

## Comunidades por la inmunidad: historias sobre la COVID

### The Peale, Baltimore | 2022

**Tayler Mugar** (00:00): Soy Tayler Mugar y soy de Baltimore Oeste. Tengo 29 años y soy joven, negro y talentoso.

**Whitney Frazier** (00:14): Y en los últimos años, Tayler, ¿cómo ha sido para ti el trabajo con la COVID? ¿Cómo ha sido tu experiencia?

**Tayler Mugar** (00:25): La COVID ha sido muy interesante, difícil, frustrante, a veces debilitante, paralizante, y ha tenido que enfrentarse a un gran temor basado en las conversaciones sobre los efectos secundarios de la vacunación, especialmente siendo un empleado de la salud y trabajando en un hospital y escuchando a los pacientes que han tenido COVID y que todavía han tenido síntomas persistentes que han durado tres, cuatro, cinco meses, todavía con niebla cerebral, pérdida del gusto y del olfato. Estos síntomas persisten durante meses y eso es aterrador.

**Tayler Mugar** (01:24): Incluso los efectos secundarios de la vacuna, que yo dudaba en recibir, porque me parecía que se había lanzado demasiado pronto y que no se había hecho mucha investigación. Y he oído que muchos pacientes han sufrido muchos efectos secundarios, lo que no me gustó demasiado. Fue muy preocupante, especialmente estando en el lado de la salud y escuchando estas historias, porque es diferente de alguien que no está en el hospital y que dice como: "No quiero vacunarme, la COVID no es real". Es más fácil para ellos decir esas cosas porque no han estado en una posición en la que están hablando con pacientes que han sufrido la COVID y cosas así.

**Whitney Frazier** (02:32): ¿Puedes describir un poco tu papel? No tienes que dar tu título y todo eso, pero ¿en qué sentido estás en el hospital? ¿Cuál es tu...?

**Tayler Mugar** (02:41): Así que en el hospital me coordino sobre todo con la programación de los pacientes y la comunicación con los médicos. Estoy más bien en el departamento de medicina física y rehabilitación. Y de hecho tenemos una clínica post COVID.

**Whitney Frazier** (03:07): ¿Es algo a lo que la gente va en persona o puede hacerlo por Internet?

**Tayler Mugar** (03:07): Es sobre todo telemedicina, porque si has tenido la COVID, son sobre todo citas de telemedicina. Creo que para la terapia podías venir, pero para una cita con el médico se hacía a través de telemedicina. Pero creo que ahora todas se hacen a través de telemedicina.

**Whitney Frazier** (03:25): Muy bien. ¿Así que ayudas a la gente a ponerse en contacto con esos recursos en el hospital?

**Tayler Mugar** (03:29): Sí, ayudo con la programación. Cuando un paciente llama y tiene síntomas y quiere que le vea un médico con experiencia en síntomas de COVID de larga duración. Así que puedo ayudar a programarlos y llevarlos al lugar adecuado donde puedan ser atendidos.

**Whitney Frazier (03:51):** Vaya. Y estoy segura de que has escuchado algunas historias duras.

**Tayler Mugar (03:56):** Sí. Sí. Pacientes hasta el punto de llorar, muchos pacientes jóvenes siguen teniendo síntomas como la pérdida del gusto y del olfato. No creo que hablemos de la importancia de la pérdida del olfato porque no oler no es una discapacidad. Nunca has oído a alguien decir: "No puedo oler esto". Así que cuando he oído a la gente decir eso, me pareció que no me había dado cuenta de lo importante que era, hasta que no lo tienes. No poder oler si algo se está quemando, no puedes oler la comida o ciertas cosas. Es un sentido muy importante, y creo que no nos damos cuenta de su importancia hasta que no está ahí, lo cual es interesante, pero sí.

**Tayler Mugar (04:53):** No he tenido la COVID, por lo que estoy agradecido. Principalmente estoy agradecido por el hecho de que trabajo desde casa y creo que eso me ha evitado y me ha protegido de no tenerlo porque la mayor parte del tiempo estoy en casa y si voy a la tienda o algo, es muy rápido.

