



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Carta de la salud

ISSN 1900-3560

Marzo 2021 #298

“Me vacuno”, “no me vacuno” ¿De qué depende esta decisión?

INTRODUCCIÓN

*Cesar Augusto Arango-Dávila MD, PhD. Psiquiatra.
Fundación Valle del Lili.*

La pandemia por el coronavirus SARS-CoV-2 que produce la enfermedad COVID-19, ha generado grandes retos para la humanidad, por lo cual, los gobiernos han generado varias estrategias para controlarla, como las cuarentenas y el aislamiento. El uso obligatorio del tapabocas, el lavado de manos y el distanciamiento social, son solo algunos de los comportamientos que se han vuelto cotidianos. Sin embargo, a pesar de estas medidas, se han registrado más de 110 millones de casos de COVID-19 en el mundo y más de 2.500.000 muertes por esta causa.

Si no se hubieran tomado las medidas anteriormente mencionadas, el total de infectados estaría en más 1.000 millones y las muertes por la enfermedad hubieran alcanzado más de 22 millones, la gran mayoría sin poder acceder a una atención médica adecuada, debido al colapso de los hospitales. Aun empleando las medidas de confinamiento en las diferentes olas epidemiológicas de la enfermedad, la mayoría de los países han tenido colapsada la ocupación de las Unidades de Cuidados Intensivos. La situación hubiera sido más dramática, si no se hubiera empleado dicha estrategia.



Se ha establecido que el confinamiento logró reducir claramente la incidencia de la enfermedad; es decir, la cantidad de personas infectadas y las muertes ocasionadas; pero ante la falta de inmunidad (*defensas en el cuerpo para combatir la infección*) de la mayoría de la población, se sigue presentando un riesgo de enfermar por COVID-19.

Se estima que el verdadero control de la enfermedad se logrará cuando 3 de cada 4 personas de la población entre en contacto con la enfermedad y tenga defensas inmunológicas (*inmunidad*), esto quiere decir, más de 5.700 millones de personas en el mundo y 37 millones de personas en Colombia. La mejor opción para limitar la tasa de infectados y disminuir la mortalidad son las vacunas, debido a que estas son una forma de entrar en contacto con la enfermedad pero de una manera controlada, para que el cuerpo produzca defensas inmunológicas sin presentar la enfermedad en toda su magnitud.

De hecho, la humanidad ya ha experimentado con vacunas que han permitido la disminución o erradicación de varias enfermedades infecciosas, entre estas la viruela, una grave enfermedad de alta mortalidad (*30 de cada 100 personas*) que en los sobrevivientes generaba cicatrices en la piel. La poliomielitis también, con una alta mortalidad (*10 de cada 100 personas*), que en algunos casos generaba daños nerviosos e irreversibles en las piernas.

En este momento de pandemia mundial por SARS-CoV-2, las vacunas son una posibilidad para disminuir las complicaciones y la mortalidad causada por este virus. Por lo tanto, una vacunación masiva podría ser la manera de erradicarlo definitivamente. Sin embargo, por las características de la COVID-19, su reciente aparición y especialmente las investigaciones recientes sobre la vacuna, se han generado muchas dudas sobre la seguridad y eficacia de estas y han surgido múltiples posiciones, que van desde aspectos científicos hasta aspectos esotéricos, sobre el resultado y las consecuencias de la vacunación masiva de la humanidad.

En una gran encuesta realizada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (*DANE*) a más de 10 mil personas en Colombia, se encontró que 36 de cada 100 hombres y 43 de cada 100 mujeres no están interesados en aplicarse la vacuna contra la COVID-19. En Cali, ante la pregunta realizada a la comunidad "En caso de que se encontrara disponible, ¿estaría usted interesado/a en aplicarse la vacuna en contra del virus SARS-CoV-2?" 46 de cada 100 caleños respondieron que NO, situación que se hace urgente analizar, teniendo en cuenta que 90 de cada 100 personas de la población tienen algún grado de preocupación por la infección (según datos de dicha encuesta), y que además, entre más personas se vacunen existe una mayor garantía de suprimir la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2.

Algunos datos importantes a tener en cuenta:

¿Por qué una persona puede no estar interesada en vacunarse?

