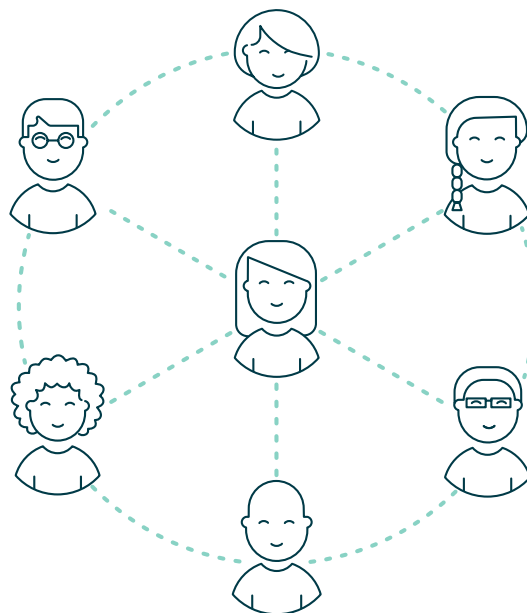


COVID-19

Cómo combatir el estigma

El estigma es un sentimiento negativo basado en una creencia sobre un grupo de personas. Suele haber situaciones de estigma cuando hay un brote de enfermedad. Encontrar a alguien a quien culpar cuando tenemos miedo es una reacción humana normal.



En el caso de COVID-19, algunos lo han atribuido a personas de ascendencia asiática o a personas que han viajado. Algunos incluso han culpado a los trabajadores sanitarios. La realidad es que este virus se ha extendido por todo el mundo debido a nuestra economía global. Ninguna persona, grupo o país tiene la culpa.

Es importante estar bien informado para no herir a las personas al estigmatizarlas. El estigma puede provocar rechazo social, problemas para obtener atención médica, pérdida de empleo e incluso violencia física.

Si la propagación del COVID-19 nos ha enseñado algo es lo conectado que está el mundo. Estamos todos en el mismo barco. Podemos encontrar maneras de apoyarnos mutuamente y combatir el estigma.

¿Qué puede hacer usted para combatir el estigma?

- ✓ **Diga lo que piensa.** No se quede callado si escucha a gente que repite estereotipos negativos. Cuestione las publicaciones en redes sociales que culpan a las personas o grupos.
- ✓ **Proporcione buena información.** Es posible que las personas que culpan a otros estén obteniendo sus ideas de fuentes y redes sociales poco confiables. Dirija su atención a fuentes confiables como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- ✓ **Sea prudente con lo que comparte en línea.** Asegúrese de que las imágenes y publicaciones no alimenten las ideas negativas sobre países o grupos de personas.
- ✓ **Sea bondadoso.** Comuníquese a través de las redes sociales con personas que han sido víctimas del estigma. Hágales saber que no están solos. Hágales saber a médicos, personal de enfermería y equipos de respuesta rápida que aprecia el esfuerzo que están realizando para mantenernos a salvo a todos.

HW 032420-version1

© 1995-2020 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated. Esta información no sustituye el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.

 **healthwise**
for every health decision®