**Whitney Frazier (05:21):** Entonces, ¿qué les dirías a los jóvenes, quizás específicamente a los jóvenes negros que no están dispuestos a vacunarse? Si estás dispuesto a compartirlo.

**Tayler Mugar (05:42):** Sinceramente, creo que no debería ser obligatorio hasta el punto en que lo fue. También me parece que en algunas conversaciones puede ser desconsiderado por tu parte hablar de que no te la pongas en presencia de alguien que tenga la obligación de ponérsela. Si estoy en un hospital y me han obligado a vacunarme y ya estoy algo disgustado y frustrado, como si no quisiera vacunarme, pero no tengo otra fuente de ingresos. No puedo levantarme y dejar mi trabajo. Así que eso ya es frustrante. Así que estar en cierto tipo de conversaciones con personas que tienen realmente la opción y no tienen que conseguirlo y no están obligados, a veces siento que puede ser desconsiderado.

**Tayler Mugar (06:42):** Otras personas pueden no sentir que es desconsiderado porque dicen: "Es mi salud". Así que creo que no deberías considerarte un defensor de tu salud y expresar tu opinión como algo desconsiderado. Pero siento que en algunas conversaciones, si alguien me dice constantemente: "No voy a participar, no estoy a favor de eso", me hace sentir algo así porque es como si no se me hubiera concedido esa opción.

**Whitney Frazier (07:17):** ¿Como si hubieras cedido al sistema?

**Tayler Mugar (07:20):** Sí.

**Whitney Frazier (07:21):** No fuiste lo suficientemente fuerte como para imaginar algo más.

**Tayler Mugar (07:25):** Es simplemente que no tuve esa opción.

**Whitney Frazier (07:27):** Cierto. No ibas a dejar tu trabajo.

**Tayler Mugar (07:30):** Sí. En ciertas conversaciones que pueden ser difíciles e intimidantes.

**Whitney Frazier (07:38):** ¿Has perdido amistades o cercanía con ciertas personas en tu vida debido a la COVID?

**Tayler Mugar (07:44):** No, no. Solo tengo que reiterar constantemente a ciertas personas los efectos que he visto, no he visto, sino que he oído a través de los pacientes, como decir a ciertos familiares que he hablado con pacientes que han tenido estos síntomas, que han vivido esto. Así que, sea lo que sea lo que está ocurriendo aquí, deberíamos tomarlo en serio en cierto sentido, porque hay situaciones de la vida real y cosas de la vida real que están ocurriendo a raíz de esto. Podría ver si simplemente no diera lugar a cosas de la vida real, como si solo fuera algo que va por ahí, no es real. Podría ver si no diera lugar a ciertas cosas, pero cuando tienes resultados que dicen que está pasando algo, creo que entonces deberías tener en cuenta que hay algo serio detrás.

**Whitney Frazier (08:54):** ¿Ha habido algo bueno en estos últimos años para ti?

**Tayler Mugar (09:00):** Sí, por supuesto. Creo que la importancia de lo que ha surgido de la COVID es la concienciación sobre la salud. Y eso es lo que más valoro de, ¿cómo puedo decir esto? ¿Cómo puedo decirlo? Agradezco la concienciación sobre la salud que ha aportado a la comunidad, como el control de lo que comes, el cambio de dieta, y no me gusta tanto decir dieta, sino el cambio de tu régimen alimenticio y tu rutina de alimentación, que comes más alimentos saludables y con moderación, porque una vez que cambias lo que comes, te previenes de tener muchas enfermedades y virus, porque el 200% de la gente cree que el cuerpo se puede curar de cualquier cosa. Incluso si estoy vacunado, siento que esa vacuna se puede erradicar de mi sistema. Siento que el cuerpo humano es lo suficientemente inteligente y está diseñado para curarse a sí mismo si lo alimento con lo que necesita, con alimentos nutritivos, remedios herbales. Me refiero incluso al proceso de pensamiento porque siento que gran parte de él también está relacionado con el miedo. Y el miedo es muy tóxico para el cuerpo.

