

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



**Recomendaciones para la prevención del COVID-19 en  
población afrodescendiente**

Versión 1  
13 de abril del 2020

## Tabla de contenido

<b><i>Recomendaciones para la prevención del COVID-19 en población afrodescendiente .....</i></b>	<b>1</b>
<b>Alcance.....</b>	<b>3</b>
<b>Características Generales.....</b>	<b>3</b>
Los coronavirus (CoV):.....	3
Tipos: .....	3
COVID-19: .....	4
Población Afrodescendiente: .....	4
<b>Recomendaciones para la población en general.....</b>	<b>5</b>
<b>Recomendaciones generales para la población afrodescendiente.....</b>	<b>5</b>
<b>Comunicación:.....</b>	<b>5</b>
Infusiones: .....	6
Actividades sociales:.....	6
Medicación: .....	6
<b><i>Bibliografía .....</i></b>	<b>7</b>
<b>Anexo 1. Consideraciones históricas de la población Afrodescendiente de Costa Rica.....</b>	<b>8</b>
<b>Anexo 2. Consideraciones epidemiológicas de la población afrodescendiente de Costa Rica.....</b>	<b>9</b>

## Alcance

Estos lineamientos son recomendaciones para la atención de población afrodescendiente como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la alerta por COVID-19.

Estas recomendaciones se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

## Características Generales

### **Los coronavirus (CoV):**

Son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV).

### **Tipos:**

Es importante tener en cuenta que existen cuatro coronavirus humanos (HCoV) endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43, además de otros dos coronavirus que causan infección zoonótica en humanos: MERS-CoV y SARS-CoV. El coronavirus nuevo recibe el nombre de SARS-CoV-2 y es el responsable de causar la enfermedad COVID-19.

### **COVID-19:**

Es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente, se transmite por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada habla, tose o estornuda, también si estas gotas caen sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden tocar estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca (OPS/OMS, 2020).

### **Población Afrodescendiente:**

Se considera Afrodescendientes aquellas personas que reconocen en su identidad cultural las raíces ancestrales africanas y afrocaribeñas desde su nacionalidad y derechos como costarricenses; así como aquellas personas que reconocen en su identidad la ancestralidad africana, siendo descendientes de personas africanas que fueron víctimas del desarraigo forzado, el tráfico trasatlántico y brutal esclavización por siglos en las Américas y el Caribe. Reconocen que tienen una historia común con más de 180 millones de personas en el Continente. (Campbell, E. (2014)

Según diversos organismos internacionales y regionales, en las Américas viven alrededor de 200 millones de personas afrodescendientes y la mayoría de ellas se encuentran en situación de vulnerabilidad; esto como consecuencia de la pobreza, el subdesarrollo, la exclusión social, desigualdades económicas, las cuales están estrechamente vinculadas con el racismo, la discriminación racial, la xenofobia y las prácticas conexas de intolerancia. ("Guía Práctica de Respuestas Inclusivas y con Enfoque de Derechos Ante el COVID-19", 2020)

La población afrodescendiente de Costa Rica está distribuida por todo el territorio nacional y tiene particularidades históricas y geográficas que vale la pena reseñar porque tienen relación con aspectos de salud. Representa el 8% del total de la población. Véase el Anexo 1.

## Recomendaciones para la población en general

- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la boca cuando tose o estornuda con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura o utilice el protocolo de estornudo en caso de que no cuente con pañuelos desechables.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante, con alcohol o paño de limpieza doméstico.
- Con mayor frecuencia, lávese las manos con agua y jabón durante al menos 30 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70%.
- Infórmese a través de fuentes oficiales y no difunda información falsa o de fuentes no confiables.

## Recomendaciones generales para la población afrodescendiente

### Comunicación:

- Es recomendable que los Comités de Emergencia locales tomen en consideración aspectos socioculturales de la comunidad afrodescendiente para la comunicación de recomendaciones y prevención ante el COVID-19. En esa línea, se recomienda, en la medida de lo posible, traducir al inglés regional los principales mensajes de prevención e información como lavado de manos, protocolo de estornudo y aislamiento social y domiciliar ya publicados y oficiales.
- Es de suma importancia que al momento de implementar medidas en respuesta al COVID-19, se garantice el de principio igualdad y no discriminación, tomar en cuenta

la diversidad étnica, cultural y lingüística y se incluyan los enfoques de género y de interseccionalidad.

