

Recursos de COVID-19 y ME

Índice

Información básica sobre el COVID-19	2
Vacunas contra el COVID-19	3
Recursos sobre el COVID prolongado en el área de Boston	4
1. Centro de Recuperación de la COVID-19 de Brigham and Women's	4
2. Centro Médico de Boston (BMC)	5
Pacientes actuales	5
3. Beth Israel Lahey Health – Programa de Enfermedades Críticas y Supervivencia al COVID-19	6
4. Centro Ambulatorio Spaulding – Programa de recuperación de COVID de Cambridge	7
5. Familias de pacientes con COVID prolongado – Red nacional de apoyo en línea	7
6. Asociación de Massachusetts para la encefalomiелitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (EM/SFC) y la fibromialgia	8
Recursos sobre ME/SFC para pacientes y miembros de la comunidad	9

Información básica sobre la COVID-19

Community

Convo

About COVID-19

- COVID-19 (coronavirus disease 2019)
- A disease caused by a virus named SARS-CoV-2
- This virus can be transmitted by both symptomatic and asymptomatic individuals
- Causes respiratory symptoms that can feel like a cold, a flu, or pneumonia
- Older adults and people who have certain underlying medical conditions are at increased risk of severe symptoms
- Heavier burden on Black, Indigenous, and People of Color (BIPOC) and underserved communities

Source: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

VITALCxNS
/ vital connections /

Comunidad – Conversaciones

Acerca de la COVID-19

- COVID-19 (enfermedad por coronavirus 2019)
- Una enfermedad causada por un virus denominado SARS-CoV-2
- Este virus puede transmitirse tanto por personas sintomáticas como asintomáticas

- Provoca síntomas respiratorios que pueden parecerse a los de un resfriado, una gripe o una neumonía
- Las personas mayores y aquellas con ciertas afecciones médicas subyacentes tienen un mayor riesgo de presentar síntomas graves
- Mayor impacto en las comunidades de personas negras, indígenas y de color (BIPOC), así como en las comunidades desatendidas

Fuente: cdc.gov



How SARS-CoV-2 is Spread

There are two ways SARS-CoV-2 spreads:

1. **Droplets:** Sars-CoV-2 spreads when an infected person releases droplets that contain the virus
2. **Airborne (aerosols):** Sars-CoV-2 spreads when an infected person breathes out small particles that contain the virus, called aerosols



Covid-19 safety tips for Families. COVID-19 Safety Tips for Families | Johns Hopkins Medicine. (2022, February 17). Retrieved October 28, 2022, from [John Hopkins Medicine](#)

Comunidad – Conversaciones

Cómo se transmite el SARS-CoV-2

- El SARS-CoV-2 se propaga de dos maneras:
- 1. **Gotas:** el SARS-CoV-2 se propaga cuando una persona infectada expulsa gotas que contienen el virus.
- 2. **Por el aire (aerosoles):** el SARS-CoV-2 se propaga cuando una persona infectada exhala pequeñas partículas que contienen el virus, llamadas aerosoles.

Consejos de seguridad sobre la COVID-19 para las familias. Consejos de seguridad sobre la COVID-19 para las familias | Johns Hopkins Medicine. (17 de febrero de 2022). Consultado el 28 de octubre de 2022, en Johns Hopkins Medicine.

Vacunas contra la COVID-19



Who should get the COVID-19 Vaccine?

- The COVID-19 vaccine is recommended for all adults 18+, and children 6 months - 17 years.
- Especially important for:
 - Adults 65 years and older
 - Those immunocompromised or with chronic conditions
 - Pregnant, breastfeeding, or planning pregnancy
 - Residents of long-term care facilities

"Massachusetts has the best health care in the world. We won't let Donald Trump and Robert Kennedy get between patients and their doctors. When the federal government fails to protect public health, Massachusetts will step up."

- Governor Maura Healey

Sources: CDC, City of Boston, Mayo Clinic, World Health Organization

Comunidad – Conversaciones

¿Quiénes deben vacunarse contra la COVID-19?

- Se recomienda la vacuna contra la COVID-19 para todos los adultos mayores de 18 años y para los niños de 6 meses a 17 años.
- Es especialmente importante para:
 - Adultos de 65 años o más
 - Personas inmunodeprimidas o con enfermedades crónicas
 - Mujeres embarazadas, en período de lactancia o que planean un embarazo
 - Residentes de centros de atención a largo plazo

«Massachusetts cuenta con la mejor atención médica del mundo. No permitiremos que Donald Trump y Robert Kennedy se interpongan entre los pacientes y sus médicos. Cuando el gobierno federal no proteja la salud pública, Massachusetts tomará medidas». — Gobernadora Maura Healey

Fuentes: CDC, Ciudad de Boston, Clínica Mayo, Organización Mundial de la Salud



Why should I get the COVID-19 Vaccine?

