



---

# Una Guía de autodefensa contra **COVID-19**

## **Parte 8: Glosario de lenguaje simple sobre el coronavirus o palabras que se deben conocer**

---

Estas son palabras que puedes estar escuchando o viendo debido al brote de coronavirus. Estas definiciones fueron redactadas por un equipo de auto defensores y sus aliados aspirantes.

# Glosario de lenguaje simple sobre el coronavirus o palabras que se deben conocer

---



1. **Reporte:** un aviso o advertencia que se da para protegerte. Dice lo que debes y no debes hacer. El gobernador de tu estado está enviando reportes sobre el coronavirus.

2. **Agencia:** un lugar donde las personas con discapacidades obtienen servicios.

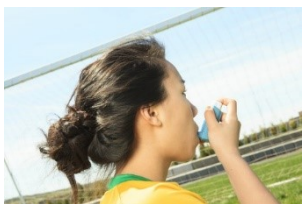
3. **Número de la agencia en caso de crisis:** si estás en una emergencia, llama a este número para obtener ayuda. Obtienes este número de tu agencia. Pídele a tu administrador del caso que escriba el número.



4. **Transmisión aérea:** en el aire. Por ejemplo, si estornudas, los gérmenes viajan a través del aire.

5. **Alertas:** advertencias de una situación peligrosa.

6. **Ansiedad:** estar nervioso, sentir miedo, preocuparse porque algo malo va a suceder.



7. **Asma:** esta enfermedad está en los pulmones. Las vías respiratorias se hinchan y es difícil respirar. Esta es una enfermedad a largo plazo. Algunas personas mejoran. Otros tienen problemas para respirar durante toda la vida.

8. **Asintomático:** una persona tiene una enfermedad como el coronavirus y se siente bien. Pueden transmitir la enfermedad a otros. Descubrieron que tenían la enfermedad al hacerse una prueba.

9. **Casos:** cantidad de personas que tienen el virus.
10. **Cardiovascular:** tiene que ver con el corazón y los vasos sanguíneos.



[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

11. **CDC (Centro para el Control de Enfermedades):** un departamento del gobierno de los Estados Unidos. Protegen a las personas de enfermarse. El CDC es líder en la lucha contra el coronavirus.

12. **Lista de verificación:** lista hecha para llevar un registro de lo que se necesita. Muestra lo que se completó y no se completó.
13. **Bronquitis crónica:** los tubos que transportan aire a los pulmones se hinchan. Toses mucho y tienes dificultad para respirar. Dura mucho tiempo.



14. **Limpiar y desinfectar:** para lavar algo y matar gérmenes y virus. Por ejemplo, usa media taza de cloro en 1 galón de agua para matar gérmenes. O usa un paño que tenga alcohol al 50 % - 70 %.
15. **Contagioso:** una persona que tiene una enfermedad podría contagiarte a ti también. La enfermedad se contagia de una persona a otra.
16. **EPOC: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica,** una enfermedad en los pulmones que dificulta la respiración. Empeora con el tiempo.
17. **Superación:** lidiar con una situación difícil.
18. **COVID-19:** es una nueva enfermedad que se está esparciendo alrededor del mundo. Se la denomina coronavirus.

19. **Diabetes:** una enfermedad que ocurre cuando tienes demasiado azúcar en la sangre. También significa que tienes un problema para convertir los alimentos que consumes en energía.



- a. **Diabetes tipo 1:** la persona no fabrica insulina. La insulina es un químico en tu cuerpo que te ayuda a convertir los alimentos que consumes en energía.
- b. **Diabetes tipo 2:** la persona fabrica algo de insulina. La insulina es un químico en tu cuerpo que te ayuda a convertir los alimentos que consumes en energía.

20. **Discriminación:** tratar mal a las personas debido a quienes son. La Oficina de Derechos Civiles de los Estados Unidos dijo claramente que las personas con discapacidades deben recibir la misma atención médica que todos los demás. Retirar la atención médica debido a una discapacidad es un tipo de discriminación.



21. **Gotitas:** una pequeña gota de líquido. El coronavirus pasa de una persona a otra cuando sale humedad del cuerpo de una persona enferma cuando estornuda o tose.

22. **Tos seca:** tos que no está húmeda. No hay mucosidad.

23. **Ancianos:** personas mayores de 65 años.



24. **Dispositivos electrónicos:** computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas, etc.

25. **Información de contacto de emergencia:** números a que puedes llamar si estás en una emergencia. Por ejemplo: 911, tu médico, familiar, personal de apoyo, etc.