### **Infusiones:**

- Las infusiones habituales (del conocimiento ancestral) se pueden mantener pues mantienen el cuerpo hidratado y eventualmente aportan su efecto positivo sobre el organismo. Hay que tener cuidado y mejor evitar las infusiones “nuevas” pues el conocimiento sobre las cantidades, formas de preparación y dosis son dudosas. A pesar de la búsqueda que se hace a nivel de las grandes compañías farmacéuticas, aun no se ha encontrado una planta medicinal efectiva contra el Covid-19.

### **Actividades sociales:**

- Evitar las actividades sociales grupales en las que se existan más de 2 personas; por ejemplo, juegos tales como el dominó.
- Evitar asistir a actividades familiares, utilizar los medios tecnológicos al alcance para la comunicación.
- Evitar la proximidad con la población en general la cual no sea menor a 1.8 metros de distancia.
- No se podrá preparar el cuerpo para la espera de familiares ni realizar el ritual “set up” (velorio) a quienes fallezcan por COVID-19.
- Evitar realizar o asistir actividades tales como el ritual al fallecer llamado “set up”.

### **Medicación:**

- Toda persona debe mantener la medicación actual para cualquier padecimiento que posea. Solo en cita en el EBAIS, Clínica u Hospital se la pueden cambiar.

## Bibliografía

1. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Lo que necesita saber sobre la TEC [Internet]. Materiales e impresos. 2020. Available from: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)
2. Ministerio de Salud. Reglamento de Vigilancia de la Salud. DECRETO EJECUTIVO Nº 40556-S, Alcance digital No. 206 a la Gaceta del 23 de agosto de 2017.
3. Ministerio de Salud de Costa Rica, Caja Costarricense de Seguro Social INCIENSA, OPS. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la enfermedad COVID-19 Costa Rica Versión 10 [Internet]. 2020. Available from: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-deprensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-lavigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>
4. Ministerio de Salud. Protocolo nacional para la vigilancia de personas con influenza y otras virosis respiratorias. -3 ed.-San José, Costa Rica: Grupo Técnico Nacional de Influenza, junio, 2018.
5. Ministerio de Sanidad, Gobierno de España (6 febrero 2020). Procedimiento de actuación frente a casos de infección por el nuevo coronavirus (2019-nCoV), disponible en: [https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento\\_2019-nCoV.pdf](https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_2019-nCoV.pdf)
6. Organización Mundial de la Salud (2018) Plan Nacional de Salud para personas Afrodescendientes 2018-2021.
7. Organización Mundial de la Salud (Enero 2020) Technical interim guidance for novel coronavirus, disponible en : <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
8. Organización Mundial de la Salud (Enero 2020) Travel advice for international travel and health in relation to the outbreak of pneumonia caused by a new coronavirus in China, disponible en [https://www.who.int/ith/2020-0901\\_outbreak\\_of\\_Pneumonia\\_caused\\_by\\_a\\_new\\_coronavirus\\_in\\_C/en/](https://www.who.int/ith/2020-0901_outbreak_of_Pneumonia_caused_by_a_new_coronavirus_in_C/en/)
9. Organización Mundial de la Salud (31 enero 2020) Global Surveillance for human infection with novel coronavirus (2019-nCoV) Interim guidance v 3 disponible en: [https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/publications-detail/global-surveillance-for-human-infection-with-novel-coronavirus-(2019-ncov))
10. Organización de Estados Americanos (2020). GUÍA PRÁCTICA DE RESPUESTAS INCLUSIVAS Y CON ENFOQUE DE DERECHOS ANTE EL COVID-19. Accesado el 6 April 2020, Disponible en: [http://www.oas.org/es/sadye/publicaciones/GUIA\\_SPA.pdf](http://www.oas.org/es/sadye/publicaciones/GUIA_SPA.pdf)

## Anexos

### **Anexo 1. Consideraciones históricas de la población Afrodescendiente de Costa Rica.**

Al territorio de lo que hoy es Costa Rica llegaron afrodescendientes desde el Siglo XVI y ocuparon el área de Guanacaste y Puntarenas. Sería hasta finales del Siglo XIX que afrodescendientes de las Islas del Caribe principalmente Jamaica, arribaron a la Región Caribe de Costa Rica para trabajar en la construcción del ferrocarril y la Compañía Bananera. En el primer caso, el mestizaje con población indígena y española es de larga data y la tradición cultural en la Región del Pacífico Seco es una. El mestizaje en Limón por el contrario es más reciente y la población afrodescendiente preserva características culturales distinguibles de sus conterráneos indígenas, blancos o chinos.

