre la cara con el brazo. Lávese las manos con jabón y agua inmediatamente después.
- Mantenga sus manos fuera de los ojos, la nariz y la boca.
- Póngase una vacuna contra la influenza. Esta no va a prevenir el COVID-19, pero sí la influenza, y le mantendrá fuera de clínicas, farmacias o departamentos de emergencia y minimizará el riesgo de entrar en contacto con otras personas que puedan estar enfermas.
- Cuando ayude a alguien que esté enfermo, póngase guantes y una máscara de seguridad para minimizar el riesgo de que se introduzcan en su cuerpo fluidos corporales que puedan contener COVID-19. Lávese las manos antes de ponerse guantes y después de quitárselos.

Si me estoy enfermado, ¿qué debo hacer?

- Quédese en su casa si está enfermo y, si no tiene donde quedarse, intente minimizar su contacto cercano con otras personas. Monitoree su fiebre en casa y evite a otras personas durante un mínimo de 24 horas después de la última fiebre. Si tiene que estar alrededor de otras personas, este es el momento de ponerse una máscara de seguridad si no tiene una puesta ya, para que no tosa sobre ellas y les transmita un virus. Si usted se pone en cuarentena, atienda su salud mental y asegúrese de tener todo el apoyo que pueda conseguir (apoyo emocional, comida, higiene, medicamentos, finanzas).
- Si puede, llame o contacte a un proveedor de atención médica para preguntar sobre sus síntomas y ver si necesita que le examinen. Explíquelo sus síntomas y que le preocupa el COVID-19.
- Si usted siente que sus síntomas se han vuelto severos, llame o contacte a un proveedor de atención médica o vaya a una sala de urgencia o una sala de emergencias.
- Ahora mismo, no hay ninguna vacuna para prevenir el COVID-19 y no hay ningún medicamento para tratarlo. Aún sí, hay cosas buenas que un proveedor de atención médica puede hacer por usted y es importante que le examinen si usted está enfermo y no mejora.

Consejos para proveedores servicios de jeringuillas y reducción de daños con base comunitaria

Prioricen y preparen a su gente

- **PRIORICEN LA SEGURIDAD DEL PERSONAL Y LOS PARTICIPANTES.** Brinden una amplia cantidad de materiales para que los participantes estén preparados siempre que sea posible. Envíen a los empleados enfermos a sus casas (¡incluyéndose ustedes mismos!) y tengan conciencia del trabajo que hacen los pares. Brinden acceso a vacunas para prevenir que los sistemas inmunes se vean aún más comprometidos—consideren vacunas para la influenza o la gripe, la hepatitis A y la hepatitis B—y colaboren con su farmacia local o el departamento de salud de su área. Exhorten y promuevan el lavado de manos y el uso de gel antiséptico, y tosan/estornuden dentro de pañuelitos desechables o el codo. Consideren limitar el acceso al programa para visitantes que no sean esenciales.
- **LIMPIEN LAS SUPERFICIES.** Limpie regularmente las superficies con las que la gente entra comúnmente en contacto en todos los espacios donde se brinden servicios antes, durante y después de que se brinden los servicios. Limpie con desinfectantes para el hogar, cloro y otros microbicidas.
- **OFREZCAN MATERIALES ADICIONALES.** Si es posible, ofrezcan materiales adicionales y abundantes a los participantes en caso de que se cesen los servicios, incluyendo jeringuillas y equipo de reducción de daños para fumar, inhalar e inyectarse drogas de forma más segura. Hagan un inventario de sus materiales y hablen con todo el personal acerca del máximo que hay para cada cosa. Si ustedes todavía no están repartiendo materiales de reducción de daños para fumar e inhalar drogas de forma más segura, hagan arreglos para comenzar a hacerlo. Siempre que sea posible, aumenten la cantidad que tengan de guantes de látex, máscaras de seguridad y gel antiséptico para distribuir entre los participantes, incluyendo instrucciones para cómo y cuándo usarlos. Recuérdenle a su personal que equipe a los participantes con abundante equipos de naloxona que incluyan máscaras para respirar. Hablen acerca de cualquier dificultad que tengan para repartir materiales.

