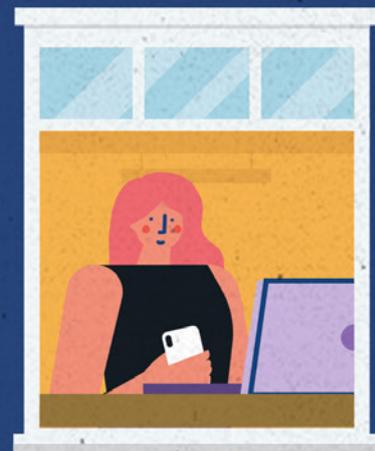


EL
EXPLORA
DOR



explora

PAREXPLORA
COQUIMBO
PROYECTO ASOCIATIVO REGIONAL



ESPECIAL

C RONAVIRUS

COVID - 19



VIVIR EN CUARENTENA

Cuando ponemos a prueba nuestra salud mental

COVID-19

Una pandemia en los tiempos de la globalización

EDUCACIÓN ONLINE

Cómo se enseña y estudia en tiempos de emergencia sanitaria



EL EXPLORADOR

EL EXPLORADOR Nº 13

Abril 2020 · año IV · Una publicación PAR Explora Coquimbo. **EDITOR GENERAL** Sergio González Álvarez. **EDITOR Y DESARROLLO DE CONTENIDOS** Juan Ignacio Martín Neira. **REPORTAJES** Carlos Martín Neira, Lorena Muñoz Bustamante **EDITOR GRÁFICO** Daniel Esquivel Escobar **DISEÑO GRÁFICO** Angelo Puga - Silvana Meza - Johana Benavides **FOTOGRAFÍA** Daniel Esquivel Escobar .

Se autoriza la reproducción parcial o total de los contenidos para fines no comerciales citando a la fuente.

CONTACTO

PAR Explora Coquimbo del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación.



51 22 09 786



@exploracoquimbo



par.coquimbo.explora@gmail.com



PAR Explora Coquimbo



PAR Explora Coquimbo



par.coquimbo.explora



explora

PAR EXPLORA
COQUIMBO
PROYECTO ASOCIATIVO REGIONAL

COLABORAN:



AURA



EDITORIAL

EL
EXPLORA
DOR

La importancia de la ciencia para la toma de decisiones

¿Te has preguntado cuántas decisiones tomamos desde que abrimos los ojos cada día? Según un estudio de la Universidad de Cornell en Estados Unidos, solo en el ámbito de la comida realizamos más de 200 decisiones al día. Se calcula que tomando en cuenta todos los ámbitos, este número llegaría a ¡35.000 decisiones por día! Algunas triviales, otras más complicadas. Algunas de estas acciones pueden tener un gran impacto en nuestras vidas.

Entender más sobre cómo tomamos decisiones todos los días, puede tener un efecto importante en nuestra calidad de vida. Por esto, la toma de decisiones basada en evidencias se torna crucial. Es importante definir ciertos conceptos para saber que estamos hablando el mismo lenguaje, por ejemplo, cuando hablamos de evidencia, ¿de qué estamos hablando realmente? ¿Hay un acceso igualitario a esta evidencia? Cuando hablamos de evidencia se entiende que hablamos sobre cualquier tipo de información obtenida de manera

sistemática que apoya a una conclusión. A veces se pueden presentar problemas para realizar estos juicios como: no involucrar a personas clave en el proceso de tomar decisiones, no generar las suficientes alternativas para poder basar nuestra elección en una decisión y/o no seguir los procesos conocidos y probados para optar por una resolución. Uno de los problemas es que el acceso a la información no siempre es fácil para todos, generando una brecha, y aunque tuviéramos acceso igualitario a la información, eso nos abre las puertas a la desinformación también.

La toma de decisiones a través de la evidencia nos afecta a cada uno de nosotros en ámbitos amplios, como las políticas públicas, pero también a nivel personal, y en nuestro entorno más cercano. Es importante entonces reflexionar en cómo estamos tomando las decisiones que afectan nuestro día a día. En este ámbito, la ciencia hace de puente para poder tomar mejores decisiones e inclinar la balanza hacia juicios basados

en evidencia y no en creencias, hábitos, sentimientos, opiniones o preferencias.

En el contexto sanitario que estamos viviendo estos días, tomarle el peso a la trascendencia de usar evidencias se torna de vital importancia, incluso nuestra vida puede depender de ello. Esta pausa obligada puede ser una oportunidad para que en familia y en nuestras comunidades podamos tomar conciencia y nos detengamos a pensar en cómo tomamos nuestras decisiones, y si la evidencia ha sido parte importante del proceso. Es por esto que desde el Programa Explora, estamos convencidos en que la formación de competencias científicas es esencial para poder formar ciudadanos y ciudadanas que puedan tomar, de manera libre, las mejores decisiones posibles. La educación en ciencias y el desarrollo de competencias científicas toman vital importancia estos días. Enfrentemos juntos este desafío.



Dra. Marcela Colombres
Directora Programa Explora

ÍNDICE

COVID-19 CORONAVIRUS

Una pandemia en los tiempos
de la globalización

5

10

**MASCARILLAS CONTRA EL
CORONA VIRUS**

14

**RODRIGO TAPIA DE MINISTERIO
DE CIENCIA**

El rol que tiene la ciencia en explicar cómo funcionan las cosas es central para la toma de decisiones.

18

VIVIR EN CUARENTENA

24

EN LA INESTABILIDAD DEL CAMBIO

25

ACTIVIDADES PARA ADULTOS MAYORES

29

RUBÉN QUEZADA

“Esta pandemia la vamos a enfrentar todos y unidos”.

32

¡ME DUELE LA ESPALDA!

Recomendaciones para sobrevivir al teletrabajo en época de Coronavirus.

35

CORONAVIRUS Y EMBARAZO

Los cuidados que se deben tener para enfrentar esta enfermedad.

39

EDUCACIÓN ONLINE

Cómo se enseña y estudia en tiempos de emergencia sanitaria.

42

UNA ESCUELA EN EL HOGAR

Las diversas alternativas para la educación de los niños y niñas que están en cuarentena.

47

**ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS
ENTRE 1 Y 3 AÑOS**

Estimulando el lenguaje en cuarentena.

49

**ACTIVIDADES PARA NIÑAS Y NIÑOS
DE 5 EN ADELANTE**

Interpretación de dichos y refranes.

COVID-19

CORONAVIRUS



Una pandemia en los tiempos de la globalización

Este virus nos tomó a todos por sorpresa. El mundo entero ha tenido que mirar a la cara una enfermedad que ha puesto de rodillas a las máximas potencias mundiales, evidenciando que, a pesar de las fronteras, el planeta está más interconectado que nunca, en este caso de la peor manera.

Por: Carlos Martín

Las enfermedades son parte de la historia de la humanidad y en la actualidad el mundo sufre por el coronavirus, pero desde que el ser humano se organizó en sociedad en un mismo espacio territorial, las dolencias contagiosas tomaron un especial protagonismo.

Así, a medida que la población mundial fue creciendo, cuando una enfermedad se extendía convirtiéndose en una amenaza para la población y además, afectaba a varias regiones del planeta, se empezaron a documentar las primeras pandemias.

Un rasgo característico de estas es que en ocasiones transformaron las sociedades en las que aparecieron y, muy posiblemente, han cambiado o influido decisivamente en el curso de la historia.

¿CORONAVIRUS O COVID-19?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) explica que los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde un malestar similar al resfrío común hasta enfermedades más graves.

¿Es cierto que ya existía? Los coronavirus sí, pero el que causa la enfermedad COVID-19 fue descubierto recién en el brote ocurrido en Wuhan, China y que se notificó en diciembre del 2019.

Verónica Villalobos, Enfermera, Mg. en Salud Pública, profesional de epidemiología de la Seremi de Salud Coquimbo, agrega que es un virus nuevo y aún no existe una vacuna, “el COVID-19 tiene una importante transmisibilidad entre personas, mayor que otros coronavirus que años anteriores causaron epidemias, esto por características del propio virus en interacción con el ser humano como huésped”, añade que debemos sumar su persistencia en el ambiente, desde horas a días y también se puede transmitir por objetos contaminados, cuando los tocamos y llevamos nuestras manos contaminadas a la cara, o tocamos con estos objetos, boca nariz u ojos.

Sin embargo, la especialista indica que “hay que señalar que el virus es sensible a desinfectantes comunes, no queda suspendido en el aire y para transmitirse requiere un contacto cercano entre personas”.

UNA AMENAZA A LOS ADULTOS MAYORES

China, Italia, España, Estados Unidos y hoy en Chile comenzamos a vivir los efectos de esta pandemia, que ha dejado a cientos de miles de personas muertas. De esta forma la pregunta es obvia: ¿Cuál es la población de riesgo?

Según datos de la OMS, personas de todas las edades pueden infectarse de COVID-19, pero se ha observado un mayor riesgo en los adultos mayores y en quienes tienen enfermedades crónicas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o diabetes.

Por ello es que el Doctor Álvaro Montesino, geriatra de Vidaintegra, indica que lo ideal es que los adultos mayores permanezcan en sus domicilios y realicen un desplazamiento mínimo fuera de ellos. Así mismo añade que “por el riesgo de contagio, es aconsejable limitar las visitas. En tanto, los adultos mayores que viven solos o con otras personas que están físicamente limitadas no hay opción y deben ser asistidas”.

En ese sentido, el geriatra menciona el uso de elementos que aislen al cuidador del paciente que tenga que atender. En esos implementos se encuentran la mascarilla, gorro, guantes y un delantal, todo desechable y recomienda que los adultos mayores permanezcan en “confinamiento en una habitación ojalá con baño privado. En otras palabras, hay que crear una barrera lo más óptima posible entre paciente y cuidador si éste no es hospitalizado”.



PANDEMIA GLOBALIZADA

¿Por qué el mundo no estaba preparado para enfrentar una pandemia como esta?

Sin duda es difícil dar una sola explicación. En opinión de Daniela Henríquez, Socióloga, Directora Alternativa del Instituto de Políticas Públicas de la Universidad Católica del Norte, sede Coquimbo, un elemento relevante que impacta en cómo hemos enfrentado esta crisis mundial, es la forma en cómo nos relacionamos como humanidad con el mundo y con la realidad.