- Immunity and vaccine protection decrease over time - it's important to stay up to date each year.
- Even if you've had COVID-19, vaccination boosts protection and lowers the risk of severe disease and Long COVID.
- WHO emphasizes revaccination ~12 months after the previous dose for higher-risk groups (older adults, health workers, immunocompromised persons, and pregnant individuals).

"Limiting access to vaccines is not just shortsighted – it is reckless. Massachusetts will not allow ideology to override evidence."

- Dr. Robbie Goldstein,
MA Commissioner of Public Health

Sources: CDC, City of Boston, Mayo Clinic, World Health Organization

Comunidad – Conversaciones

¿Por qué debería vacunarme contra la COVID-19?

- La inmunidad y la protección que brinda la vacuna disminuyen con el tiempo; es importante mantenerse al día cada año.
- Aunque ya haya tenido COVID-19, la vacunación refuerza la protección y reduce el riesgo de padecer una enfermedad grave y de sufrir COVID prolongado.
- La OMS recomienda la revacunación aproximadamente 12 meses después de la dosis anterior para los grupos de mayor riesgo (adultos mayores, trabajadores de la salud, personas inmunodeprimidas y mujeres embarazadas).

«Limitar el acceso a las vacunas no solo es una actitud miope, sino también imprudente. Massachusetts no permitirá que la ideología prevalezca sobre la evidencia». — Dr. Robbie Goldstein, Comisionado de Salud Pública de Massachusetts

Fuentes: CDC, Ciudad de Boston, Clínica Mayo, Organización Mundial de la Salud



COVID Vaccine Resources - Where to get the COVID vaccine

City of Boston - Free vaccine clinics in Boston

Mass.gov - Vaccine information, along with free and low-cost vaccine resources

CITY of BOSTON



Hyde Park Pediatrics - COVID-19 Vaccine Now
Available at Hyde Park Pediatrics (Starting Oct. 13)

The Boston Foundation - Vaccine resource map



Comunidad – Conversaciones

Recursos sobre la vacuna contra la COVID-19: Dónde recibir la vacuna contra la COVID-19

- *Ciudad de Boston*: Clínicas de vacunación gratuitas en Boston
- *Mass.gov*: información sobre la vacuna, junto con recursos para obtenerla de manera gratuita o a bajo costo
- *Hyde Park Pediatrics*: la vacuna contra el COVID-19 ya está disponible en Hyde Park Pediatrics (a partir del 13 de octubre)

The Boston Foundation: mapa de recursos sobre la vacuna

Recursos sobre la COVID persistente en el área de Boston

A continuación, se presenta un resumen de las clínicas y programas locales que ofrecen apoyo a las personas que padecen síntomas de COVID persistente. Cada recurso incluye información sobre el acceso, los servicios, el seguro médico y los puntos de contacto.

1. Brigham and Women's COVID Recovery Center (Centro de Recuperación de COVID de Brigham and Women's)

Cómo acceder a la clínica:

Los pacientes pueden llamar al 617-525-3665 entre las 7:00 a. m. y las 5:25 p. m. para programar una cita. No se requiere haber estado afiliado previamente a Brigham. Durante la llamada, el personal de admisión recopilará información sobre los síntomas, el seguro médico y las necesidades de atención médica.

Seguros aceptados:

- MassHealth
- Medicare
- Blue Cross Blue Shield

La aprobación de la cobertura puede depender del plan del paciente. Es necesario realizar el proceso de admisión antes de confirmar las citas. La clínica se compromete a apoyar a los pacientes que enfrenten dificultades relacionadas con el transporte, la programación de citas o las finanzas. Es posible que se ofrezcan consultas virtuales.

Información sobre la lista de espera:

No existe una lista de espera formal. Los pacientes deben llamar directamente para completar un formulario de admisión. Una vez que se proporcionen los detalles del seguro, podrán programar una cita según la disponibilidad del especialista.

Servicios adicionales:

- Participación en investigaciones: Estudios opcionales sobre la COVID persistente.
- Grupos de apoyo:

- **Grupo de apoyo para pacientes:** Se reúne cada dos semanas a través de Zoom para compartir experiencias y estrategias de afrontamiento de la COVID persistente.
- **Grupo de apoyo para cuidadores y familiares:** Se reúne mensualmente a través de Zoom para brindar apoyo a los seres queridos afectados por la COVID persistente.

