

GUÍA COMUNITARIA



¿Cómo afrontamos la crisis del COVID-19¹?

Consideraciones para organizaciones y comunidades indígenas para responder al COVID-19²



Este documento resume algunas de las acciones tomadas por los pueblos indígenas de América Latina para hacer frente al COVID-19. Pretende ser un apoyo para las comunidades y sus autoridades en la toma de decisiones y la puesta en marcha de acciones de prevención y contención del virus desde su realidad comunitaria

1. En la cosmovisión de muchos pueblos indígenas, la mención de la enfermedad implica "llamarla", no en el sentido de nombrarla sino de convocarla. Por lo tanto, esta guía no menciona expresamente el COVID-19 y se refiere a él en todo momento como "virus".

2. Las consideraciones anotadas en este documento son aplicables a los pueblos indígenas en contextos rurales como urbanos, así como comunidades afrodescendientes y comunidades tradicionales.

¿Qué es el virus?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que, desde diciembre de 2019, ha aparecido un brote mundial de un virus infeccioso COVID-19, que pasa de persona en persona, por medio de gotitas invisibles que salen de la nariz o de la boca y que se dispersan *cuando una persona infectada tose, estornuda o habla*. Estas gotitas con virus no pueden verse. Las gotitas pueden viajar en el aire hasta 2 metros hasta caer y permanecer en superficies y personas cercanas. Si una persona respira estas gotitas o toca objetos donde éstas han caído y luego se toca los ojos, la nariz o la boca, puede enfermarse con el virus. Cuando una persona se enferma del virus, está contagiada o infectada. **El lavado de manos y el distanciamiento entre las personas (dos brazadas de adulto o dos metros) es la mejor manera de protegerse de esta enfermedad.**

Las personas que presentan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica inmediata.



Los síntomas más comunes del virus son fiebre, cansancio y tos seca. Algunas personas pueden presentar dolores, congestión nasal, mocos, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen uno después del otro. Algunas personas se infectan, pero no presentan síntomas ni malestar. La mayoría se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial. Aproximadamente una de cada seis personas que se contagia del virus desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. **Las personas mayores y aquellas con enfermedades previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes tienen más probabilidades de enfermarse gravemente. Estas son las personas más vulnerables.**

¿Cómo obtener información sobre el virus?

Buscando sólo las fuentes “oficiales” para tener la información correcta. **“Información oficial”** es toda aquella información dada por los gobiernos, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) o la Organización Mundial de la Salud (OMS). La información oficial es confiable. La información de otras fuentes puede ser incorrecta, desorientar a la población y transmitir miedo.

Solicitando orientación al centro de salud más cercano o a los gobiernos locales.

También se puede llamar a los números de teléfono nacionales que muchos países han creado para orientar a la población sobre el virus o escribir al Whatsapp de apoyo nacional para contener el virus que existe en muchos países. Confiando en los proveedores de salud de la comunidad como los promotores, auxiliares, enfermeras y médicos. Ellos son los que mejor pueden transmitir información de confianza y creíble sobre esta enfermedad.



Aprovechando los conocimientos tecnológicos y la solidaridad de los jóvenes indígenas

dentro y fuera de la comunidad. Muchos jóvenes saben cómo usar internet y pueden buscar **información oficial** de las fuentes confiables antes mencionadas (gobierno nacional, ministerio de salud, OPS y OMS) y compartirla con la comunidad. Igualmente, los jóvenes saben cómo producir audios y videos y pueden realizar traducciones a los idiomas indígenas de la **información oficial** para difundirla a las comunidades. Es importante **circular** solo la **información oficial** y no difundir la información falsa que puede desorientar a la comunidad, generar confusión o miedo.

Solicitando información oficial a las autoridades de los pueblos indígenas dentro del gobierno y las organizaciones indígenas

que representan a su comunidad. Las organizaciones indígenas de nivel local, nacional o internacional están centralizando la información oficial y traduciéndola a idiomas indígenas para crear información de prevención en materiales de fácil acceso (audios, videos, canciones, programas radiales, movilización de redes sociales, afiches, infografías, circulación por Whatsapp, etc.).