Una de las principales características de la modernidad es la construcción del individuo como tal. En periodos anteriores

de la historia, el individuo no existía en la medida que no se autodeterminaba, sino que era receptor de una realidad que le era predefinida: por casta, por religión, por mandato superior, etc. "Actualmente, la sociedad y el individuo se autodetermina según sus propias decisiones", señala Henríquez, agregando que aquello "nos hace creer que podemos controlar la realidad. Así también, la naturaleza. Justamente lo que vivimos hoy pone en jaque esa forma de relacionarnos con el mundo".

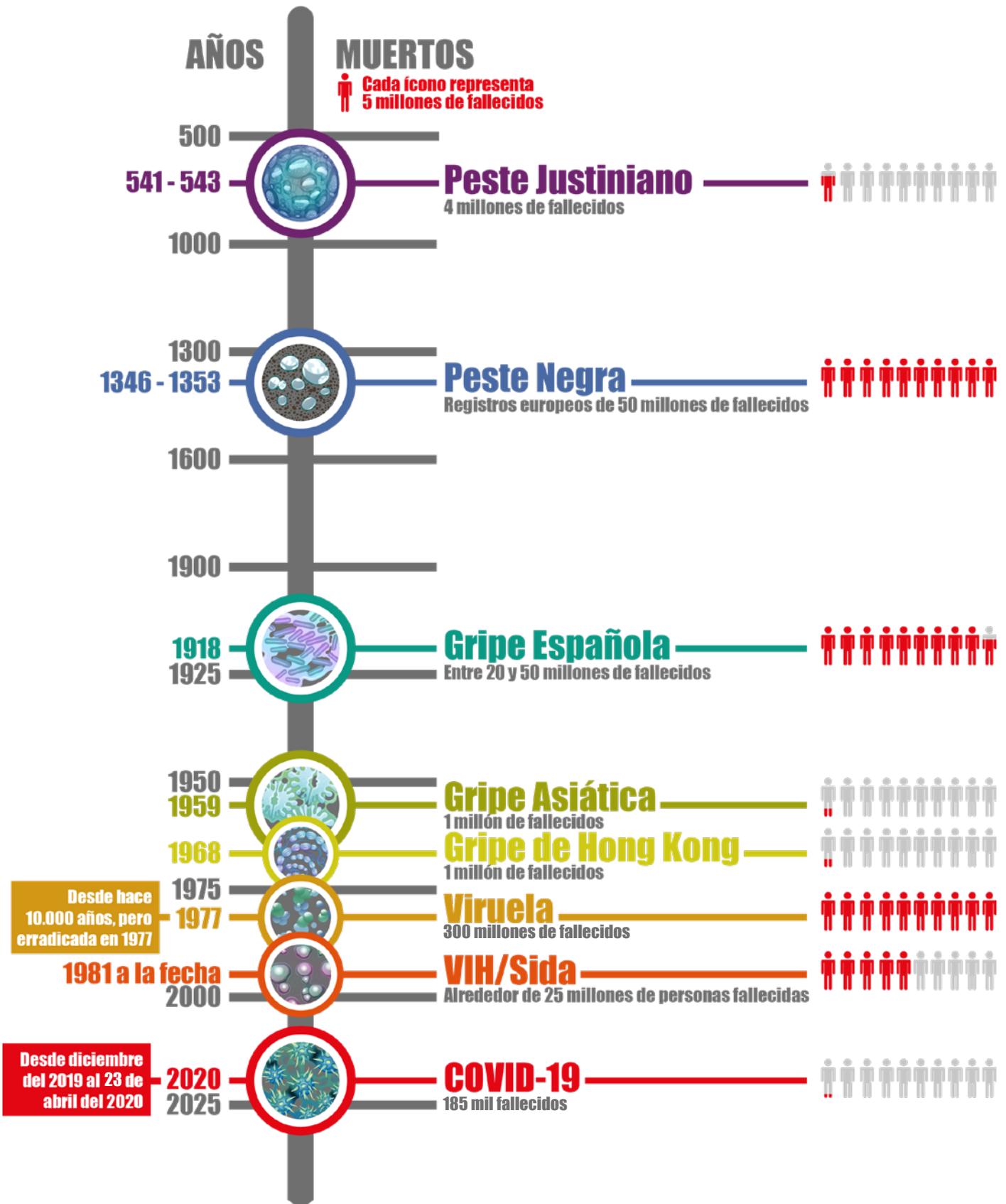
La Socióloga de la UCN menciona además que la globalización y sobre todo el avance de la tecnología y la fluidez constante, "chocan también con la idea de un mundo bajo control". Cada vez, los movimientos y las acciones de las personas en el mundo nos muestran un mundo que se mueve velozmente, cada vez más

interconectado, con más información, con más diversidad y contrastes abriéndose incluso a inimaginadas verdades, "entonces la pregunta de por qué no estábamos preparados para enfrentar una pandemia como ésta, me parece más bien que la pregunta es, si podríamos haberlo estado", indica.

Para la Directora Alternativa del Instituto de Políticas Públicas UCN, "definitivamente lo que vivimos hoy traerá cambios, pero la verdad es que nuestros sistemas de vida han estado siempre en constante cambio y por lo mismo, cuánto cambie la sociedad en su conjunto dependerá de cuán afectado se vea el sistema y qué mecanismos se utilicen para poder enfrentar la crisis".



Pandemias en la historia de la humanidad



Fuente: National Geographic | Imágenes referenciales

Medidas de prevención



Cubrirse con pañuelo desechable o con el antebrazo (nunca con la mano) la nariz y la boca al estornudar o toser.



1M

Mantener una distancia mínima de 1 metro entre usted y cualquier persona que tosa o estornude.



Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.



Evitar saludar con la mano o dar besos.



Lavarse las manos frecuentemente con jabón o un desinfectante a base de alcohol por más de 20 segundos.



Permanecer en casa. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica.

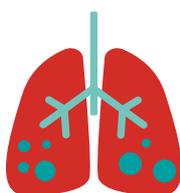
NO compartir bombilla, vaso o cubiertos con otras personas.

Fuente: MINSAL

¿Cuáles son síntomas y signos?



Tos



Dificultad para respirar (a diferencia de un resfriado)



Fiebre sobre 38° grados



Los síntomas se presentan leves y aumentan de forma gradual.

Teniendo los tres primeros síntomas, hay que acudir al médico, pues si la enfermedad no se trata a tiempo, estos síntomas pueden agravarse.
Fuente: MINSAL

Mascarillas contra el coronavirus:

¿Realmente útiles y cómo debe usarse?

¿Sirve usar mascarillas? ¿Cómo debo ponérmelas? Estas deben ser las preguntas que más se hace la gente, ya que muchos no saben la verdadera función de estos insumos. Acá te contamos algunas indicaciones entregadas por expertos, para así usar de buena manera estos utensilios sanitarios.



“**Q**ué cómo me la pongo”, “que esa no sirve”, “que no es necesario llevarlas en la calle”. En fin, un sinnúmero de frases que podrá haber escuchado en los últimos días con respecto a la utilización de mascarillas para prevenir el Coronavirus, pero finalmente muy pocos tienen claro quién debe utilizarlas y dónde usarlas.

Es cosa de levantar la vista y mirar lo que ocurre a nuestro alrededor. Vemos mascarillas de diversos tamaños y puestas en posiciones extrañas, algunas con variados diseños a la moda, muchas compradas gracias a alguna promoción que pudo encontrar en la calle. Pero también hay gente que no las usa y señala que no tiene necesidad de hacerlo.

La duda comienza a entrar en nuestra cabeza ¿debo usar las mascarillas en todo momento?

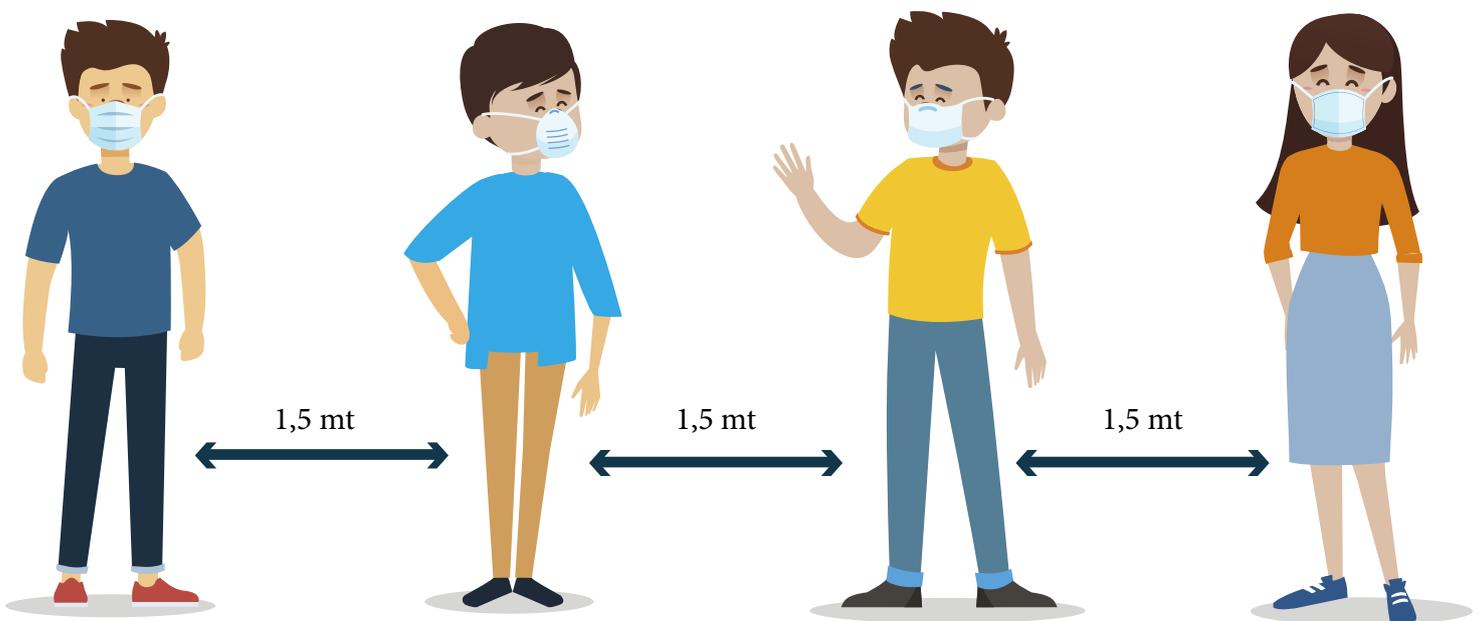
Desde hace algunos días, el **Ministerio de Salud de Chile** declaró que, dada las últimas evidencias y estudios, es obligatorio el uso de mascarillas en lugares donde se encuentren 10 o más personas en espacios cerrados. Esta medida afecta a aeropuertos, locales comerciales, hoteles, establecimientos de salud, lugares de trabajo, establecimientos educacionales, residencias de adultos mayores, recintos deportivos, entre otros. Todo esto es respaldado por las evidencias realizadas, tanto por el Control de Enfermedades de EE.UU y por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La enfermera Piera Cacciuttolo Herrera, Vicepresidenta del Consejo Regional Valparaíso del Colegio de Enfermeras AG, manifiesta que “el solo uso de una mascarilla no garantiza la detención de infecciones y debe combinarse con otras medidas de protección personal, como la higiene de las manos, mantener la distancia de las personas con síntomas, y mantener la higiene respiratoria”.