Planifiquen con anticipación

- **EVALÚEN SUS SERVICIOS ESENCIALES.** ¿Qué servicios son esenciales y tienen que continuar, aunque se reduzcan las operaciones? ¿Qué actividades pueden posponerse o cancelarse (incluyendo grupos)? ¿Cuándo se proveen esos servicios, cómo se proveen y quiénes los proveen? ¿Se podría incorporar un poco de flexibilidad creativa?
- **EVALÚEN/HAGAN UN PLAN DE COMUNICACIÓN.** Hagan un plan de comunicación y revísenlo para comunicar información al personal y los participantes durante próximas y continuas interrupciones de servicios. Consideren y planifiquen de antemano para superar obstáculos – como el idioma, la cultura, la tecnología, la diversidad funcional – con el fin de llegar a la gente que sirven con información puntual y correcta acerca de la interrupción de servicios, como por medio de las redes sociales, correos electrónicos, correr la voz, textos, etc. Asegúrense de que todo el personal y todos los voluntarios entiendan el plan de comunicación y sus roles.
- **MANTÉNGANSE INFORMADOS Y CONECTADOS.** Monitreen el sitio web de sus departamentos de salud, estatal y local, y el sitio web acerca del COVID-19 de CDC para estar al tanto de la información más actualizada. Comuníquense y cooperen con su departamento de salud local en caso de que se sospeche un caso de exposición.
- **PLANIFIQUEN PARA AUSENCIAS DE EMPLEADOS.** En el punto más alto del brote, anticipen ausencias por parte del 10% al 20% del personal. Prepárense para ausencias a través de capacitar al personal y planificar para operaciones esqueleto (las operaciones más básicas). Permitan una asistencia laboral flexible y días de enfermedad siempre que sea posible. Guarden un registro de las ausencias relacionadas con la influenza o gripe. Usen tecnología de teléfono, video y aplicaciones para reemplazar las reuniones en persona. Evalúen y/o creen programas/servicios y planes organizacionales de contingencia que incluyan al personal. Asegúrense de que todo el personal tenga acceso a y entienda los planes organizacionales de contingencia.
- **MANTENGAN UNA CONTINUIDAD EN LOS MEDICAMENTOS.** El acceso a medicamentos recetados podría verse limitado en un brote de COVID-19. Asegúrense de que los proveedores de atención médica que atiendan participantes tengan planes de emergencia, al igual que procesos y procedimientos claros para que los pacientes reciban resurtidos (*refills*) y dosis adicionales de sus medicamentos psiquiátricos y medicamentos para el VIH, la hepatitis C y otras condiciones crónicas. Asegúrense de que los proveedores de metadona y buprenorfina tengan planes de emergencia para preservar la continuidad del tratamiento de forma simple y económica, e incluyan dosis adicionales para que los participantes se las lleven consigo. Consideren recetas de un mes de buprenorfina, con posibilidades para pedir resurtidos de medicamentos por telesalud o por teléfono, según sea necesario.

Por el momento, no se recomiendan las máscaras faciales para quienes se sientan bien. De hecho, es posible que causen una impresión de temor y estigma entre los participantes. Las máscaras las pueden usar quienes estén enfermos, para evitar transmitir la enfermedad a otros. Los guantes no son necesarios, pero si alguien va a tocar a otra persona o va a tocar fluidos corporales (como cuando se extrae sangre), debe ponerse guantes y lavarse las manos con frecuencia.

LUCHEN CONTRA EL RACISMO. Ha habido reportes de racismo y discriminación contra personas chinas o asiáticas que incluyen evitar personas asiático-americanas, como un vergonzoso derivado del brote de COVID-19. Los primeros casos conocidos de COVID-19 fueron reportados desde China y la carga más fuerte sigue allí. Es de suma importancia que luchemos contra este racismo y este estigma, simultáneamente vagos y agresivos, en nuestras comunidades. Existe una larga historia en Estados Unidos de enfocarse y demonizar poblaciones específicas, incluyendo a las personas chinas y chino-americanas.

Un uso de drogas más seguro durante el brote de COVID-19

COVID-19, una enfermedad causada por un tipo de coronavirus identificado recientemente, puede causar una infección respiratoria y conllevar problemas de salud. Normalmente es leve y la mayoría de las personas se recuperan rápidamente, si les da. Pero puede ser muy serio para quienes tienen sistemas inmunes comprometidos u otras condiciones, o son personas mayores. Por lo tanto, es importante tener la información más actualizada.

La preparación siempre es buena. Y saber qué hacer te puede servir de ayuda. Aunque no veas un brote generalizado de COVID-19 en tu área, lavarte las manos y otras acciones de prevención descritas aquí son buenas para combatir enfermedades como el resfriado o la influenza.

¿Cómo se infecta la gente con el COVID-19?

El COVID-19 se pasa de una persona a otra por medio de gotas que contienen el virus y salpican cuando alguien tose o estornuda. No hay ningún factor de riesgo que te haga más o menos vulnerable a infectarte con el virus. El riesgo principal es tener contacto cercano con alguien que lo tenga.