26. **Enfisema:** enfermedad pulmonar que dificulta respirar.
27. **Energía:** la potencia que obtienes de los alimentos o de hacer ejercicio. Encuentra maneras de seguir ejercitando cuando te quedas en casa.
28. **Epidemia:** una enfermedad de la que se contagia la mayoría de las personas.
29. **Epidemiología:** estudiar cómo comienza una enfermedad y cómo se esparce.
30. **Trabajadores esenciales:** personas que hacen trabajos que nos mantienen saludables y seguros. Cada estado decide qué negocios y servicios deben continuar durante una emergencia. Por ejemplo, las personas que trabajan en un hospital, una tienda de comestibles, la estación de bomberos o policía, etc.

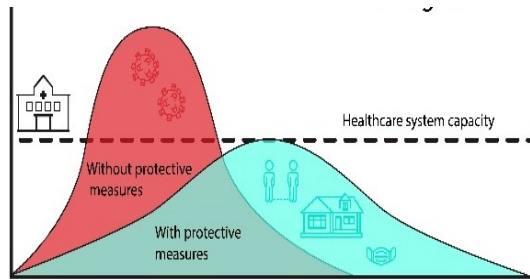
31. **Exposición:** estar cerca de algo.  
Entrar en contacto con algo.



32. **Fiebre:** tu cuerpo se calienta para intentar combatir un virus. Si tu fiebre es de 100,4 grados Fahrenheit (38 grados Celsius) o más, llama a tu médico.
33. **Gripe:** es como tener un resfrío fuerte, pero peor. Te sientes somnoliento, débil y los músculos pueden dolerte.

34. **Aplanar la curva:** la montaña alta roja muestra cuántas personas

podrían enfermarse si no hacemos nada.



La colina verde más pequeña muestra cuántas personas se enfermarán si nos quedamos en casa. El verde es mejor. Si demasiadas personas se enferman al mismo tiempo, no podemos ayudarlas.

35. **Pautas:** lista de instrucciones que los médicos y científicos han acordado.



36. **Lavado de manos:** usar mucha agua y jabón.

Frota el jabón en todas las partes de las manos durante 20 segundos. Luego enjuaga con agua corriente para lavar el jabón y los gérmenes.

37. **Departamento de Salud:** una oficina pública en todos los estados que ayuda a las personas a controlar su salud.

38. **Punto caliente o epicentro:** el lugar donde muchas personas tienen un virus al mismo tiempo. El virus también se encuentra en muchos otros lugares. Todos necesitamos hacer lo que nuestro estado recomienda para prevenir la propagación del virus.

39. **Inmunidad:** cuando una persona no puede contagiarse o contraer una enfermedad. Los científicos están desarrollando una vacuna para darles a las personas, para que no se contagien este virus.

40. **Aislamiento:** estas reglas son para una persona enferma que tiene coronavirus. Quédate en casa. No salgas. Quédate en una habitación

separada en tu casa, lejos de los demás. Si es posible, usa tu propio baño. Usa una mascarilla cuando salgas de tu habitación. Limpia y desinfecta todo lo que toques.

41. **Medicamento:** recetado por tu médico para ayudarte a mantener tu salud. No hay medicamentos aprobados que curen el coronavirus.



42. **Meditación:** una persona puede estar tranquila, cierra los ojos o se concentra en su respiración. Te sentirás relajado. Puedes hacerlo solo o con otras personas.

43. **Mitigación:** lo que todos estamos haciendo para reducir la propagación del virus. Por ejemplo, quedarse en casa, permanecer a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás.

44. **NIH - National Institutes of Health.** (¡Donde trabaja el Dr. Anthony Fauci!) Un departamento del gobierno de los Estados Unidos que investiga por qué las personas se enferman.

45. **Temperatura normal:** Cuando el cuerpo tiene 98.6 grados Fahrenheit o 37 grados Celsius.



46. **Pandemia:** una enfermedad que se esparce alrededor del mundo.

47. **Pánico:** sensación repentina e intensa de miedo.

48. **Podómetro:** es un dispositivo pequeño como un reloj que puedes usar en tu muñeca. Cuenta cada paso que haces.







49. **PCA, asistente de cuidado personal o asistente:** personal de apoyo que trabaja con personas con discapacidades en su hogar. Pueden ayudarlos a comer, bañarse, usar el baño, acostarse y levantarse de la cama, tomar medicamentos o hacer tareas domésticas.

50. **EPP - Equipo de protección personal:** los gérmenes llegan al cuerpo de una persona a través de la nariz, la boca y los ojos. Las personas pueden usar guantes, mascarilla facial, gafas o anteojos para mantener los gérmenes alejados de su cuerpo.
51. **Actividad física:** algo que haces con el cuerpo. Caminar es una actividad física. Mantente activo cuando te quedes en tu casa.
52. **Neumonía:** es una enfermedad en la que contraes una infección en los pulmones.
53. **Receta:** medicamento que tu médico te indica que tomes.
54. **Prevención:** lo que puedes hacer para evitar enfermarte.
55. **Proveedor:** un lugar donde obtienes asistencia o servicios de atención médica.