Más allá de las sugerencias en el uso, es importante señalar que las mascarillas comunes no son reutilizables, por ende, no puede lavarla o esterilizarla para volverla a ocupar al día siguiente. “Las mascarillas, incluidas las mascarillas clínicas planas y las de filtro N95, no deben reutilizarse”, se señala desde el Gobierno.



El solo uso de una mascarilla no garantiza la detención de infecciones y debe combinarse con otras medidas de protección personal, como la higiene de las manos, mantener la distancia de las personas con síntomas, y la higiene respiratoria



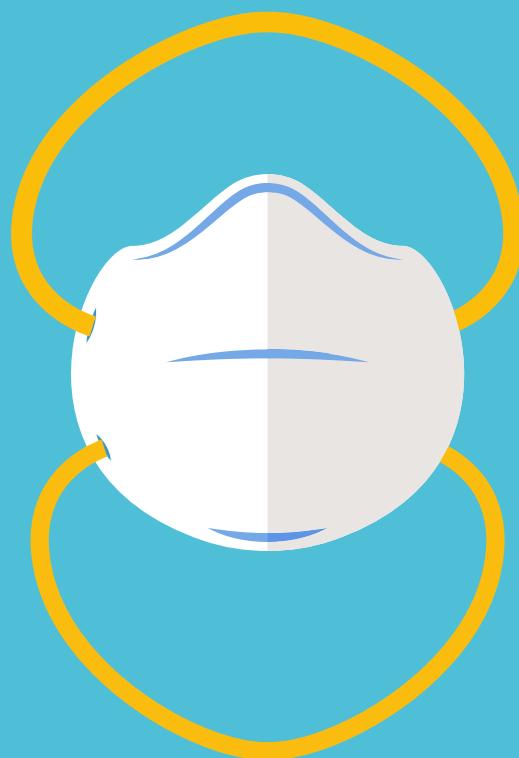
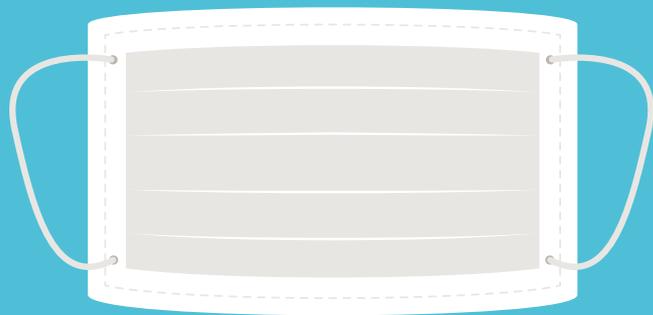
Palabras nuevas... ¿mascarillas N95? ¿Hay un tipo de insumos específicos que debo usar? Existen varios modelos, cada uno con sus características y beneficios. Las clásicas mascarillas quirúrgicas que usted compra en la farmacia, sólo pueden ser usadas por un máximo recomendado de media hora, ya que se empiezan a humedecer y con ello, ser un foco de infección. Por otra parte, las mascarillas N95 son las más adecuadas, pero no son para todos/as.

“Los dos tipos de protección difieren en cuanto a su función”, comenta la enfermera Cacciuttolo, agregando que “las mascarillas de uso quirúrgico están hechas principalmente para evitar que las partículas que exhala quien las usa, por ejemplo, saliva o mucosidad, contaminen el entorno de trabajo. Las N95, por el contrario, protegen al usuario de partículas potencialmente peligrosas que se generan en el entorno de trabajo”.



Las mascarillas de uso quirúrgico están hechas principalmente para evitar que las partículas que exhala quien las usa, por ejemplo, saliva o mucosidad, contaminen el entorno de trabajo. Las N95, por el contrario, protegen al usuario de partículas potencialmente peligrosas que se generan en el entorno de trabajo.

Además de comprender que el uso de la mascarilla es más recomendable para personas que puedan estar expuestas de forma directa con el virus, hay que saber cómo se pone. Y no, no lo vea como un “outfit” nuevo que le haga juego al color de sus zapatillas. Hay que tomarse en serio la postura, para que cumpla su objetivo.



La OMS entrega cinco simples indicaciones para ponerse una mascarilla, estas son:



Antes de ponerse una mascarilla, **lávase las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.**



Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.



Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y **no reutilice las mascarillas de un solo uso.**



Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávelase las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (**no toque la parte delantera de la mascarilla**); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávelase las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.



De acuerdo a las últimas investigaciones, se ha determinado que el virus es traspasado por las gotitas respiratorias que una persona contagiada “lanza” al toser o estornudar. Más aún, hay estudios que comienzan a señalar que también se puede transmitir cuando una persona habla cerca de otra, pues igual se producen microgotitas. Frente a ello, lo importante es tomar los resguardos necesarios, tal como lo destaca la enfermera Piera Cacciuttolo, “los pacientes con infecciones respiratorias transmiten el virus al hablar, estornudar o toser y al tocar a otras personas o sus objetos personales. Por eso, las medidas más importantes para prevenir el contagio son: Higiene frecuente de manos (con alcohol gel o agua y jabón). Evitar el contacto estrecho (menos de 1 metro) con un enfermo. Mantener una adecuada ventilación de los espacios”.



RODRIGO TAPIA

del MinCiencia:

“EL ROL QUE TIENE LA CIENCIA EN EXPLICAR CÓMO FUNCIONAN LAS COSAS ES CENTRAL PARA LA TOMA DE DECISIONES”

El Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación se ha convertido en uno de los grandes actores para poder enfrentar el coronavirus, manejando datos, investigando y entregando evidencias que serán fundamentales para poder contrarrestar esta pandemia y encontrar una futura solución.

“

El rol que tiene la ciencia en explicar cómo funcionan las cosas, y esta explicación que llegue a las personas, es central para la toma de decisiones y para enfrentar cualquier crisis, desde las cosas cotidianas, hasta una pandemia o un movimiento social

El Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación se ha convertido en uno de los grandes actores para poder enfrentar el coronavirus, manejando datos, investigando y entregando evidencias que serán fundamentales para poder contrarrestar esta pandemia y encontrar una futura solución.

Es como que en general uno no tiende a imaginarse que cosas de este tipo van a pasar”, nos comenta con una sonrisa de la División Ciencia y Sociedad del Ministerio de Ciencia Tecnología, Conocimiento e Innovación, Rodrigo Tapia, al ser consultado si había pensado alguna vez que el funcionamiento de la nueva institucionalidad científica del país iba a enfrentarse tan rápido a un hecho como el que vivimos hoy, inmersos en una pandemia por el Coronavirus.

En noviembre del año 2019 Rodrigo asumió el cargo de Jefe de la División Ciencia y Sociedad, que tiene como objetivo promover la socialización del conocimiento científico en la comunidad. Y claro, debido a lo que está ocurriendo en Chile y el mundo, las iniciativas proyectadas en el área han tenido que ir mutando y adaptándose a estos nuevos contextos sanitarios, pero que, de algún modo, han reforzado la idea de que la actividad científica es fundamental para el desarrollo del país.

“El rol que tiene la ciencia en explicar cómo funcionan las cosas, y que esta explicación llegue a las personas, es central para la toma de decisiones y para enfrentar cualquier crisis, desde las cosas cotidianas, hasta una pandemia o un movimiento social”, cuenta el bioquímico de profesión.

Para él, la disciplina científica es fundamental para explicar todo lo que está ocurriendo y para propiciar el bienestar de las personas, en especial en dos áreas, “una tiene que ver con los avances tecnológicos y médicos, y tiene que ver con la investigación aplicada. Hay todo un carril de la ciencia que tiene que ver con los descubrimientos, analizar estos problemas a través de estos descubrimientos”, explica.



Por otro lado, destaca que la otra área va de la mano con “el entendimiento que tienen las personas del entorno. Desde el conocimiento de qué es un virus, las enfermedades, las bacterias, por qué es importante la distancia cuando una enfermedad se transmite por vías aéreas, etc”.

Destaca que es esencial el rol que logra la ciencia para la toma de decisiones y en donde la comprensión y el entendimiento son fundamentales para su óptima ejecución, sobre todo en una época en que las acciones que se ejecutan, pueden afectar a toda la comunidad, “la toma de decisión se hace siempre en

función del aprendizaje, conocimiento e información almacenada en el cerebro. La toma de decisiones va a estar influida por tu memoria y por la situación que te encuentras en ese minuto”.

CIENCIA, EDUCACIÓN Y ENTENDIMIENTO

Durante los últimos 12 años Rodrigo se ha dedicado a la divulgación y la dirección de diversos proyectos para promover la valoración de la ciencia. Entre los años 2012 y el 2019 fue director de Extensión y Educación del Instituto Milenio de Neurociencia Biomédica (BNI), desde donde desarrolló programas de educación para docentes, plataformas digitales, proyectos editoriales y sistemas de evaluación.