Puede encontrar más información haciendo clic [AQUÍ](#)

2. Boston Medical Center (BMC) – Centro Médico de Boston

Acceso a la clínica:

Los pacientes deben contar con una derivación médica. Se pueden programar citas llamando al 617-414-4290 durante el horario indicado:

- Lunes, martes, jueves y viernes: de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- Miércoles: de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.

Las primeras consultas suelen realizarse de manera virtual para evaluar las necesidades del paciente.

Pacientes actuales

- Las citas se pueden programar en línea a través de su portal MyChart.

Seguros aceptados:

- **Incluye (entre otros):**
 - Aetna, Blue Cross Blue Shield, Cigna, MassHealth, Tufts Health, Tufts Medicare Partners, United Healthcare, Unicare, Commonwealth Care, Harvard Pilgrim, WellSense y otros.
- **Nota: No se acepta WellCare.**

Información sobre la lista de espera:

- No hay lista de espera. Los coordinadores de admisión realizan un seguimiento en un plazo de 3 días hábiles tras recibir una derivación.

Puede encontrar más información haciendo clic [AQUÍ](#)

3. Beth Israel Lahey Health – Programa para enfermedades graves y sobrevivientes de COVID-19

Acceso a la clínica:

Los pacientes deben ser derivados por su médico de atención primaria o por un proveedor de un hospital. Una vez realizada la derivación, el personal de la clínica se pone en contacto con el paciente para completar el proceso de admisión y programar una cita.

Seguros aceptados:

- MassHealth
- Medicare
- Blue Cross Blue Shield
- Tufts Health
- United Healthcare
- Harvard Pilgrim
- Cigna
- Aetna
- Commonwealth Care

Información sobre la lista de espera:

No existe una lista de espera formal. Las citas suelen programarse en un plazo de 3 días hábiles tras la admisión.

Servicios adicionales:

- Estos recursos están disponibles exclusivamente para los pacientes que reciben atención en el Beth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC).
- **Programa de respiración y bienestar** (en colaboración con el Centro Sadhguru) Gratuito para los pacientes del BIDMC. Incluye técnicas de respiración y prácticas meditativas para apoyar la recuperación física y emocional.
- **Servicios de salud conductual:** Dirigidos por la trabajadora social *Jaclyn French*, con recursos especializados para brindar apoyo en salud mental a pacientes con COVID persistente.

Beneficios del programa:

- Mejora la función cardiorrespiratoria
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Fortalece el sistema inmunológico mediante técnicas de respiración yóguicas
- Fomenta la salud mental y el bienestar emocional en general



/ vital connections /

Debe registrarse utilizando el enlace que se proporciona en la página. El equipo de TI del BIDMC ya está al tanto del problema y está trabajando activamente para resolverlo. El enlace estará disponible en breve.

Puede encontrar más información sobre el Programa de Respiración y Bienestar e inscribirse haciendo clic [aquí](#)

Puede encontrar más información sobre la Clínica COVID del BIDMC haciendo clic [AQUÍ](#)

4. Spaulding Outpatient Center (Centro Ambulatorio Spaulding)– Programa de Recuperación de COVID en Cambridge

Acceso a la clínica:

Se requiere una derivación de un médico de atención primaria (PCP) o de un psiquiatra. Los pacientes pueden comunicarse con la clínica al **617-952-6800** para programar una cita.

Seguros aceptados:

La mayoría de los principales planes de MassHealth. Los pacientes pueden llamar a la línea de ayuda de facturación al 844-805-0205 si tienen preguntas sobre la cobertura.

Información sobre la lista de espera:

No se proporciona información formal sobre la lista de espera. Sin embargo, se da prioridad a los casos urgentes, y una política de cancelación ayuda a gestionar la demanda. La política de cancelación de 24 horas y la priorización de las derivaciones para citas urgentes indican que, con frecuencia, se gestiona la demanda y se mantiene una lista de espera que puede completarse.

5. Long COVID Families (Familias con COVID persistente) – Red nacional de apoyo en línea

Servicios de apoyo para familias:

Esta organización ofrece apoyo en línea, defensa de derechos y recursos educativos, especialmente para niños y familias que enfrentan el COVID prolongado pediátrico.