¿Cómo proteger a la comunidad del contagio externo del virus?

Fortaleciendo la organización comunitaria específicamente para enfrentar el virus. Creando un comité de emergencia para pensar y coordinar acciones comunitarias. Es importante que el comité busque organizar acciones con pocas personas, con jóvenes voluntarios y que incluya las perspectivas de las mujeres, siguiendo siempre las recomendaciones sanitarias de las autoridades de salud (distancia entre personas, desinfección, lavado de manos constante y protección de personas vulnerables).

Creando un cerco o cordón de protección en coordinación con las autoridades locales (gobierno local, policía, etc.) e indígenas, para cerrar o controlar la entrada y salida de personas. Coordinar con las autoridades del gobierno el reforzamiento del control del cordón de protección mediante la movilización de las personas que ejercen la seguridad comunitaria en los ingresos y fronteras de las comunidades y territorios (guardias voluntarios, 'policías comunitarios', watchiman, mediadores culturales, etc.). Apoyar el trabajo de estas personas para la correcta ejecución de su trabajo mediante la contribución comunitaria de alimentos a sus familias u otro tipo de incentivos. Algunas comunidades han asignado turnos de responsabilidad a cada padre de familia de la comunidad.

Controlando el regreso de las personas que viven fuera de la comunidad. Algunas comunidades han exigido que la persona o familia que regresa a la comunidad sea puesta en cuarentena. La cuarentena requiere que una persona o familia permanezca en aislamiento durante al menos 14 días (más adelante se explican los detalles de la cuarentena).





Controlando el ingreso de proveedores o intermediarios para la compra y venta de alimentos.

- Creando un comité pequeño, de preferencia de jóvenes, que sean los únicos que se enlacen con personas externas de la comunidad (intermediarios en la compra o venta de alimentos, agentes del gobierno, etc.).
- Aplicando un protocolo sanitario que defina las reglas a seguir por los proveedores de alimentos y donaciones, así como por los enlaces comunitarios para asegurar el control de la distancia entre las personas, el amontonamiento de la gente, la organización de intercambios (puntos designados), la desinfección, la limpieza de manos, el tapado de nariz y boca, etc. Coordinando con las autoridades de salud para la implementación del protocolo sanitario nacional tomando en cuenta las características propias de cada comunidad. De esta manera se limita el número de personas en contacto directo con personas externas.
- Algunas comunidades han optado por cerrar la entrada a los proveedores o intermediarios.

Coordinando estrechamente con las autoridades del sector público las entregas de productos y servicios (alimentos, bonos, productos sanitarios para la prevención del virus, etc.) con el objetivo de que estas sean ordenadas y se evite el amontonamiento de gente.



¿Cómo realizar el distanciamiento y aislamiento social necesarios para evitar el contagio entre las personas de la comunidad?



Evitando grupos grandes de personas ya que los riesgos de contagio son mayores en dichos grupos. Suspendiendo todo tipo de reuniones (congresos locales o regionales, reuniones comunitarias, encuentros espirituales, actividades deportivas, fiestas —bautismos, primeras comuniones, matrimonios, cumpleaños, clases, entre otros—, ceremonias y rituales, viajes o intercambios entre las comunidades).

Controlando la compra de alimentos para evitar grupos grandes o cercanía entre las personas: distanciar a los vendedores, establecer puntos de abastecimiento distanciados, asignar turnos y horarios para los compradores, acordar horarios exclusivos para las actividades de los adultos mayores, ordenar y limitar el número de personas que pueden entrar en las tiendas (uno por uno) y la distancia entre ellos en la fila (dos metros/brazadas entre personas).

Informando constantemente sobre la importancia de mantener al menos 2 metros de distancia

entre las personas durante el día y la noche. Dentro de los hogares donde viven muchas personas puede ser difícil mantener esta distancia, pero en la medida de lo posible, aplicar este principio efectivo para reducir el contagio, especialmente de las personas adultas y ancianas, quienes son las más vulnerables al virus.