Esa experiencia, sumada a la posibilidad de que miles de niños y niñas estén en el hogar junto a sus padres, ha hecho que el Ministerio, por medio del Programa Explora, busque orientar actividades para la enseñanza científica desde la casa, aprovechando las nuevas tecnologías, “Yo creo que el escenario actual nos empuja y nos puso en una situación interesante, ya que nos obliga a explorar un escenario que estaba más abandonado, que tiene que ver no sólo con el tiempo que ahora tienen los padres en la casa con los niños y niñas, sino con el mundo digital y el acceso”, destaca.

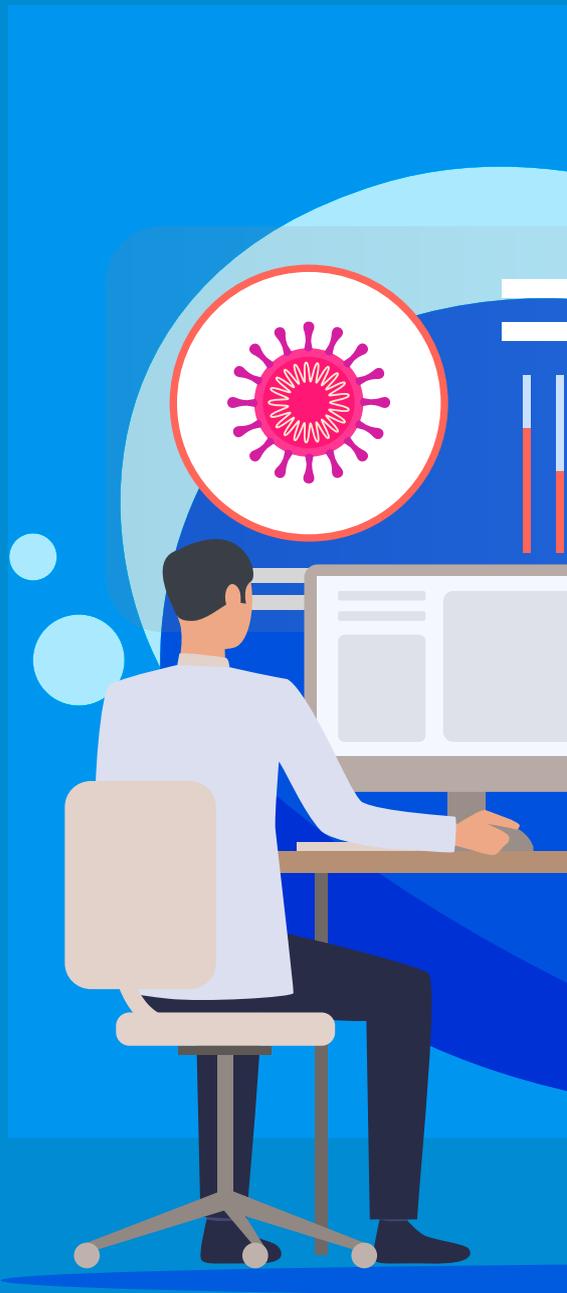
Todo eso se ha visto apoyado con el aumento en la difusión de contenidos vía web u online, por parte de museos, centros de investigación y otras entidades y que han puesto de forma gratuita para toda la comunidad. “El espacio que existe ahora es una tremenda oportunidad para generar contenido digital, para motivar este encierro – que es incómodo, que es un desafío para un niño/a – pero que, si se acompaña con recursos educativos, se puede aprovechar muy bien”, señala.

Rodrigo Tapia valora la capacidad que han tenido las instituciones científicas para generar y disponer estos contenidos,

pero también su proactividad a la hora de poner toda su capacidad técnica y humana para enfrentar esta pandemia, “La comunidad científica hace años que está con ganas de participar de un escenario político, de lograr impacto en la ciudadanía y en las políticas públicas. Y el Ministerio representa ese anhelo de la comunidad y ese esfuerzo que se hizo durante varios años para que esto salga adelante, eso, en cierta forma, ha generado que los centros, científicos y comunidades, quieran ser parte de esto y se sienten con una responsabilidad y en un lugar que pueden aportar”.

Consultado sobre cómo la ciencia puede derrotar al coronavirus, para él y aclarando que no es experto, “te puedo decir que lo que se habla hasta ahora tiene que ver con las vacunas. Cómo se le gana a una epidemia va a ser con vacunas”, pero no sólo se refiere a un insumo físico y tangible, también hay otro elemento fundamental para ir por un buen camino, más allá de las “obediencias”, como él llama a las medidas de cuarentena o toque de queda, lo que es fundamental que realice la comunidad, es entender el porqué de las cosas.

“Creo que, si las personas en general tratamos de entender lo que está pasando, esa será la principal contribución. El entender que tienes que lavarte las manos a cada rato, estar pendiente cuando te puedes exponer o no...hay un tema de cuidado que no sólo tiene que ver con uno, sino que hay que entender que hay otros involucrados y que esto se mueve de manera invisible y silenciosa, y hay que comprender eso”, reflexiona finalmente.



“

La comunidad científica hace años que está con ganas de participar de un escenario político, de lograr impacto en la ciudadanía y en las políticas públicas.





VIVIR en CUA REN TENA:

Miedo, tristeza, ansiedad, angustia, sensación de ahogo y soledad, son solo algunos estados emocionales que muchos de los chilenos y chilenas comienzan a experimentar tras los largos días en cuarentena protegiéndose de un posible contagio por coronavirus.

Por: Carlos Martín

No poder ver a tu familia, ni amigos, tener que realizar teletrabajo o no poder salir de tu hogar después de las 22:00 horas. Son solo algunos de los efectos producto de las cuarentenas obligatorias y toque de queda que vivimos los chilenos, debido a la emergencia mundial por el coronavirus.

En el tiempo que llevamos de esta pandemia, se ha comenzado a hablar de la salud mental en cuarentena, mencionando, por ejemplo, que hay que lidiar con los miedos, el aburrimiento, el aislamiento social y otros elementos que hay que considerar.

Y así lo grafica Fabiola Galleguillos, psicóloga del Hospital de La Serena, quien indica que “la situación que vive el mundo nos va a llevar a experimentar diferentes estados emocionales y eso se acrecienta con la cuarentena y la sensación de no poder salir. Vamos a sentir muchas dudas, incertidumbres, ansiedades, miedo, tristeza, frustración, entre otras y es algo totalmente esperable y todos, ya sean niños, adultos y adultos mayores lo experimentaremos de diferentes maneras y lo tendremos que sobrellevar de diferentes maneras”.

Galleguillos además señala que esto se genera puesto que “el contexto de incertidumbre se agranda día a día y el no saber qué esperar se hace cada vez más presente”.



OJO CON LOS ADULTOS MAYORES



Dentro de las personas que conforman el grupo de riesgo por contagio de Coronavirus, se encuentran los adultos mayores, los que muchas veces no son autovalentes y necesitan de otra u otras personas para poder desarrollar su vida con normalidad. Pero hoy, con el riesgo de contagio latente, muchos cuidadores y familiares de este segmento de la población, no han podido brindarles el apoyo que tanto requieren.

Georgina Fernández, enfermera encargada de la unidad geriátrica de agudos del Hospital de La Serena, menciona que, “es normal querer cuidar a nuestros adultos mayores, pero podemos caer en la sobreprotección y prácticamente los aislamos, lo que puede ser perjudicial”.

Entonces, ¿cómo no hacerlos sentir aislados? Georgina señala que debemos acercarlos la tecnología, por ejemplo, enseñarles a hacer video llamadas para mantener su contacto social con familiares o amigos, y a utilizar las plataformas para ver series o películas para que puedan distraerse.

“Además, deben establecer rutinas de ejercicios pasivos en su casa, utilizando una silla del comedor, alguna rutina de estiramiento o de relajación. Hay varias cosas que van a cambiar en la sociedad y a los adultos mayores debemos hacerlos parte de ese cambio”, recalcó la enfermera, agregando que “si nosotros mismos nos sentimos agobiados, imagínate ellos, que además sienten la presión mayor de cuidarse y no salir”.

En el Hospital de La Serena se restringieron las visitas, por eso se instruyó a todo el personal de la unidad geriátrica que deben ser la familia de los adultos mayores, “hoy más que nunca debemos estar junto a ellos y acompañarlos”.



“SALDREMOS MÁS FUERTES... Y UN POCO MÁS GORDOS”



La frase del subtítulo lo dijo el reconocido director técnico de fútbol, Pep Guardiola y es algo que en general puede pasarnos en estos días de cuarentena y encierro, en donde la ansiedad reina.

Grace Arratia, nutricionista de Vidaintegra, indica que “debido a la poca o nula actividad física, que por ende baja nuestro gasto energético, sería necesario disminuir la ingesta de calorías y macronutrientes, especialmente los hidratos de carbono,

ya que es un nutriente que se utiliza muy eficientemente durante el ejercicio aeróbico”.

Por otro lado, la profesional recalca que en las personas que normalmente son sedentarias, “no habría mucha diferencia en su gasto energético, y tal vez sería una buena instancia para iniciar alguna actividad física en el hogar”.

En tanto para las personas que normalmente entrenan y debido a la cuarentena no pueden dirigirse a su lugar de entrenamiento, “lo ideal es que pudieran hacer su rutina en la casa o implementar otro tipo de rutina de entrenamiento utilizando los recursos que pudieran tener en su hogar”.

NO NOS OLVIDEMOS DE LOS NIÑOS



Los adultos mayores no son las únicas personas que no pueden valerse del todo a sí mismos. Los niños y niñas requieren que les expliquemos qué está pasando en el mundo y los padres, hermanos mayores y en general toda la familia cumple un rol fundamental en ello.

La psicóloga Karent Hermosilla, Directora Ejecutiva ONG Psicólogos Voluntarios de Chile, señala que se debe hablar con ellos sobre lo sucedido, “respondiendo a sus preguntas, sin ocultar información, pero siempre acorde a su edad de manera clara y sencilla. Explíquele lo que significa COVID-19, pandemia contagio o palabras similares, a veces no saben lo que significan exactamente. Siempre es mejor que se enteren de lo sucedido por sus padres o familiares y no por otras personas”.

La especialista agrega que los niños pequeños necesitan hablar poco, pero muchas más veces de lo que ha pasado,

por lo que “es necesario validar lo que los niños sienten y piensan. Hágales saber que sus preguntas y comentarios son importantes. Ayúdalos a expresarse. Hay niños que les gusta más hablar sobre lo sucedido, en cambio otros prefieren expresarse a través de juegos o dibujos”.