Áreas de enfoque clave:

- **Concientización y defensa:** Impulsa la investigación y el cambio de políticas relacionadas con la COVID persistente pediátrica.
- **Empoderamiento:** Ayuda a las familias a comprender los sistemas de salud y a abogar por una atención adecuada.
- **Apoyo comunitario:** Conecta a las familias entre sí para que se brinden apoyo mutuo y colaboren.
- **Educación:** Ofrece información y recursos actualizados para los cuidadores

Puede encontrar más información haciendo clic [AQUÍ](#)

6. Asociación de ME/SFC y FM de Massachusetts ME/CFS & FM Association (MassME, por sus siglas)

Defensa de los derechos: MassME aboga activamente por el acceso a proveedores de salud capacitados, servicios sociales, soluciones legislativas para las desigualdades en la atención médica y un mayor financiamiento para fortalecer la atención de la EM/SFC en Massachusetts.

A nivel nacional: Apoya los esfuerzos de defensa para colaborar con otras organizaciones asociadas.

Servicios de apoyo directo: Estos servicios son gratuitos, se brindan a distancia y son accesibles para cualquier persona, independientemente de su afiliación.

- **Apoyo entre pares:** Conecta a las personas con voluntarios que comparten experiencias similares, ofreciendo alivio emocional y un sentido de comunidad.
- **Referencia a profesionales de la salud:** Orientación para encontrar profesionales de la salud capacitados y adecuados, familiarizados con la fibromialgia o la COVID persistente.
- **Apoyo para prestaciones por discapacidad** (asistencia para la solicitud de discapacidad del SSI)
Apoyo para solicitar el subsidio por discapacidad social, junto con asesoramiento sobre discapacidad, seguros, vivienda y otros programas.
- **Grupo de apoyo:** Grupos de apoyo virtuales (con un facilitador) para compartir experiencias y brindarse apoyo mutuo. Son gratuitos para los miembros, y las personas que no son miembros pueden participar si hay cupo disponible.

Programas de educación y defensa

Recursos informativos

- Este sitio web cuenta con amplia información histórica sobre estas enfermedades que, con frecuencia, son desatendidas en todo el mundo.

- Boletín mensual que difunde ideas a nivel mundial. Ofrece información sobre ensayos clínicos, avances en investigación y oportunidades de voluntariado.
- Presencia activa en YouTube, Instagram, Facebook y X (Twitter)

Programas educativos:

Conversaciones de los domingos:

- Únase a su serie mensual gratuita de charlas por Zoom, abierta a pacientes, cuidadores y profesionales de la salud, en la que los expertos comparten sus conocimientos y se conectan directamente con quienes viven con la enfermedad.
- Eventos educativos adicionales en hospitales, universidades y oficinas de servicios sociales.
- Reunión anual cada octubre, con la participación de expertos en práctica clínica, investigación, apoyo a personas con discapacidad y literatura, con grabaciones disponibles en línea. [Massachusetts ME/CFS & FM](#)

Servicios sociales y defensa legislativa:

- Liderazgo en la defensa de la EM/SFC y afecciones relacionadas en Massachusetts.
- Colabora regularmente con los representantes estatales en el Congreso y los senadores de los Estados Unidos para impulsar un mayor financiamiento para la investigación, los ensayos clínicos y la educación médica. [Massachusetts ME/CFS & FM](#)

Puede encontrar más información haciendo clic [AQUÍ](#).

Recursos sobre EM/SFC para pacientes y miembros de la comunidad

1. [Bateman Horne Center \(Centro Bateman-Horne\)](#)

Recursos educativos y clínicos para personas con EM/SFC, COVID persistente, fibromialgia y afecciones relacionadas. Los pacientes y cuidadores pueden acceder a una guía de atención clínica, una guía de supervivencia para crisis de EM/SFC, tarjetas de comunicación, grupos de apoyo, videos y un directorio de recursos por estado.

2. [#MEAAction](#)

#MEAAction es una red internacional liderada por pacientes que aboga por un mayor reconocimiento, financiamiento para la investigación, educación médica y atención compasiva para la EM/SFC y la COVID persistente. El sitio web incluye recursos para pacientes y cuidadores, información sobre el manejo del ritmo de actividades, grupos de apoyo, un directorio de médicos, recursos para situaciones de crisis, campañas de

defensa, eventos y oportunidades para conectarse con la comunidad más amplia de EM/SFC.