- 65 de cada 100 personas **creen que la vacuna puede ser insegura, debido a los potenciales efectos adversos.**
- 16 de cada 100 personas **no creen que la vacuna pueda ser lo suficientemente efectiva.**
- 9 de cada 100 personas **creen que la vacuna será utilizada para manipularlos.**
- 8 de cada 100 personas se niegan a aplicarse la vacuna, por **otras causas** de tipo religioso, místico, político, convicciones personales y desinterés.
- Una de cada 100 personas **está en contra de las vacunas en general.**
- Una de cada 100 personas **no cree que el coronavirus sea peligroso para su salud.**

Tabla 1:

COVID-19 - COMPLICACIONES DE LA ENFERMEDAD/ COMPLICACIONES DE LA VACUNA				
	Muertes	Complicaciones reversibles	Complicaciones irreversibles	Adquisición de defensas
Enfermedad	786 por cada millón de habitantes.	480.000 por cada millón de infectados.	43.200 por cada millón de infectados.	Similar a la vacuna.
Vacuna	0 muertes por cada millón de habitantes.	6 por cada millón de vacunados.	0 por cada millón de vacunados.	Similar a la enfermedad.

Por otro lado, al inicio de la pandemia una gran proporción de personas añoraban el descubrimiento de una vacuna para protegerse de la infección, pero con el transcurso de los meses y ante el descubrimiento de estas, muchas personas cambiaron de idea y han determinado NO aplicarse la vacuna. ¿Por qué este cambio de parecer? La respuesta tiene que ver con varios aspectos que cada una de las personas deberían analizar sensatamente, antes de tomar la determinación de aplicarse o no la vacuna.

La información sobre la vacuna que permitirá combatir el SARS-Cov-2 llega a la mente de las personas a través de cualquier medio de comunicación. Esta es asimilada e interiorizada; sin embargo, cuando se habla de la vacuna, no se reproduce dicha información asimilada. Por el contrario, se construye una adicional, de acuerdo con las convicciones de cada persona, marcos de referencia,



prejuicios y creencias. Así, la información que ingresa a cada una de las personas se modifica, de acuerdo con esta reconstrucción propia de la información y algunas veces, sin darse cuenta, se recrean características muy desligadas de la realidad. Para ser más asertivos con los conceptos propios sobre la vacuna para la COVID-19, se deben tener muy en cuenta dos aspectos: los llamados **sesgos cognitivos** por un lado y la **epistemología de la información** por el otro. Si bien para algunos pueden sonar extraños estos términos, se explicarán a continuación, con el único fin de que se tenga claridad para tomar decisiones, en momentos de pandemia.

Los sesgos cognitivos pueden desviarlo de su propia razón

La forma como funciona el entendimiento, es buscando y almacenando en la memoria aquellos datos que confirmen las convicciones personales; y consecuentemente, se ignoran o no se tienen en cuenta los datos que puedan contradecir dicha convicción. En este sentido, en el mundo se han formado dos grupos, de acuerdo con las convicciones y creencias de cada persona con relación a las vacunas contra la COVID-19. Dichos grupos se identifican por: los que piensan en vacunarse y los que piensan en NO vacunarse.

Primer sesgo cognitivo – ilusión de causalidad:

Es cuando se piensa que un suceso (*causa*) guarda una relación con otro (*efecto*), en situaciones en que esta relación no es cierta. Por ejemplo, se puede pensar en no vacunarse porque la vacuna (*causa*) puede producir la muerte (*efecto*). En esta circunstancia no se está actuando por la razón, sino por el miedo. En el mundo, hasta el momento se han aplicado alrededor de 200 millones de dosis de vacunas, y si se han reportado muertes después de la aplicación, aun cuando no se ha encontrado una relación directa con la vacuna. Lo ocurrido fue que coincidió la aplicación de la vacuna con la muerte unas horas o días después. En este sentido, el razonamiento “causa-efecto” puede hacer caer en la trampa de que la vacuna es peligrosa y puede causar la muerte.

Otro sesgo cognitivo que atrapa a las personas, es pensar que las manifestaciones clínicas tales como fiebre, dolor, fatiga o inflamación (*efecto*), son causadas por el virus (*causa*). En realidad, las manifestaciones clínicas son causadas por el sistema de defensas del cuerpo, al tratar de combatir el virus. Es el cuerpo de las personas, que ante el afán de no dejarse dominar por el virus, moviliza células defensivas de la sangre y produce sustancias para aniquilarlo; pero esas sustancias generan diferentes tipos de malestar.