Así mismo Hermosilla indica que hay que considerar que en momentos de estrés es común que niños y niñas se muestren más apegados y demandantes hacia sus cuidadores, “el miedo y el estrés se expresan de manera diferentes en los niños, hay que lo hacen directamente otros pueden presentar dificultad para dormir, dolores de cabeza o estómago,

enojo o miedo a estar solos. Observe con calma estas reacciones y trasmite seguridad y tranquilidad. Trata de mantener lo más posibles sus rutinas y actividades cotidianas, principalmente las de juegos y movimientos, puede realizar ejercicios con ellos posibles de realizar en casa”.

En general todos y cada uno de nosotros experimentará diferentes emociones y sensaciones. Todas son válidas, debes aceptarlas y trabajarlas para poder salir adelante y además brindarle una mano a quien no pueda hacerlo por sus medios.



¿QUÉ HACER PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL ESTADO DE INCERTIDUMBRE?

- Mantente informado de las medidas que se van tomando.
- Corroboras que la información que te llega o buscas sea oficial y confiable.
- Mantente al tanto de las medidas que se toman en su comuna durante la emergencia (modalidad, horarios de atención, lugares habilitados, medidas de seguridad, etc.)
- Evita difundir información falsa y propagar rumores.
- Sigue las indicaciones oficiales sobre las medidas de prevención del COVID-19, y promueve que tus cercanos también lo hagan.
- Aliméntate sanamente y procure mantener un horario y las 3 comidas diarias mínimas (desayuno, almuerzo y onces).
- Desconectarte de las redes sociales y medios de comunicación antes de dormir. Procura mantener una rutina diaria. No al pijama.
- Para hablar o pasar tiempo con familiares y amigos, puedes usar las plataformas online para eso.
- Incorpora ejercicios, pasatiempos, ayuda a tu sensación de bienestar.
- Prepárate para la posibilidad de realizar cuarentena o aislamiento estricto. Anticipa las cosas que deberías resolver, busca información sobre cómo hacerlo, visualiza diferentes alternativas y pide apoyo a tu red de confianza si es que lo necesitas.

Fuente: ONG Psicólogos Voluntarios de Chile

EN LA INESTABILIDAD DEL CAMBIO:



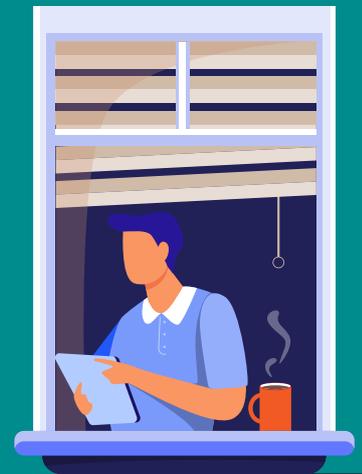
Muriel Vera Mora

Psicóloga

Magíster en psicología clínica y psicoterapia.

Estamos viviendo un momento en que la Tierra le obligó al mundo a detenerse, y de pronto se apagaron las luces, se cristalizaron los momentos con nuestros seres queridos y nuestros sueños se vieron postergados, ¿por cuánto tiempo? ¡No lo sabemos! El coronavirus vino para quedarse, al menos por un lapso considerable, así lo demuestra la curva en el ascenso de casos que vemos subir día a día en las noticias, la cual nos deja en un escenario de incertidumbre; como en el guion de una película que nunca imaginamos protagonizar y que en su enseñanza nos obliga a cambiar.

Y aquí estamos, el cambio es inevitable. Si queremos sobrevivir nos vemos en la obligación de adaptarnos a las nuevas condiciones en las que nos deja esta pandemia; en que ya no puedes vivir la vida como la tenías planeada, no puedes cruzar fronteras, ni tocar a otros, en donde no importa si eres rico o pobre porque el contagio no hace diferencias y en un abrir y cerrar de ojos, de sentirnos infalibles pasamos a ser vulnerables y nuestro mundo se vio reducido paradójicamente a ese lugar al cual a veces sentimos que llegamos de visita, nuestra casa. Es en ésta donde hoy nos miramos así mismos sin saber realmente quienes somos, qué queremos, dónde vamos, y nos invita a hacer un viaje por el aquí y el ahora, el cual podemos vivir desde la huida, el querer escapar (distrés) o desde la aceptación, el disfrutar.





¿Cómo poder utilizar este potencial a favor de nuestra salud mental en tiempos de COVID-19? Tomando conciencia de nuestras capacidades y limitaciones actuales, aceptando la vulnerabilidad que tenemos al contagio, desarrollando flexibilidad a los cambios cotidianos a consecuencia del virus, reflexionando sobre nuestro estado de ánimo

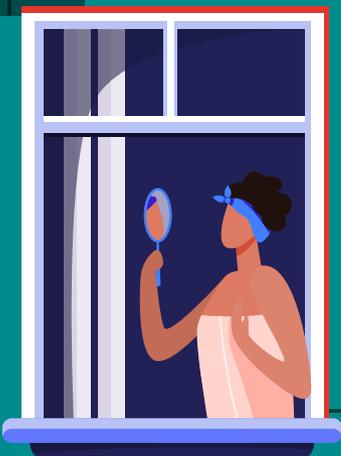


Cabe señalar que nuestra experiencia dependerá en gran parte de nuestros recursos personales y de la posibilidad de darle un significado a lo que estamos viviendo una vez que finalice este viaje. Es aquí donde pondremos a prueba nuestra capacidad de resiliencia, concepto usado por la psicología positiva para referirse a la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Ésta implica dos componentes: resistencia frente a la destrucción y capacidad de volver a construir, pero, ¿cómo poder utilizar este potencial a favor de nuestra salud mental en tiempos de COVID-19? Tomando conciencia de nuestras capacidades y limitaciones actuales, aceptando la vulnerabilidad que tenemos al contagio, desarrollando flexibilidad a los cambios cotidianos a consecuencia del virus, reflexionando sobre nuestro estado de ánimo para hacer frente a las emociones negativas, realizando actividades que nos ayuden a contener el estrés del encierro y nos saquen del constante estado de alerta en que estamos acostumbrados a vivir. Sin duda, todo esto pondrá a prueba nuestro potencial creativo, el cual trae consigo improvisación, espontaneidad a nuestra

nueva condición, y con ello nuevas formas de ver, permitiendo la emergencia de nuevos relatos, significados y perspectivas.

Así este momento, que hoy podemos estarlo viviendo desde el miedo o ansiedad; porque no sabemos lo que va a pasar, desde el enojo o frustración; porque no sabemos en qué situación económica nos va a dejar, desde la pena; por no poder ver a nuestros seres queridos o desde el castigo, por sentir que nos merecemos lo que estamos viviendo, lo podemos convertir en una oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos; mirar con más atención, escuchar, caminar más despacio, estar más presentes, ser más humildes, cuidar de lo que amamos, adquirir nuevos hábitos que nos permitan transitar y relacionarnos de manera más armoniosa con quienes nos rodean, porque si algo nos vino a enseñar el COVID-19 es que para lograr el bienestar propio, nos necesitamos todos.





ACTIVIDAD PARA ADULTOS MAYORES

Memorizando y
copiando desde
el hogar

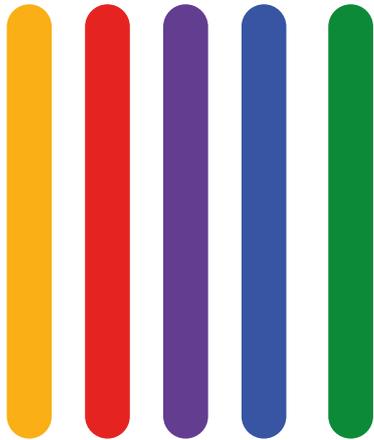


Por:
Consuelo Rojas Torres
Fonoaudióloga

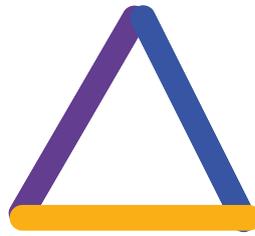
En tiempos de cuarentena y coronavirus, el trabajar y reforzar la actividad mental en la casa permitirá que los adultos mayores puedan mejorar el desempeño en tareas de memoria de trabajo, mediante recuerdo inmediato.

MATERIALES

Palitos de helados de colores

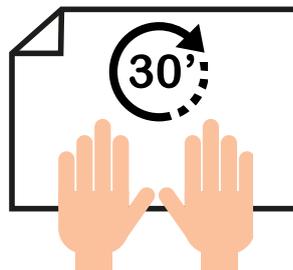


1



Se deben tomar varios palitos de helado y luego formar una figura con los palitos.

2



La figura se observa por al menos 30 segundos y se tapa con una hoja para que no se vea.

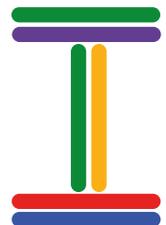
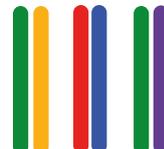
3



Se debe imitar el patrón memorizado.

Es bueno que la persona comience con pocos estímulos al principio, es decir elegir 3 palitos de helado, y luego, ir aumentando el número conforme vaya pasando el obstáculo.

A continuación, daré ejemplo de patrones de dibujo con palitos.





Fonoaudióloga
Consuelo Rojas Torres

 @fonoaudiologa.consuelorojas

Rubén Quezada

Presidente regional del Colegio Médico

“Esta pandemia la vamos a enfrentar todos juntos y unidos”

El representante del COLMED en la Región se mostró preocupado, pero es enfático en recalcar que cada persona se debe cuidar y su mensaje es a estar unidos para frenar y superar la pandemia.

Por: Carlos Martin



“¿Aló?, sí, ahora sí. Disculpa, estos días han sido intensos y de muchas reuniones”. De esta forma comienza la entrevista Rubén Quezada, Presidente del Colegio Médico (COLMED) de la Región de Coquimbo, quien, al igual que sus demás pares a nivel nacional, han sido referentes para hablar sobre la pandemia del Coronavirus que estamos viviendo.

Quezada es médico cirujano, estudió en la Universidad Católica del Norte, en donde además es académico y desde que egresó trabaja en la atención primaria en el CESFAM San Juan de Coquimbo.