Como se dijo, en la tradición cultural del Pacífico Seco costarricense se ha dado una homogenización cultural que dificulta distinguir qué es y qué no es de origen afrodescendiente en la cotidianidad de la persona guanacasteca (cada vez es mayor el interés por estudiar las raíces de algunas expresiones culturales distintivas de esta Región). Prevalece sí la cultura del maíz. En el Caribe, sin embargo, podemos distinguir claramente entre la población afrodescendiente un idioma, el denominado “creole” o inglés criollo; una alimentación con alimentos propios de la tradición afro-caribeña (con alguna influencia inglesa), una profusión de infusiones y plantas medicinales y actividades recreativas o deportivas propias.

Así mismo se debe tener claro que la gran diversidad de culturas de Costa Rica ha hecho que existan costarricenses sin auto reconocimiento como afrodescendiente por ausencia de color negro en su piel (Miles, Mora,2019)



## **Anexo 2. Consideraciones epidemiológicas de la población afrodescendiente de Costa Rica.**

La población afrodescendiente (negros y mulatos) en Costa Rica; representan casi un 8% de la población total (7,77% para ser exactos), convirtiéndose en el segundo grupo étnico más numeroso, después de los autodenominados “blancos” y “mestizos”.

Hay evidencia científica internacional y empírica nacional, que demuestra que el glaucoma se presenta con mayor frecuencia en personas negras que en el resto de la población (Abu-Amero, 2015; Khachatryan,2015; Nannini, 2016).

La hipertensión varía grandemente en poblaciones afrodescendientes del Caribe, estando la población costarricense, de acuerdo a un estudio preliminar, entre las menores, con un 3% de frecuencia en una población semi-urbana (Madrigal, 2006).

Además, se suelen señalar la diabetes, la hipertensión y la drepanocitosis entre las dolencias más preocupantes que afectan a la población afrodescendiente americana (CEPAL, 2011).

El caso de la drepanocitosis es particular y su incidencia geográfica es un indicador de la historia de las migraciones de la afrodescendencia en Costa Rica, pues la incidencia es mayor en el Pacífico Seco que en el Caribe, porque los afrodescendientes que arribaron a aquel provenían de una región de África con mayores porcentajes de drepanocitosis. Los habitantes del Caribe en cambio, de una región de África con menores porcentajes.

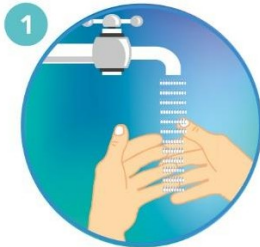
Aunque hay información sobre las particularidades alimentarias de la población afrodescendiente, principalmente la del área caribeña, no hay estudios que vinculen los hábitos alimentarios con enfermedades crónicas no transmisibles (cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial), deficiencias (como anemia por deficiencia de hierro) u otras; o por el contrario, evidencias de sus bondades para la salud, más allá de la evidente

Protocolo de lavado de manos

# ¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



1

Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



2

Aplique suficiente jabón



3

Frote sus manos palma con palma



4

Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa



5

Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



6

Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos



7

Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa



8

Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa



9

Enjuague abundantemente con agua



10

Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable



11

Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio  
de **Salud**

# ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



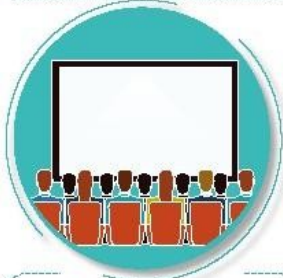
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

## Protocolo de estornudo y tos

# Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



**¡DETENGA EL CONTAGIO!**

Otras formas de Saludar

# Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



**CON EL PIE**

**JUNTANDO LAS MANOS**

**AGITANDO LAS MANOS**

**CON EL PUÑO DE LEJOS**

**CON ELCODO**



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica

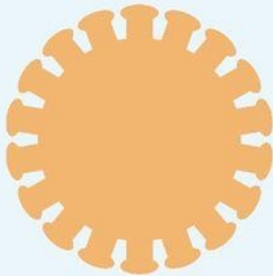
No tocarse la cara



Personas con factores de riesgo

## Las personas con factores de riesgo pueden desarrollar complicaciones de salud en caso de adquirir el COVID-19

Si sos:



- Diabético.
- Cardiópata.
- Hipertenso.
- Persona mayor.
- Tienes padecimientos pulmonares, cáncer o alguna enfermedad que comprometa tu sistema inmune.

Necesitamos cuidarte más:



Lavado de manos frecuente.



Nada de besos o abrazos.



Lejíto de personas con síntomas respiratorios.