De manera similar actúa la vacuna contra el virus SARS-CoV-2, que genera una “simulación” de la enfermedad, buscando que el cuerpo produzca defensas, alistándolo para cuando aparezca el virus real en el cuerpo y de esta manera esté preparado para eliminarlo. Por lo tanto, la vacuna puede producir síntomas como: fatiga (*63 de cada 100 personas*), dolor de cabeza (*55 de cada 100 personas*), dolor de los músculos (*38 de cada 100 personas*), escalofríos (*32 de cada 100 personas*), fiebre (*14 de cada 100 personas*) y otros síntomas menos frecuentes.

Las vacunas son tratamientos biológicos muy eficaces, porque estimulan al sistema inmune para defenderse contra las infecciones. Por lo tanto, si una persona se aplica la vacuna, debe saber que si presenta síntomas como los descritos anteriormente, es porque su sistema de defensa se está preparando para cuando aparezca el virus. En este caso, la persona puede haber superado el sesgo cognitivo “causa-efecto”.

Datos muy importantes para tener en cuenta:

Entre las 200 millones de vacunas aplicadas hasta el momento, han generado un efecto adverso severo que nunca llevó a la muerte: 0,0003 personas por cada 100; es decir, 3 en un millón. Estos raros efectos usualmente corresponden a reacciones alérgicas a algún componente de la vacuna. Las vacunas contra otras enfermedades pueden producir efectos adversos severos entre 12 a 25 personas por cada millón, esto muestra que las vacunas contra el coronavirus son más seguras que otras vacunas del mercado. Decidir no aplicarse la vacuna por temor

a un efecto adverso severo, es como tomar la decisión de no montar en avión por temor a que se caiga; tener un efecto adverso por la vacuna contra la COVID-19 o accidentarse en un avión, son situaciones excesivamente infrecuentes; por lo tanto en estos casos, es importante superar el “sesgo-cognitivo” ocasionado por el temor que puede llevar a decisiones inadecuadas.

Otro sesgo cognitivo “causa-efecto”, es el hecho de conocer que las vacunas contienen otras sustancias, que se piensa que son tóxicas para el organismo, por ejemplo, el aluminio que se añade a la vacuna para facilitar su estabilidad. El aluminio en concentraciones altas es tóxico (*causa*), por lo tanto, las personas pueden enfermar (*efecto*); sin embargo, el aluminio en concentraciones bajas es un elemento importante para la nutrición. **Se ha establecido por ejemplo, que la concentración de aluminio de una vacuna es mucho menor que la cantidad de aluminio que ingiere un lactante a través de la leche materna.**

Segundo “sesgo cognitivo -ilusión de control”:

Un sesgo cognitivo importante, es que los seres humanos tienen una apreciación psicológica diferente al comparar medicamentos con vacunas, y esto se debe a más factores emocionales que racionales. El hecho de aplicarse la vacuna estando sanos y sentir las reacciones que produce la activación del sistema inmunológico (*fatiga, dolor de cabeza, de los músculos, escalofríos y fiebre*), es diferente a tomar fármacos, debido a que estos se toman para curar, en la circunstancia clara de estar enfermos. En la mente de las personas está la idea de que es peor “enfermarse” de manera activa que pasiva, y es aquí donde aparece el sesgo cognitivo de la ilusión de control, que puede llevar a tomar una decisión errónea.



Tercer sesgo cognitivo - efecto Dunning-Kruger:

Se refiere al hecho de que la información existente en internet, para muchas personas es confiable sin diferenciar claramente de dónde procede. De tal manera, que la persona que no es experta, adquiere una confianza exagerada e ilusoria de sí misma y de esta manera, considera que tiene posesión de la verdad, generando un sesgo cognitivo, más que un verdadero análisis de la

verdad. Esto lleva a la persona a sentirse en la capacidad de contradecir a los verdaderos expertos en el tema. De la misma manera, existen muchas personas en redes sociales, que hablan de las desventajas de las vacunas, sin tener conocimiento real del tema.

¡Mucho cuidado! Hay que tener en cuenta la epistemología de la información.



En esta era de las comunicaciones y de las redes sociales, es importante acceder a la información veraz y confiable; pero también, reconocer la información tergiversada que puede llevar a razonamientos inadecuados.

El sesgo de la desinformación: contenido falso creado a propósito para hacer daño. Los proveedores de esta información están motivados por tres objetivos:

- **Ganar dinero:** por ejemplo, desprestigiar la vacuna para que las personas compren un determinado medicamento que no tiene evidencia científica de ser eficaz contra la COVID-19.
- **Causar problemas por diversión:** en una situación caótica o de incertidumbre, los proveedores de desinformación juegan con los sentimientos y actitudes de las personas, aprovechan el miedo para generar más caos. Eso se ha visto claramente en la pandemia por la COVID-19.