[3. Cohen Center for Recovery from Complex Chronic Illness \(Centro Cohen para la Recuperación de Enfermedades Crónicas Complejas\)](#)

Con sede en Mount Sinai, en la ciudad de Nueva York, el Cohen Center se enfoca en la investigación y el tratamiento de afecciones crónicas asociadas a infecciones. Su sitio web ofrece información sobre investigaciones actuales, ensayos clínicos abiertos, materiales educativos, recursos en video y el enfoque del centro para atender a personas con enfermedades crónicas complejas.

[4. Solve M.E.](#)

Solve M.E. promueve la investigación, la defensa de los derechos y la educación relacionadas con el síndrome de fatiga crónica (SFC), la COVID persistente y otras afecciones pos-infecciosas.

[5. Health Rising \(Salud en Ascenso\)](#)

Health Rising es un sitio web centrado en los pacientes que explica las investigaciones y los avances más recientes relacionados con el síndrome de fatiga crónica (SFC), la COVID persistente, la fibromialgia, el síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS) y otras enfermedades crónicas complejas. Ofrece guías básicas, información sobre los síntomas, historias de la comunidad, foros y artículos sobre investigación, tratamientos, sueño, gestión del esfuerzo, dolor y otras inquietudes de salud relacionadas. Su contenido es creado principalmente por miembros de la comunidad de pacientes y tiene fines informativos, no médicos.

[6. American ME and CFS Society \(Sociedad Estadounidense de EM y SFC\)](#)

La American ME and CFS Society, también conocida como AMMES, brinda apoyo a pacientes y cuidadores a través de la educación, la defensa de sus derechos y los recursos comunitarios. Su sitio web incluye información sobre síntomas, diagnóstico, gestión del esfuerzo y estrategias de afrontamiento, grupos de apoyo, trabajo y discapacidad, necesidades de los cuidadores, ensayos clínicos, opciones de tratamiento y una base de datos de médicos y clínicas.

[7. International Association for Chronic Fatigue Syndrome/Myalgic Encephalomyelitis \(Asociación Internacional para el Síndrome de Fatiga Crónica/Encefalomiелitis Miálgica\)](#)

La IACFS/ME es una organización internacional integrada por médicos, investigadores, pacientes, defensores y otros profesionales que trabajan para mejorar la investigación y la atención de la EM/SFC. El sitio web ofrece recursos para pacientes y cuidadores, materiales educativos, boletines informativos, resúmenes de conferencias médicas y científicas, y una guía clínica básica que los pacientes pueden compartir con sus proveedores de atención médica.

8. [Long COVID Alliance \(Alianza por la COVID Persistente\)](#)

Long COVID Alliance reúne a defensores de los pacientes, investigadores, expertos en salud y organizaciones comunitarias para impulsar la investigación, la educación y las políticas públicas. Su sitio web conecta a los pacientes y sus familias con recursos de apoyo y atención, resultados de investigaciones, información sobre ensayos clínicos, materiales de defensa, eventos y oportunidades para compartir sus experiencias.

9. [COVID-19 Longhailer Advocacy Project \(Proyecto de Defensa de los Pacientes con COVID-19 Persistente\)](#)

El COVID-19 Longhailer Advocacy Project, o C19LAP, es una organización fundada por pacientes que crea conciencia sobre la COVID persistente y aboga por la investigación, la atención médica accesible, el reconocimiento de la discapacidad y las políticas públicas equitativas. Su sitio web incluye una guía exhaustiva sobre la COVID persistente, recursos de salud pública, infografías educativas, videos, seminarios web, materiales de capacitación, historias de la comunidad y acciones de defensa.

10. [Patient-Led Research Collaborative \(Colaboración de Investigación Liderada por Pacientes\)](#)

Patient-Led Research Collaborative es un grupo internacional de personas con COVID persistente y otras afecciones crónicas asociadas a infecciones que realizan y apoyan la investigación centrada en el paciente. El sitio web ofrece recursos para pacientes, informes de investigación, hojas informativas, materiales de defensa, información sobre ensayos clínicos y un registro diseñado por pacientes que conecta a las personas con estudios y ensayos de investigación sobre la COVID persistente.

11. [Open Medicine Foundation \(Fundación de Medicina Abierta\)](#)

Open Medicine Foundation apoya la investigación colaborativa sobre el síndrome de fatiga crónica (SFC), la COVID persistente, el malestar post-esfuerzo y otras enfermedades crónicas multisistémicas. Los pacientes y los miembros de la comunidad pueden acceder a información sobre las enfermedades, videos, preguntas frecuentes, novedades sobre la investigación, recursos para pacientes y padres, materiales de



educación médica y el Registro StudyME para quienes estén interesados en participar en la investigación.