Además, es padre de una hija, con otra en camino y reconoce estar muy preocupado, “porque nacerá en medio de la pandemia”, menciona antes de hacer una pausa.

Esa pausa quizás es para hacerse mentalmente la pregunta que todos se hacen: ¿por qué el sistema de salud chileno, y mundial, no estaba preparado para enfrentar una pandemia como la que estamos viviendo?

De inmediato y sin titubear el médico señala que la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo sostuvo y también lo ha hecho la directiva nacional del COLMED, “no existe ningún país que estuviera preparado para enfrentar esta enfermedad, ya que es desconocida y estamos aprendiendo día a día de ella. Es muy contagiosa y tiene un porcentaje no menor de hospitalización y requerimientos de camas UCI (Unidad de Cuidados Intensivos). Además, los sistemas de salud a nivel mundial permanentemente se ven tensionados por una alta demanda”.

¿De qué depende que superemos esto?

“Depende de la capacidad organizacional y la capacidad institucional de cada sistema. Deben ver cuál es su umbral o su techo; se ha visto que esta enfermedad, una vez que supera y rebalsa la capacidad que el sistema tiene, en los distintos países la mortalidad aumenta de una manera exponencial. Por lo tanto, mientras antes se sature el sistema de salud, mayor es la cantidad de viralidad y de

defunciones asociadas a esta enfermedad”.

¿En Chile cuál es la realidad?

“En Chile tenemos un sistema de salud que, si bien, es eficiente, se ha caracterizado por tener que administrar pobreza y permanentemente hemos tenido un sistema desfinanciado, que se tensiona y sufre mucho durante las campañas de invierno, producto de la influenza y los virus respiratorios en la población infantil y adulto mayor. Con esta pandemia aumentan aún más los requerimientos de un sistema de salud robusto. Como Colegio Médico estamos muy preocupados, porque hemos visto que países con sistemas asistenciales fuertes, como el italiano o el inglés, han caído de rodillas frente a esta pandemia”.

Es desde ahí que el COLMED ha tratado de ser un actor social relevante en la materia, haciendo hincapié en las medidas de prevención como la cuarentena o los cordones sanitarios, para lograr aplanar la curva y evitar la pronta saturación del sistema asistencial, pero recalca que, “sabemos que tarde o temprano eso va a ocurrir”.

¿Las medidas que se han realizado son suficientes?

“Las medidas van en el sentido correcto, pero han sido insuficientes. Creemos que hay un gran déficit en lo que significa la transparencia en los datos, en la acuciosidad de los registros y en la forma en cómo se entregan a la ciudadanía”.

¿Y a nivel regional?

“La Seremi de Salud y el Servicio de Salud están implementando comités de emergencia para mejorar nuestra capacidad asistencial, ya que esta región tiene una baja capacidad asistencial y el mayor déficit de camas a nivel nacional. Hay que tomar medidas urgentes para mejorar la capacidad asistencial, y sobre todo seguir fomentando las medidas de prevención individual y poblacional”.



**No existe
ningún país
que estuviera
preparado para
enfrentar esta
enfermedad.**

“HAY QUE REMAR TODOS JUNTOS”

El COLMED desde el comienzo ha sido uno de los entes más críticos en el accionar, instando a que se tomen más medidas para enfrentar esta situación. Rubén Quezada, menciona que “creemos que hay que hacer un fuerte mensaje a la solidaridad y al sentido de comunidad. Pensamos que esta pandemia la vamos a enfrentar todos juntos”.

¿Cuál es el espíritu que se debe tener?

“Vemos a organizaciones comunitarias que se están apoyando entre sí y ese es el espíritu que hay que remarcar el día de hoy. Más que velar por uno mismo, hay que ver la forma de remar todos juntos, para que entre todos salgamos de esta”.

¿Se puede hacer alguna proyección sobre lo que ocurrirá con la pandemia?

Sobre todo, pensando que se vienen los meses más complicados en cuanto a enfermedades respiratorias en Chile

¿Qué tan oscuro será el invierno?

Va a depender del minuto en que se haya saturado la capacidad asistencial. Si se satura a fines de abril el panorama es muy distinto que, si pasa a fines de julio. Serán meses mucho más oscuros si no tenemos la capacidad de

hospitalizar pacientes y con una falta de recursos humanos. Es crítico saber qué proyección existe por parte del MINSAL, tanto las optimistas, como las pesimistas, porque eso entrega un rango de acción para poder tener un margen y darle sentido de urgencia a ciertas medidas”.

¿Hasta cuándo se piensa que enfrentaremos esta crisis?

“Nosotros pensamos que recién veremos la luz a finales de agosto o septiembre”.

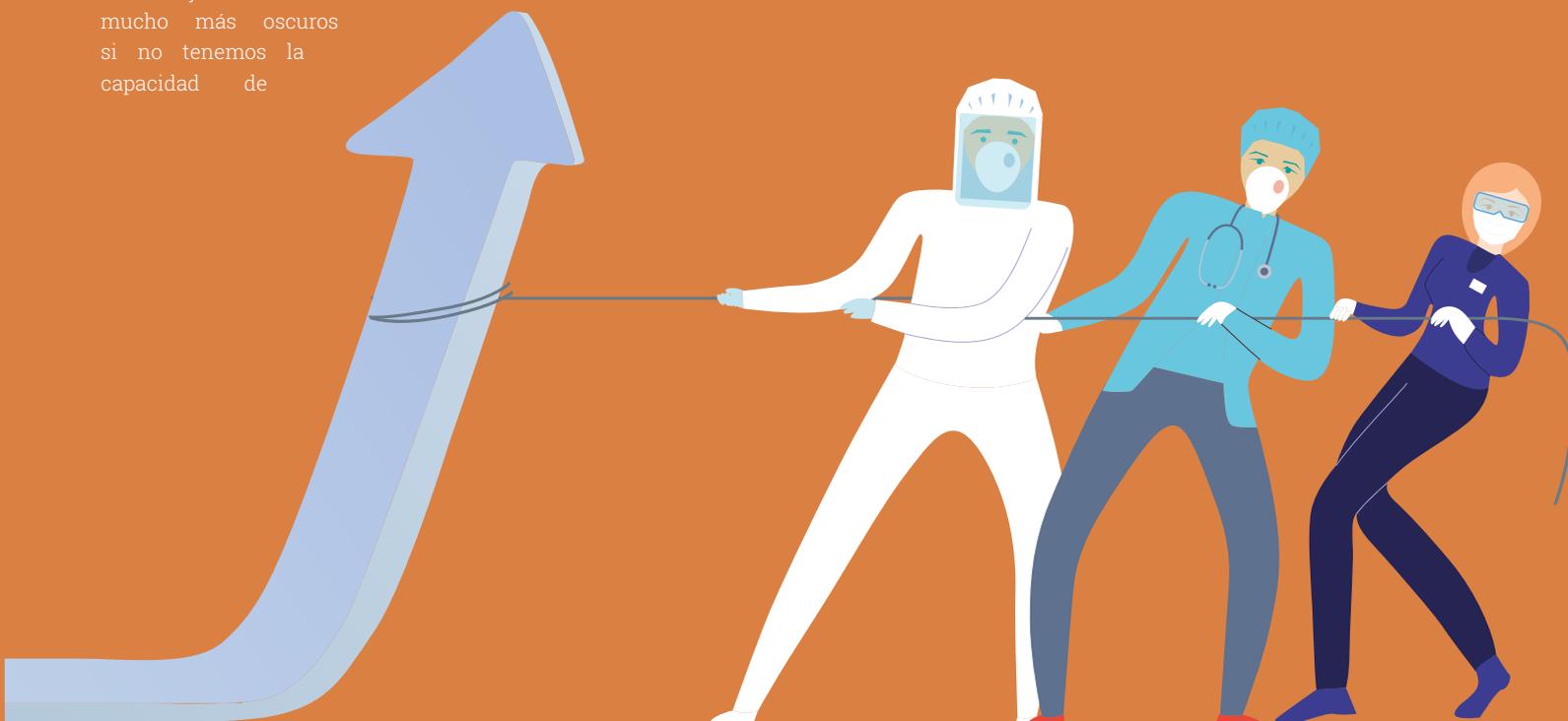
¿Cuál es el mensaje que entregarías para todo el equipo de salud, que son finalmente la “primera línea” que se enfrenta a esta pandemia?

“Para todos, el mensaje debe ser el de la humildad. Lo peor que nos puede pasar es asumir esto con aires exitistas y pensar que estamos preparados y que se está haciendo todo bien y que no hay nada que mejorar, porque eso fue lo que puso de rodillas a los países más desarrollados. Tenemos que reconocer qué nos falta para poder determinar la brecha y trabajar todos juntos, sin miramientos de actores y sectores y colaborar todos. A los equipos de salud, que van desde los administrativos, que logra tratar de orientar a quien tiene

síntomas respiratorios o no, a los y las doctoras, el mensaje es a que debemos cuidarnos, tenemos que velar por contar con los elementos de protección personal más adecuados, siendo este nuestro minuto de estar en la historia. Finalmente, la responsabilidad histórica va a recaer en los equipos de salud y tenemos que estar a la altura de este desafío”.



La
responsabilidad
histórica va a
recaer en los
equipos de salud
y tenemos que
estar a la altura
de este desafío.



¡ME DUELE LA ESPALDA!

Recomendaciones para sobrevivir al teletrabajo en época de Coronavirus

Muy pocos se salvaron de esto, pero es la mejor opción en los tiempos de quedarse en casa. Acá les mostramos qué se puede hacer para mejorar el entorno laboral en el hogar y así, no se les vaya a ocurrir trabajar en pijama y desde la cama.



Madre de 54 años. Toda su vida ha trabajado en una oficina, con su maravillosa silla ergonómica y sus implementos para el computador, acostumbrada a salir sagradamente a colación a las 14:00. Desde hace algunas semanas que ya no tiene hambre a esa hora, y el dolor de espalda se hace insufrible porque el asiento del hogar no es tan suave como la de la oficina. Una situación que está siendo común en muchos hogares del país.