Aplicando distanciamiento o aislamiento entre personas de diferentes viviendas:

las personas de una vivienda no interactúan con personas de otras viviendas. Los niños y niñas solo juegan con los niños y niñas que habitan su vivienda. Las personas solo van al campo con personas de su vivienda. No se visita a otras viviendas o a otras comunidades. No se reciben visitas. De esta manera se limita la posibilidad de contagio al interior de la comunidad y de una comunidad a otra.

Reduciendo el tamaño de los grupos de personas

que realizan trabajos en el campo y actividades relacionadas con la agricultura, la ganadería, la pesca, la cacería y otras actividades propias de la vida comunitaria. Promover que estas actividades se realicen únicamente entre personas de la misma vivienda para reducir así las posibilidades de contagio.

Movilizando a los guardias comunitarios,

watchiman y autoridades tradicionales para aumentar la vigilancia dentro de la comunidad y asegurar el cumplimiento de las medidas comunitarias adoptadas.



¿Cómo aplicar la cuarentena a una persona o familia en la comunidad?

Existen **dos tipos de cuarentena**:

- La cuarentena (o confinamiento) **CON salida**, establecida por el gobierno nacional, obliga a todas las familias del país de mantenerse en casa, con la excepción de salir para la compra de alimentos, medicinas, atención médica y para realizar algunos trabajos considerados necesarios.
- La cuarentena **SIN salida** es obligatoria y prohíbe salir de su aislamiento o tener contacto físico con otras personas durante *al menos* 14 días. Esta cuarentena se recomienda:
 - cuando alguien ha estado en contacto directo con alguien enfermo del virus;
 - cuando alguien presenta síntomas de estar enfermo del virus (fiebre, tos seca, debilidad y dificultad para respirar);
 - cuando una persona o una familia regresa de la ciudad a vivir a la comunidad durante el periodo de aislamiento.

Las personas en cuarentena por sospecha de contagio deben estar aisladas durante 14 días y no deben tener contacto físico con nadie que no sea el personal de salud. Si durante los 14 días, las personas en cuarentena tienen síntomas como tos, fiebre, cansancio y/o dificultad para respirar, **se debe contactar inmediatamente a los servicios de salud más cercanos**. Las personas confirmadas como positivas para el virus, deben seguir las indicaciones de un médico. Si después de los 14 días la persona o familia no tienen síntomas (tos, fiebre, dificultad para respirar, cansancio), puede/n terminar el periodo de cuarentena SIN salida y mantener las medidas de distanciamiento social.

Para realizar la cuarentena se requiere de un **espacio de aislamiento que albergue a la persona o familia afectada**. Algunas comunidades han asignado o construido una casa apartada para la cuarentena de una persona o familia. Esta área puede señalizarse con letreros para evitar el ingreso de otras personas.

A su vez, es necesario asegurar que las personas en cuarentena **están abastecidas de alimentos y puedan lavar sus platos y ropa** con jabón, detergente u otros materiales disponibles para la limpieza. En la entrega de productos, se debe mantener las medidas de distancia y de desinfección: dejar productos a una distancia de varios metros, retirarse y dejar que las personas en cuarentena recojan los productos.



¿Qué debe hacerse si se sospecha que alguien de la comunidad tiene el virus?

En primer lugar, antes de que surja un caso, es importante haber tomado contacto con las autoridades de salud para **conocer más sobre el virus y los pasos a seguir** en caso de tener un caso sospechoso. También es importante realizar acciones comunitarias que:

- animen a los miembros de la comunidad a **reportarse con las autoridades** sin miedo o vergüenza, para el bien personal, familiar y comunitario;
- identifiquen **con qué autoridades de salud se comunicarán**, los números de teléfono y cómo se comunicarán si la comunidad no dispone de señal de radio, TV, teléfono o celular;
- indiquen las **medidas a tomar** en el manejo del caso individual, familiar y las medidas a tomar en la comunidad;
- determinen **cómo se hará el traslado** de una persona contagiada, si es necesario, quienes y con qué medidas de protección sanitaria se cuentan para las personas que transportan al paciente.



Alertar a los miembros de la comunidad de **estar atentos a los síntomas de la enfermedad**. Si alguien presenta dichos síntomas se debe informar a la persona designada para que tome contacto con personal médico y active las medidas de cuidado necesarias. Poner especial atención a la presencia de síntomas en **aquellas personas que hayan estado fuera de la comunidad en las últimas dos semanas** ya que podrían haber estado expuestas al virus.