¿Qué síntomas tiene el COVID-19?

Los síntomas principales de la influenza o de un resfriado muy fuerte:

- Fiebre
- Tos
- Falta de aire/dificultad para respirar
- Fatiga

Estos síntomas surgen entre 2 y 14 días después de la exposición al virus. Las personas en mayor riesgo con las que tienen condiciones como enfermedades del corazón, enfermedades de los pulmones como asma/enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), diabetes o VIH; las que tienen un sistema inmune comprometido; o las que tienen más de 60 años de edad.

¿Cómo puedo prevenir el COVID-19?

- Lávate frecuentemente las manos con jabón y agua durante un mínimo de 20 segundos. Usar gel antiséptico con base de alcohol—tiene que tener un mínimo de 60% de alcohol—también puede matar al virus.
- Evita tener contacto cercano con personas enfermas.
- Cúbrete la cara con un pañuelito desechable (*Kleenex* o *tissue*) cuando tosas o estornudes y desecha el pañuelito inmediatamente en un recipiente de basura que tenga una bolsa. Si no tienes un pañuelito desechable, tose hacia la parte interior de donde se dobla el codo mientras te cubres la cara con el brazo. Lávate las manos con jabón y agua inmediatamente después de toser o estornudar.
- Mantén tus manos fuera de los ojos, la nariz y la boca.
- Vacúnate contra la influenza. Esto no va a prevenir el COVID-19, pero sí la influenza. Eso te mantendrá fuera de clínicas, farmacias o departamentos de emergencia y minimizará el riesgo de entrar en contacto con otras personas enfermas.
- Cuando ayudes a alguien que esté enfermo, ponte guantes y una máscara de seguridad para minimizar el riesgo de que se introduzcan en su cuerpo fluidos corporales que puedan contener COVID-19. Lávate las manos antes de ponerte guantes y después de quitártelos.

Si me estoy enfermando, ¿qué debo hacer?

- Quédate en tu casa si estás enfermo y, si no tienes donde quedarte, minimiza tu contacto cercano con otras personas. Monitorea tu fiebre en casa y evita a otras personas durante un mínimo de 24 horas después de la última fiebre. Si tienes que estar con otras personas, este es el momento de ponerte una máscara de seguridad si no tiene una puesta ya, para que no tosas sobre ellas y les transmitas un virus. Si te pones en cuarentena, atiende tu salud mental y asegúrate de tener todo el apoyo que puedas conseguir (apoyo emocional, comida, higiene, medicamentos, finanzas).
- Si puedes, llama o contacta a un proveedor de atención médica para preguntar sobre tus síntomas y ver si necesitas que te examinen. Explícale tus síntomas y dile que te preocupa el COVID-19.
- Si sientes que tus síntomas son severos, llama o contacta a un proveedor de atención médica o arranca a una sala de urgencia o una sala de emergencias.
- Ahora mismo, no hay ninguna vacuna para prevenir el COVID-19 y no hay ningún medicamento para tratarlo. Aún sí, hay cosas buenas que un proveedor de atención médica puede hacer por ti y es importante que te examinen si estás enfermo y no mejoras.

Consejos de reducción de daños

Algunas de estas cosas son más fáciles de hacer que otras, y algunas pueden parecer imposibles, todo depende de tu situación actual. Haz lo mejor que puedas. Comunícate con tus amistades, los proveedores de servicios de reducción de daños y jeringuillas que conozcas, y otros proveedores de atención médica o servicios sociales para que puedas planificar qué hacer, te mantengas seguro y se puedan cuidar entre sí.

Practica un uso de drogas más seguro

- **MINIMIZA LA NECESIDAD DE COMPARTIR TU EQUIPO.** No compartas cigarrillos electrónicos/cigarrillos normales, pipas, bongas o porros/churros/*joints*, o tubos nasales como sorbetos. Si tienes que compartir, practica la reducción de daños con tu equipo (limpia las boquillas con alcohol antes de compartir o usa boquillas separadas). Pon el equipo para fumar,

inhalar e inyectarse que ya esté usado en un recipiente de desechos biológicos para que la gente sepa que ya se usó.