56. **Cuarentena:** estas reglas son para personas que no están enfermas y que han estado cerca de alguien que tiene el coronavirus. Quédate en casa. Si es posible, quédate en una habitación separada en tu casa. No



salgas. Se hace para retrasar la propagación de una enfermedad. El gobernador de tu estado dirá cuánto tiempo debes quedarte en casa.





57. **Técnicas de relajación:** cosas que puedes hacer para reducir el estrés. Por ejemplo, yoga, cantar, bailar, mirar una película divertida o soñar despierto.

58. **Problemas respiratorios:** tener problemas al respirar o toser mucho.



59. **Higienizar:** es lo mismo que limpiar y desinfectar.

60. **Plan de cuidado personal:** cómo te cuidarás u obtendrás la ayuda que necesitas. El plan debe ser por escrito.

61. **Orden de lugar de refugio:** un gobernador dice que te quedes donde estás.

62. **Distanciamiento social:** cuando estás en un lugar público quédate a 6 pies (2 metros) de distancia de los demás. Realmente se trata de distancias físicas. Si estás junto a alguien.



- Extiendes el brazo.
- La otra persona extiende el brazo.
- Y no deben tocarse.

63. **Orden de quedarse en casa:** quédate en casa. No vayas al trabajo ni a la escuela.

- ¿Puedo salir? Sí. Mantente a 6 pies (2 metros) de distancia de las personas.
- ¿Puedo buscar comestibles o medicamentos? Sí. Mantente a 6 pies (2 metros) de distancia de las personas.

64. **Cheque de estímulo:** también se denomina Pagos de impacto económico. El gobierno federal está dando \$1200 a la mayoría de los adultos. Este dinero es para ayudar a las personas durante el coronavirus. No necesitas registrarte. El dinero se deposita automáticamente en cuentas bancarias. Los beneficiarios de la SSI y el SSDI recibirán los \$1200. Para obtener más información, visita [IRS.gov](https://www.irs.gov).



65. **Estrés:** tu cuerpo y mente reaccionando ante una situación difícil. Una sensación de presión.

66. **Síntoma:** Un cambio en tu cuerpo que podría significar que estás enfermo. Por ejemplo: fiebre, tos seca o dificultad para respirar.



67. **Pruebas:** verificar que alguien tenga una enfermedad. Existen diferentes tipos de pruebas. Un enfermero te puede colocar un hisopo en la nariz.

68. **Terapeuta:** un consejero. Una persona con habilidad para ayudar a alguien a controlar sus emociones o resolver problemas.

69. **Termómetro:** un dispositivo que se usa para ver qué tan caliente está tu cuerpo. Mide la temperatura corporal. Coloca el dispositivo en la boca, debajo de tu lengua y espera. En el hospital, llevan el dispositivo sobre la frente y el cuello.



70. **Tratamiento:** la atención que recibes o el medicamento que tomas para sentirte mejor.

71. **Protocolo de intervención:** si hay muchas personas enfermas en el hospital, existen reglas para decidir quién recibe ayuda en primer lugar. ¿Quién recibe tratamiento primero?

72. **Desaprender:** dejar de hacer un hábito. Por ejemplo, durante COVID-19 debemos dejar de apretarnos las manos o pararnos junto a alguien.



73. **Vacuna:** una inyección que te protege contra la gripe u otras enfermedades.

74. **Respiradores:** una máquina que ayuda a las personas a respirar. Hace entrar y salir el aire de los pulmones. Se utiliza cuando las personas no pueden respirar.

75. **Virus:** una enfermedad que se contrae cuando los gérmenes llegan al cuerpo.

76. **Jadeo:** hay un sonido de silbido cuando la persona respira. Tienen problemas para respirar.

77. **Zoom:** una aplicación gratuita para tener una videollamada con hasta 100 personas durante 40 minutos.

### Recursos utilizados para crear este glosario

Estas definiciones en lenguaje sencillo fueron escritas por un equipo de auto defensores de Green Mountain Self-Advocates. Algunas definiciones se adaptaron a partir de la información de los siguientes recursos.

“Palabras diarias para la comunicación de salud pública”. *Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)*, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

<https://www.cdc.gov/healthcommunication/everydaywords/>

“Diccionario de lenguaje médico simple”. *Biblioteca de Ciencias de la Salud Taubman de la Universidad de Michigan*, <https://www.lib.umich.edu/taubman-health-sciences-library/plain-language-medical-dictionary>