¿Cómo deben protegerse los hogares frente al virus?

Lavarse las manos muchas veces en el día con jabón y agua, durante 20 segundos o más, especialmente antes de cocinar, comer, o después de estar en un lugar público, de sonarse la nariz, toser o estornudar.

No tocarse los ojos, la nariz ni la boca (el virus entra al cuerpo por estas partes).

Reforzar la **limpieza, el lavado y la ventilación** de la **vivienda**.

Utilizar cubiertos, platos y copas individuales. No compartir estos utensilios/materiales.

Reforzar las defensas propias del cuerpo con prácticas saludables de alimentación nutritiva, descanso y actividad física.

Utilizar cubrebocas para salir de la casa o de la comunidad. De ser necesario, elaborar cubrebocas con los materiales disponibles.

Evitar que los niños y niñas jueguen con otros niños y niñas de otros hogares.

Evitar, hasta que se logre derrotar el virus, **saludar con la mano o darse besos y abrazos**. Igualmente, evitar la cercanía física con otras personas.



¿Cómo proteger a los ancianos y otras personas especialmente vulnerables dentro de una comunidad?



- **Analizar a nivel de las autoridades** cómo se protegerá a los ancianos, dado que ellos tienen más peligro de contagiarse y de morir debido a que sus defensas naturales son más débiles.

- **Evitar el contacto de ancianos con niños y jóvenes**, ya que estos últimos pueden ser portadores del virus sin mostrar síntomas.

- **Alentar a los jóvenes a que realicen las actividades de las personas mayores** para que estas no tengan que salir de sus hogares para realizar el trabajo agrícola, ganadero, pesca, etc.

- **Practicar la solidaridad** en las comunidades para la distribución de alimentos a familias o personas más vulnerables.



¿Cómo se realiza la limpieza y la desinfección si no se cuenta con jabón o desinfectantes?

Facilitar el acceso público a estos insumos dentro de la comunidad para quienes no los tienen en sus hogares. **Colocar dentro de la comunidad puntos con agua y jabón**, o baldes de agua con un chorrito de lejía (cloro) para que todos puedan lavarse las manos o desinfectarlas metiéndolas en ellos.

Definir con los sabios y ancianos de la comunidad **qué productos locales disponibles podrían usarse** para hacer jabón artesanal o desinfectantes en base a plantas.

Algunos materiales como **jabones artesanales, ceniza, lejía de ceniza, ácido cítrico (limón), alcohol etílico (licor)**, podrían servir para la limpieza y desinfección. Se recomienda conseguir **productos desinfectantes** como cloro, jabón, detergente, gel para manos, alcohol antiséptico, agua oxigenada, etc.

¿Cómo mantener la espiritualidad durante este periodo de distanciamiento social y cuarentena?

Realizar las actividades espirituales dentro de la vivienda y únicamente con las personas que viven en ella en lugar de participar en congregaciones espirituales fuera del hogar con muchas personas.

MARCO REFERENCIAL PARA LA PROTECCIÓN DE LA SALUD INDÍGENA

Las consideraciones anotadas en este documento observan las directrices y los principios establecidos en distintos instrumentos internacionales sobre pueblos indígenas, especialmente: el [Convenio 169 sobre Pueblos Indígenas y Tribales](#), la [Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas](#), el [Código Sanitario Panamericano](#) y el [Tratado de Cooperación Amazónica](#).

AGRADECIMIENTOS

La elaboración de este documento fue posible gracias a los insumos y retroalimentación provistos por varias organizaciones indígenas de la región, especialmente del Fondo para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de Latinoamérica (FILAC), Asociación Sotz'il, Coordinadora de las Organizaciones Indígenas de la Cuenca Amazónica (COICA), Red de Mujeres Indígenas Unidas por la Biodiversidad, Alianza Mesoamericana de Pueblos y Bosques, CHIRAPAQ, Consejo Regional Indígena del Cauca (CRIC), Coordinadora De Las Mujeres Líderes Territoriales de Mesoamérica, Congreso General Emberá de Alto Bayano y el equipo de la División de Género y Diversidad y de la División de Protección Social y Salud del Banco Interamericano de Desarrollo. La información utilizada para la construcción de este documento puede encontrarse en el siguiente link: [Anexo](#).