- **MINIMIZA EL CONTACTO.** Si tienes sexo o haces trabajo sexual, el COVID-19 se puede transmitir a través de contacto cercano, como toser, besar o tener contacto directo con fluidos del cuerpo.
- **PREPARA TUS DROGAS POR TU CUENTA.** Lávate bien las manos por 20 segundos con jabón y agua y prepara tus drogas por tu cuenta. Mantén las superficies limpias y pásales un paño antes y después de usar; puedes usar paños preparados contra bacterias, con alcohol (un mínimo de 70% de alcohol) o con cloro. Si no puedes prepararte tus propias drogas, quédate con la persona que las esté preparando. Haz que se lave bien las manos, y limpien bien todo antes y después.
- **PLANIFICA Y PREPÁRATE PARA UNA SOBREDOSIS.** Es posible que los servicios de emergencia estén sobrecargados durante un brote de COVID-19 y respondan lentamente las llamadas al 911. Guarda toda la naloxona y todas las tirillas de prueba de fentanilo que puedas. Si nadie está contigo, trata de usar menos para reducir tu riesgo de sobredosis y procede lentamente. Si estás con otras personas, hagan un plan en caso de una sobredosis y escalonen el uso si es posible. Guarda una máscara de respiración para usarla en caso de que alguien necesite respiración de rescate.

Mantente limpio y practica una buena higiene

- **MANTÉN TU ESPACIO LIMPIO.** Limpia las superficies donde preparas tus drogas, antes y después de usar, con paños preparados contra bacterias y microbios, con alcohol (un mínimo de 70% de alcohol) o con cloro. Antes y después de manejar las drogas, lávate las manos con agua y jabón, o usa gel antiséptico con base de alcohol, incluso después de comprar las drogas. Limpia la parte de afuera del empaque donde venga la droga. Limpia las superficies de las mesas, los lavamanos, las perillas de las puertas y cualquier otra superficie que se pueda tocar con las manos.
- **LÁVATE LAS MANOS.** Si tienes acceso a agua limpia, lávate las manos con jabón y agua durante 20 segundos. (Canta la canción entera de "Cumpleaños Feliz" dos veces o la de "Los Políticos Dicen" una vez.) Si no tienes jabón y agua, usa gel antiséptico de esos que son para las manos y tienen una base de alcohol (un mínimo de 60% de alcohol). Lávate después de cada vez que estés con otra gente, como cuando uses transportación pública, después de comprar droga, etc.
- **MANTENTE LEJOS DE TODO SI SIENTES QUE TE HAS ENFERMADO.** Si tienes síntomas o piensas que te estás enfermando con un virus, no vayas donde tu proveedor de servicios de jeringuillas. Lo mejor sería que tuvieras lo suficiente para guardarte bien en lo que se te pasa, pero si ese no es el caso, ¿tu proveedor hace entregas a domicilio? ¿Hay opciones de intercambio secundario que pudieran venir a ayudarte? Si tienes síntomas de COVID-19, ve a que te examine tu médico. Si tienes VIH o tu sistema inmune está comprometido, tómate todos tus medicamentos diariamente.

Guarda la mayor cantidad posible de lo que puedas necesitar

- **BUSCA TODO EL EQUIPO QUE PUEDAS.** Trabaja con tu proveedor local de jeringuillas y equipo de inyección para que te dure de 2 a 4 semanas. Nota: Es posible que tu proveedor local de jeringuillas pase por una escasez de jeringuillas y equipo, así que quizá no te pueda ayudar con esto.
- **GUARDA TODA LA DROGA QUE PUEDAS.** Si es posible, trata de comprar y guardar cantidades más grandes de lo normal de la droga de tu preferencia. Pendiente a tu seguridad: Tener grandes cantidades de droga puede ser peligroso si te para la policía o alguien está con suficiente desesperación y viene a quitártela.
- **GUARDA TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE PUEDAS.** Es posible que el acceso a medicamentos esté limitado durante un brote. Pregúntale a tu médico si te puede dar una receta para un mes entero. Si tomas metadona o buprenorfina, pídele a tu médico o a tu clínica que haga un plan para prevenir interrupciones en tus medicamentos. Pregunta cuáles son sus planes de emergencia (para resurtidos o *refills* por teléfono, visitas de telesalud, etc.).
- **PREPÁRATE PARA UNA ESCASEZ DE DROGA.** Es posible que pierdas acceso a tu droga de preferencia durante un brote. Considera otras alternativas, medicamentos o drogas que te puedan ayudar a calmarte y curarte un poco. Si ves que hay alguna posibilidad de que tengas que romper en frío, considera comprar medicamentos que vendan sin receta médica para que se te haga menos difícil (ibuprofeno, Pepto-Bismol, Imodium). Si tienes una dependencia a los opioides, puedes trabajar con tu proveedor local de servicios de jeringuillas para conseguir buprenorfina o metadona.