**Whitney Frazier (10:34):** Oigo que dices que ha habido una especie de concienciación contigo y con otros quizás, que están en su comunidad en torno a, de acuerdo, quizás no podemos controlar cómo ocurrió la COVID, pero lo que podemos controlar es lo que metemos en el cuerpo y cómo compensamos las cosas y cómo nos cuidamos unos a otros y nuestro propio bienestar.

**Tayler Mugar (11:02):** Sí. Y cómo podemos protegernos mejor y, al protegernos mejor, empezamos a sentirnos mejor. Todo este tiempo, ¿quién iba a pensar que el simple hecho de cambiar la forma de comer podría afectarte de una forma tan satisfactoria?

**Whitney Frazier (11:22):** Sé que tienen esta conciencia, pero ¿cómo comprende la gente esto en las comunidades de Baltimore? ¿O es a través de Internet? ¿Es a través de las redes sociales? ¿Es a través de los demás o una combinación de varias cosas? Solo me lo pregunto.

**Tayler Mugar (11:38):** Creo que definitivamente las redes sociales. Las redes sociales han tenido una gran influencia, creo, en la concienciación sobre la alimentación holística y la prevención de virus y enfermedades. Las redes sociales han tenido una gran influencia. Creo que también el boca a boca. Y especialmente porque si tienes un miembro de la familia que sabe de eso, o si tienes un amigo que sabe de eso y cada vez que hay buenas noticias o alguien se siente mejor, quiere compartirlo con la gente. Así que es estupendo que la gente lo comparta con la gente. Tomo esto, tomo este remedio y como...

**Whitney Frazier (12:21):** Un suplemento.

**Tayler Mugar (12:21):** Sí. Y me han protegido. No me ha afectado tanto la COVID. Agradecido porque soy consciente de ese conocimiento porque duele cuando escuchas a la gente y no son conscientes de eso y sufren.

**Whitney Frazier (12:39):** De acuerdo.

**Tayler Mugar (12:40):** Al igual que cuando cambias de regimiento, especialmente en la comunidad negra, si tienes barrios deprimidos y carentes de tiendas de comestibles en tu vecindario, vas al supermercado y lees la parte de atrás de la etiqueta de los ingredientes y te quedas sentado diciendo: "¿Qué? No puedo comer esto". Una vez que empieces a ser realmente conocedor y más consciente, estarás en el pasillo 20, 30 minutos leyendo la parte de atrás de los ingredientes.

**Tayler Mugar (13:06):** Pero estoy agradecido de que eso haya concienciado a la comunidad y puede ser intimidante, pero siento que definitivamente no debes abrumarte porque ya has estado comiendo de esta manera durante mucho tiempo. Así que tienes que ser realmente paciente contigo mismo cuando seas consciente de esta nueva información y no tratar de bombardearte. Creo que definitivamente debes perdonarte por no conocer esta información, porque a veces mucha gente puede sentir culpa y vergüenza. He estado comiendo esto toda mi vida y no lo sabía, pero creo que deberías perdonarte por no saberlo, porque no lo sabías.

**Whitney Frazier (13:55):** ¿Qué más te viene a la mente cuando oyes la palabra COVID o pandemia o vacunas o cualquier otra cosa que se te ocurra?

**Tayler Mugar (14:09):** Creo que lo que se me ocurre es que el cuerpo puede curarse a sí mismo. Eso me viene a la mente. Estoy protegido espiritualmente, definitivamente surge. Por supuesto, la conciencia de la salud me viene a la mente. La desintoxicación del cuerpo me viene a la mente. También aparece la ansiedad, un poco.

**Whitney Frazier (14:38):** ¿Quieres decir algo más al respecto? No es necesario.

**Tayler Mugar (14:47):** Quiero decir que tuve mucha ansiedad y creo que mucha gente también la sufrió y por eso la gente tenía prisa por salir de la tienda y entrar en ella. Y cuando sales a la calle, tienes que prepararte mentalmente porque estás rodeado de gente que puede que no sepas si la tiene o si está sufriendo sus síntomas. Es como si tuvieras que prepararte mentalmente y estar de acuerdo con el hecho de que, de acuerdo, voy a salir. Esto es lo que voy a conseguir. No necesito tener este miedo paralizante que me rodea. Puedo seguir haciendo mi rutina diaria porque, al fin y al cabo, tengo que hacerlo. Tienes que hacerlo.