Autores: David Cotacachi nestorc@iadb.org y Ana Grigera agriger@iadb.org

ANEXO A

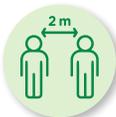
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS): RECOMENDACIONES GENERALES

Se puede reducir la probabilidad de contraer o de contagiar el virus con las siguientes prácticas:



Lávese las manos a fondo y con frecuencia usando un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón

¿Por qué? Lavarse las manos con agua y jabón o usando un desinfectante a base de alcohol mata los virus que pueda haber en sus manos.



Mantenga una distancia mínima de 2 metros (6 pies) entre usted y cualquier persona, especialmente si tose o estornuda

¿Por qué? Cuando alguien tose o estornuda despiden por la nariz o por la boca unas gotitas de líquido que pueden contener el virus. Si usted está demasiado cerca, puede respirar las gotitas y con ellas el virus, si la persona que tose tiene la enfermedad.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies y pueden recoger virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. Desde allí, el virus puede entrar en su cuerpo y causar la enfermedad.



Tanto usted como las personas que le rodean deben asegurarse de mantener una buena higiene de las vías respiratorias. Eso significa cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. El pañuelo usado debe desecharse de inmediato

¿Por qué? Los virus se propagan a través de gotitas. Al mantener una buena higiene respiratoria está protegiendo a las personas que le rodean de virus como los del resfriado, la gripe y el virus de la pandemia.



Permanezca en casa si no se encuentra bien. Si tiene fiebre, tos y/o dificultad para respirar, busque atención médica y llame con antelación. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales

¿Por qué? Las autoridades nacionales y locales dispondrán de la información más actualizada sobre la situación en su zona. Llamar con antelación permitirá que los servicios de atención médica le dirijan rápidamente hacia el centro de salud adecuado. Esto también le protegerá a usted y ayudará a prevenir la propagación de virus y otras infecciones.



Manténgase informado sobre las últimas noticias en relación con el virus. Siga los consejos de las autoridades de salud a nivel nacional y local sobre la forma de protegerse a sí mismo y a los demás del virus

¿Por qué? Las autoridades de salud nacionales y locales cuentan con la información más actualizada acerca de si el virus está en su zona. Son las autoridades indicadas para dar consejos sobre lo que debe hacer la gente de su zona para protegerse.



Consulte las noticias más recientes sobre las zonas de mayor peligro (aquellas ciudades y lugares donde la enfermedad se está propagando más extensamente). Si le es posible, evite desplazarse a estas zonas, sobre todo si su edad es avanzada o tiene usted diabetes, cardiopatías o neumopatías.

¿Por qué? Estas precauciones se deben adoptar en estas zonas porque la probabilidad de contraer el virus es más elevada.



Copyright © 2020 Banco Interamericano de Desarrollo. Esta obra se encuentra sujeta a una licencia Creative Commons IGO 3.0 Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivadas (CC-IGO 3.0 BY-NC-ND) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/igo/legalcode>) y puede ser reproducida para cualquier uso no-comercial otorgando el reconocimiento respectivo al BID. No se permiten obras derivadas.

Cualquier disputa relacionada con el uso de las obras del BID que no pueda resolverse amistosamente se someterá a arbitraje de conformidad con las reglas de la CNUDMI (UNCITRAL). El uso del nombre del BID para cualquier fin distinto al reconocimiento respectivo y el uso del logotipo del BID, no están autorizados por esta licencia CC-IGO y requieren de un acuerdo de licencia adicional.

Note que el enlace URL incluye términos y condiciones adicionales de esta licencia.

Las opiniones expresadas en esta publicación son de los autores y no necesariamente reflejan el punto de vista del Banco Interamericano de Desarrollo, de su Directorio Ejecutivo ni de los países que representa.



iadb.org/coronavirus

 @el_BID