El trabajo a distancia y el teletrabajo han sido la opción a la que miles de personas se han tenido que enfrentar, algunos por primera vez. Esta medida se desarrolla cuando el trabajador cumple sus funciones mediante la utilización de medios tecnológicos, informáticos o de telecomunicaciones o debe reportar esas "tareas" mediante estos medios.

No obstante, en mucho de los hogares chilenos las condiciones físicas de trabajo no son las óptimas, y no son pocas las "consecuencias" físicas y psicológicas que están apareciendo, luego que se extendiera a la gran mayoría de los trabajadores del país esta modalidad laboral.

La conciliación de la vida privada con la laboral, el espacio inadecuado o la mala adaptación al uso de las nuevas tecnologías, pueden ser un problema para realizar de buena forma estas funciones. Aquí te presentamos algunas recomendaciones, para poder rendir de la mejor manera y no afectar tu vida personal.

El Instituto de Seguridad Laboral recomienda a que organices tu espacio donde te desempeñarás. "Prepara una estación de trabajo adecuada y que, en lo posible, cuente con luz natural. Luego, hay que generar un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal, por lo que no debes instalar tu escritorio en la habitación donde duermes", son parte de los primeros consejos.

A nivel psicológico, la entidad gubernamental destaca que es muy necesario realizar pausas laborales "que no impliquen trabajo doméstico, sino más bien alguna breve actividad de relación o tiempo para tomar aire en el patio, ventana o balcón".



Prepara una estación de trabajo adecuada y que, en lo posible, cuente con luz natural. Luego, hay que generar un límite psicológico entre el trabajo y la vida personal, por lo que no debes instalar tu escritorio en la habitación donde duermes.

Por otra parte, no son pocos los problemas físicos que pueden surgir a iniciar una labor en el hogar. La Asociación Chilena de Seguridad sacó un manual para evitar dolencias musculoesqueléticas frente al computador. Por ejemplo, se señala que, para prevenir algún trastorno en alguna parte del cuerpo, es necesario que el antebrazo/muñeca/mano estén siempre en línea recta; la cabeza/cuello debe estar en posición relajada; o que los pies tengan que estar apoyados sobre el suelo o apoyapiés; además de consejos vinculados a la disposición de los ordenadores, por ejemplo, al ubicar el monitor de frente, a una distancia entre 50 y 70 cm, entre otras.



Las nuevas tecnologías han permitido que este tipo de modalidad laboral y educativa a distancia se propague. En el último tiempo se han popularizado herramientas para poder gestionar trabajos y "reunir" a muchas personas al mismo tiempo. Una de ellas es **Google Meet (hangouts)**, que permite realizar videollamadas de buena calidad, compartir pantalla y conversar simultáneamente con decenas de personas. ¿Lo malo? Hay que tener una cuenta G-Suite, que es un paquete de Google. La otra plataforma es **Zoom**, una herramienta para desarrollar reuniones, seminarios y un sistema moderno de llamadas online. Ha sido de las que más se ha popularizado en los últimos días, debido a la interfaz amigable, a que no hay necesidad de crearse un usuario (se puede acceder con un código de números "ID") y además se puede grabar lo proyectado...no obstante, la función gratuita sólo te permite tener encuentros de 40 minutos.

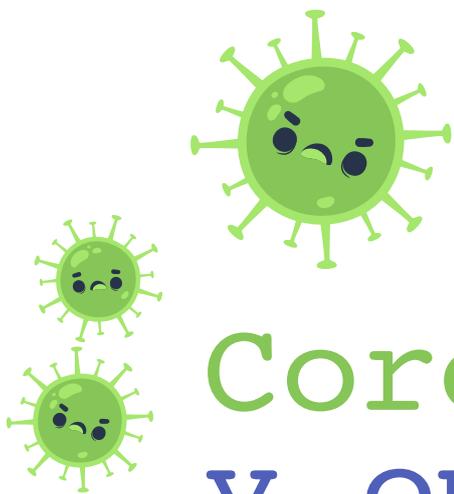


No olvide que las perspectivas es que este contexto sanitario dure un par de meses y es muy probable que el teletrabajo o el estudio en la casa se extiendan, así que es fundamental poder generar un espacio de producción adecuado y un estado físico-psicológico óptimo, que se prolongue en el tiempo, para así no tener ningún malestar y adaptarse a estas nuevas modalidades en el ejercicio laboral y educativo.



Conoce más consejos preventivos en

www.isl.gob.cl y en <https://www.achs.cl/portal/Paginas/informacion-importante-sobre-el-coronavirus.aspx>

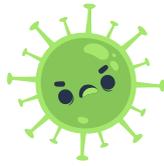


Coronavirus y embarazo:

Los cuidados que se deben
tener para enfrentar esta enfermedad



Por: Valentina Javiera Yáñez Fuentes
Matrona, Clínica Davila



El COVID-19 es definido como una enfermedad infecciosa originada por el virus SARS-COV, también conocido como coronavirus, que produce síntomas similares a la gripe y en algunos pacientes contagiados, una Infección Respiratoria Aguda.

Este virus fue descubierto a fines del 2019 en China y declarado como pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que ha infectado a miles y miles de personas alrededor del mundo, cifra que aumenta día a día.

Si bien no existen muchos estudios sobre la relación existente entre el COVID-19 y el embarazo y su consecuente riesgo perinatal, existen medidas estándar de protección que deben ser aplicadas a toda la población, en especial en las gestantes para evitar la propagación del virus, estas son:



Aislamiento Domiciliario (cuarentena)

Consiste en restringir todas aquellas actividades que son realizadas de manera habitual fuera del hogar, en aquellas personas que han estado en contacto con una persona infectada y que aún se encuentran asintomáticas. O que han estado en un país con brote activo de COVID-19

Durante este periodo de cuarentena se recomienda:



No salir del hogar, ni recibir visitas.



Mantener un metro de separación con los otros miembros del hogar (en caso de tener que salir del domicilio, mantener la misma distancia con otras personas.



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón (en caso de no tener, realizarlo con alcohol gel). Este lavado de manos debe durar como mínimo 30 segundos.





No compartir artículos de higiene personal.



Mantener ambientes limpios y ventilados.



En caso de estornudar o toser, cubrirse nariz y boca con el antebrazo o con pañuelos desechables.



Mantener una dieta equilibrada y alimentación saludable, e incluir alguna actividad física (según lo permita su condición).



Se recomienda no concurrir al servicio de urgencia a no ser que sea estrictamente necesario. A las embarazadas se les indica consultar en urgencia ante los siguientes casos:

-Disminución de movimientos fetales: Antes de concurrir, consumir chocolate o producto con azúcar y recostarse sobre el costado izquierdo, si aun así se perciben menos movimientos, acudir al servicio de urgencia.

-Rotura de membranas: Pérdida de abundante líquido por los genitales de olor similar al cloro.

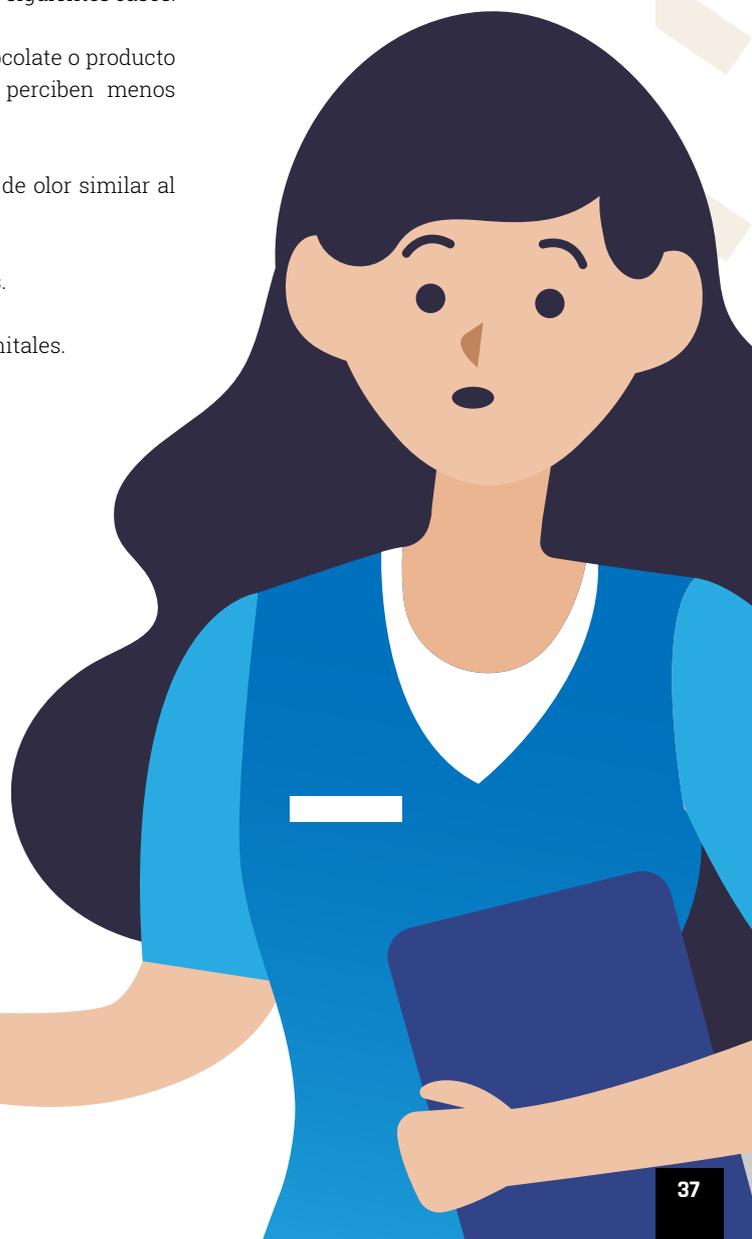
-Inicio de trabajo de parto: 3 o más contracciones uterinas en 10 minutos.

-Sangrado: Pérdida abundante de sangre de color rojo intenso por los genitales.

-Molestias urinarias acompañadas o no de fiebre.

En caso de molestias asociadas a coronavirus ir a urgencia:

- Fiebre (mayor o igual a 37,8 °C)
- Tos seca
- Dificultad respiratoria
- Dolor costal
- Dolor de garganta
- Cefalea
- Haber tenido contacto con paciente covid-19 positivo o haber estado en un país con brote de coronavirus.