**Whitney Frazier (15:33):** Es cierto. Tenemos que hacer ciertas cosas para sobrevivir, tenemos que conectar con otros.

**Tayler Mugar (15:36):** Tienes que seguir viviendo. Sí, sí.

**Whitney Frazier (15:39):** Qué dirías, tengo familiares que no se vacunaron y decían: "Dios está conmigo, Dios tiene un plan".

**Tayler Mugar (15:56):** Así es.

**Whitney Frazier (15:59):** Lo sé. Sé que eres una persona espiritual y profundamente religiosa. Solo tengo curiosidad por saber qué le dirías a la gente con ese punto de vista o esa forma de pensar sobre la vacuna.

**Tayler Mugar (16:11):** Y esa es una buena pregunta. Quiero decir, con la vacunación, para ser sincero, la forma en que va es sentir que vas a tener que vacunarte en algún momento. Para ser sincero, porque si tienes un gobierno en tu país y si tienen los medios para imponerlo, especialmente si se trata de viajes y cosas así, o incluso si tienes tu propio negocio personal, si se llega al punto de decir: "No puedes trabajar en este lugar a menos que estés vacunado", en algún momento, y solo estamos hablando con sinceridad, parece que vas a tener que vacunarte en algún momento.

**Whitney Frazier (17:02):** Sí, es cierto. ¿Qué pasa si educan en casa y trabajan por su cuenta y solo estoy pensando, solo estoy jugando con situaciones contigo?

**Tayler Mugar (17:14):** Sí. Sienten que no corren el riesgo de recibir el mandato nunca. Lo cual me parece poco realista ahora. Porque la forma en que se está moviendo.

**Whitney Frazier (17:24):** De acuerdo, no pueden subir a un avión.

**Tayler Mugar (17:26):** Sí. Al final, para que puedas continuar, para que tengas acceso a cualquier cosa fuera de tu casa, parece que lo están poniendo en el lugar donde es como si tuvieras que conseguirlo.

**Whitney Frazier (17:40):** ¿Estás de acuerdo con eso?

**Tayler Mugar (17:42):** Es decir, creo que la gente debería poder elegir. Es difícil. Siempre es frustrante cuando tienes ese libre albedrío y pones en peligro ese tipo de elección. Puede ser frustrante. Y creo que por eso mucha gente, la mayoría quizá de la gente que conozco que decidió vacunarse por sus abuelos y las personas mayores de su familia, para protegerlos. Es decir, protegerlos sería también compartir con ellos el conocimiento sobre lo que comen. Pero muchas personas mayores no quieren cambiar lo que comen porque están muy condicionadas a lo que han estado comiendo durante años.

**Whitney Frazier (18:32):** Sí. Eso es difícil. Bueno, ¿alguna última reflexión sobre este tema? Pero sé que hablaremos más de otras cosas en el futuro.

**Tayler Mugar (18:41):** Estoy tratando de pensar.

**Whitney Frazier (18:44):** ¿Qué esperas de esto?

**Tayler Mugar (18:49):** Definitivamente, me entusiasma ver a mi comunidad más informada sobre la alimentación saludable, más informada sobre la defensa de sí misma cuando se trata de hablar con los profesionales de la salud y cosas así. Y conocer más su cuerpo, estar más en sintonía con su cuerpo.

**Whitney Frazier (19:22):** ¿Y qué crees que ayudaría a esto? Sé que has dicho que hay algo así.

Esta transcripción se exportó el 11 de marzo de 2022

**Tayler Mugar** ([19:29](#)): Es decir, seguir compartiendo ese conocimiento. Creo que seguir compartiendo ese conocimiento, creo que es lo mejor que puedes hacer. Es decir, no puedes controlar a la gente y hacer que cambie, pero puedes compartir ese conocimiento y compartir tu experiencia y cosas así.

**Whitney Frazier** ([19:56](#)): Estupendo. Gracias por compartir el tuyo.

**Tayler Mugar** ([20:00](#)): Gracias.