El sesgo de la información engañosa: personas que comparten contenidos sin darse cuenta de que son falsos; y especialmente, porque tocan la fibra emocional de las personas. En este grupo, se encuentran las noticias falsas (*fake news*) que distorsionan la realidad, haciendo afirmaciones inadecuadas sobre las vacunas; por ejemplo, que van a cambiar el ADN del cuerpo humano, que son vacunas transgénicas, o que a través de dicha vacuna van a insertar un microchip en el cuerpo.

El sesgo de la información perniciosa: es verídica pero se comparte con el propósito de causar daño. En lugar de inventar noticias desde cero, se tergiversan contenidos auténticos y se recurre a titulares exagerados; por ejemplo, alguien que murió después de la aplicación de la vacuna. Teniendo claro que no fue la vacuna la que causó la muerte, aprovechan esta circunstancia y el sesgo “causa-efecto” para generar información dañina. Dentro de esta información perniciosa, aparecen los **expertos falsos**, quienes aseguran tener conocimiento del tema para desinformar y confundir a las personas; por ejemplo, una información que se generalizó en la red de un “virólogo experto en vacunas”, que afirmaba que las vacunas podrían cambiar el material genético de las personas y hacer quimeras transgénicas, pretendiendo con esto, tener mas adeptos a su organización religiosa.

El sesgo de la divulgación selectiva: se muestran solo los datos que le interesan; por ejemplo, los antivacunas publican en sus redes solo los aspectos relacionados con las adversidades de las vacunas. De esta manera, el incauto que lee sus páginas queda convencido que las vacunas son el peor invento del hombre. La divulgación selectiva es una de las principales causas de desinformación en las redes sociales.

El sesgo de los memes: la apariencia graciosa y agradable de estos formatos visuales, ha hecho que no se reconozca como vehículos de desinformación. Todos los memes sobre los efectos de las vacunas, que se hacen con un fin aparentemente divertido, pueden terminar reforzando en algunas personas, su actitud ante las vacunas. Este tipo de información adquiere un comportamiento viral en las redes sociales.



A manera de reflexión:

“No saber manejar la incertidumbre nos vuelve más vulnerables. Si comprendemos los mecanismos instintivos que utilizamos para lidiar con lo desconocido y el modo en que los agentes malintencionados explotan el ecosistema de la información, podremos levantar defensas contra los relatos engañosos y alcanzar un entendimiento que contribuya a resolver los desafíos más apremiantes de la sociedad. Las personas estamos continuamente dando forma al mundo. Vivimos rodeados de información incierta y parcial, que debemos organizar en función de lo que ya sabemos, para predecir lo mejor posible el mundo que nos vamos encontrando y adaptarnos a él” (Nyhan y J. Reifler B 2015).

La invitación de esta Carta de la Salud es a tener un pensamiento crítico fundamentado en la curiosidad, el deseo de encontrar la verdad y la humildad; para de esta manera poder liberarse de los sesgos cognitivos que pueden llevar a tomar una mala decisión con relación a la salud.

Es importante buscar pruebas fehacientes en la medida de lo posible, asumiendo una actitud de auto-observación ante las propias convicciones. Saber que no se sabe es un gran paso para la adquisición del pensamiento crítico, y cambiar la manera de pensar es la forma más directa de aproximarse al conocimiento. Para esto se cuenta con dos herramientas fundamentales: identificar adecuadamente las fuentes de información fiables y remitirse al juicio de expertos.

COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dra. Diana A. Prieto
- Dr. Jorge M. Madriñán • Dra. Zamira Montoya
- Dr. César A. Arango • Dr. Luis A. Escobar
- Dr. Fernando Sanabria • Dra. Mónica A. Villegas
- Enfermera, Julia A. Leal • Nutricionista, Jeannina Escalante Flórez
- Coordinadora de Comunicaciones, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Vanessa Anturi • Abogado, Camilo A. García
- Comunicadora, Margarita Londoño Vélez

Dirección: Cr. 98 # 18-49

Tel: 331 9090 - Santiago de Cali

E-mail: cartadelasalud@fvl.org.co

Citas: centraldecitas@fvl.org.co

Versión digital disponible en

www.valledelili.org/cartadelasalud

Diagramación: Alejandra Ayala Camacho

Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.