No existen estudios que demuestren el impacto de la infección por coronavirus en mujeres embarazadas, pero si se compara este brote con el de la influenza H1N1, se comprueba que las gestantes están más propensas a contraer la infección, con una mayor letalidad, mayor ingreso a unidades de cuidados intensivos y requerimientos de ventilación mecánica.

No se han pesquisado transmisiones verticales (madre a recién nacido) de coronavirus, pero aún así, se ha tomado como medida preventiva en las maternidades, aislar al bebé de su madre, en aquellos casos donde la embarazada haya dado positivo para COVID-19

Como se acerca la temporada de bajas temperaturas y aumentan las infecciones respiratorias, se espera que toda la población de embarazadas se encuentre vacunada (campaña de vacunación que contempla a todas las embarazadas a partir de las 13 semanas de gestación), ya que puede existir infección conjunta de COVID-19 e influenza.



“

No existen estudios que demuestren el impacto de la infección por coronavirus en mujeres embarazadas, pero si se compara este brote con el de la influenza H1N1, se comprueba que las gestantes están más propensas a contraer la infección, con una mayor letalidad, mayor ingreso a unidades de cuidados intensivos y requerimientos de ventilación mecánica.



Educación online:

Cómo se enseña y estudia en tiempos de emergencia sanitaria

Ya sea entregando las guías a los apoderados o mediante interacciones en plataformas virtuales, las clases se tuvieron que renovar producto de la pandemia en los distintos establecimientos educacionales. Estas son las historias de docentes y estudiantes, que de un día para otro tuvieron que empezar a aprender desde un computador.

Nota por: Lorena Muñoz Bustamante

Actualmente nos encontramos viviendo una de las crisis sanitarias más grandes de los últimos años a raíz de la expansión del virus COVID-19, lo que ha significado cuarentenas totales en países como China, España e Italia, cierres de fronteras alrededor de todo el mundo, toques de queda a nivel nacional, entre otras muchas medidas que buscan detener el contagio de este virus. Es en este sentido que Chile no ha quedado indiferente a esta pandemia, ya que se han debido implementar medidas para cuidar la salud de todos los habitantes del país. Una de las más importantes ha sido el utilizar el método de clases online y trabajo remoto.

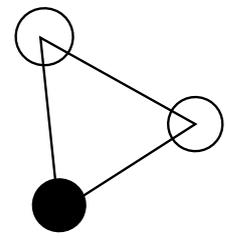
Es por lo anterior que toda la comunidad

educativa ha tenido que enfrentar este desafío sobrellevando la situación, implementando innovadoras ideas para que los objetivos curriculares se cumplan, en medio de la emergencia sanitaria que vivimos en el país.

El desafío de enseñarle a los nativos digitales Los educadores se han llevado una gran responsabilidad a la hora de trabajar de manera remota, ya que son los encargados de guiar a sus estudiantes, adecuándose a cada contexto particular donde ellos trabajan y llegando a acuerdos entre toda la comunidad escolar. Además, para muchos esto ha sido un desafío y han tenido que aprender de las nuevas tecnologías, herramientas que, para niños, niñas y adolescentes, no son materia

desconocida, por su propia condición de ser considerados nativos digitales y crecer junto a ellas.

La educadora de párvulo, Carla Bravo, docente del colegio Golden Hind School de Coquimbo relata que "se llegó a un consenso a nivel de Establecimiento de enviar vía página web del mismo, material semanal para los alumnos, donde reforzamos diferentes áreas y habilidades; se envían guías y links lo más interactivos posible". La profesional declara que, debido algunas barreras de conectividad, han tenido que encontrar otras estrategias, "al ser mi colegio vulnerable, nos hemos encontrado con apoderados que no cuentan con internet, computador e impresora para descargar e imprimir el material, por lo cual



prontamente entregaremos de manera física los materiales y damos orientaciones para las diferentes actividades que se confeccionan para los niños”.

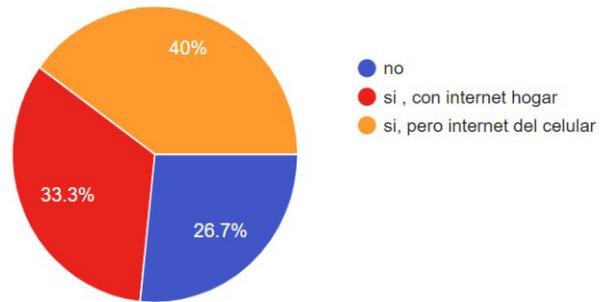
En el colegio Domingo Santa María de la comuna de Vicuña, la profesora Constanza Cintolesi tiene a su cargo estudiantes desde cuarto básico hasta primero medio, quienes pueden utilizar por sí mismos herramientas digitales. A pesar de ello, el proceso de adecuación no fue fácil, ya que explica que “al comienzo todo bien, armé rápidamente mi plataforma en Classroom. Al poco andar me di cuenta de que el feedback por parte de los estudiantes era bajísimo y me preocupé”. Debido a esto, la docente decidió hacer una encuesta online a sus estudiantes para tener un catastro de cuantos realmente podían acceder a estas plataformas y que tanto manejo en internet tenían.

“Así me di cuenta que por más que buscará aplicaciones para grabar videos entretenidos, solo algunos podrían verlos y pocos enviarme sus respuestas para poder retroalimentarlos y dar una continuidad al proceso de enseñanza-aprendizaje”, nos comenta. Entonces, ¿cómo se podría mejorar la experiencia de educación dadas las condiciones locales y el escenario nacional? Constanza opina que se debe “enseñar a construir comunidades virtuales de aprendizaje”, es por esto que la profesora emprendió una iniciativa de enseñanza digital para su comunidad, “comencé hacerme cargo de lo que sí puedo mejorar y eso es enseñar competencias digitales tanto a profesores y estudiantes con el objetivo de poder construir efectivamente una comunidad de aprendizaje en un espacio virtual”, finaliza.

En la educación superior el panorama cambia, ya que la relación profesor-alumno es más independiente y autónoma, pero igualmente han tenido que enfrentar este proceso de adaptación hacia una enseñanza poco clásica. “Todo esto es nuevo para mí, sobre todo porque no estoy acostumbrada al uso de estas tecnologías, pero el sistema es amigable, por lo menos para comenzar con el proceso. Sin embargo, y como kinesióloga, me preocupa de qué manera se resolverá todo lo que involucra práctica en las asignaturas, ya que sí o sí es necesario”, cuenta sobre lo que

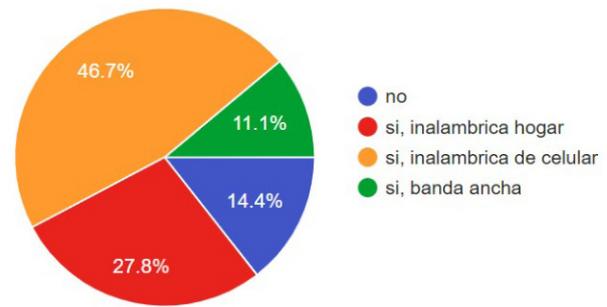
tienes computador en casa

90 respuestas



Tienes internet en tu casa

90 respuestas



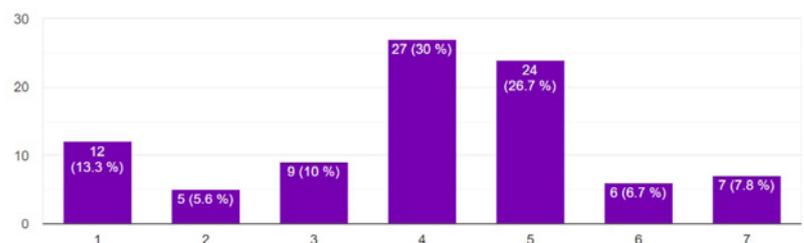
la calidad de tu internet es

90 respuestas



¿ cómo evaluarías tu manejo en compartir archivos por internet?

90 respuestas



* Gráficos cedidos por profesora Constanza Cintolesi, del Colegio Domingo Santa María de Vicuña.

vive la docente del Instituto Profesional de Chile, Karla Gamboa.

Asimismo, la académica de la Universidad de La Serena (ULS), Dra. Arlyn Orellana, nos cuenta que esto ha sido un proceso agrídulce ya que “tiene sus lados positivos y negativos, ha sido muy bueno poder poner a disposición de los estudiantes mucho material y en este caso delegar también responsabilidad en el trabajo que ellos tienen. A fin de cuentas, nosotros somos simples facilitadores y estamos ahí para ayudar, guiar. He usado la plataforma Moodle de la ULS para tareas o pruebas y Zoom para hacer clases y disertaciones evaluadas. Confiesa sentirse mucho más cómoda con la enseñanza presencial ya que esta le permite tener una mayor retroalimentación con sus estudiantes pero que, dadas las circunstancias, señala que “a estas alturas, especialmente para nosotros, es absolutamente necesario el sistema online y está funcionando bien. Es un buen paliativo para el momento en el que nos encontramos”.

Los estudiantes y el trabajo remoto: una cuestión de autonomía

El desafío no solo viene de la mano de los docentes, sino que los alumnos deben realizar un trabajo propio para lograr este proceso de aprendizaje. Así lo confirma el estudiante de la Universidad Santo Tomás de La Serena, Ignacio Aguilera, quien ha tenido clases mediante una aplicación llamada Microsoft Team, que implementó su casa de estudios. Hoy más que nunca los alumnos se hacen conscientes de su propia responsabilidad al momento de estudiar, de hecho, Ignacio cuenta que se ha debido acomodar a las situaciones, “los lunes, martes y miércoles tenía práctica, pero como se suspendió por la contingencia, esos días ahora los ocupo para ordenar material, descargar libros, entre otras cosas”.

En Inacap La Serena, el proceso ha funcionado bien según afirma Héctor Maluenda, alumno del establecimiento,

señala que “las clases han sido bastante normales, es básicamente una conversación con el profesor, este nos sube las guías y el material de estudio a la plataforma y nosotros las desarrollamos, el tiempo de clase se utiliza para revisar y despejar dudas, es muy parecido a las clases normales”. Por su parte, Felipe Rojas, estudiante de la ULS nos comenta que los profesores “hacen las clases online en los mismos horarios que se hacía la clase presencial” esto les ayuda a seguir una rutina diaria de clases y estudio. Además, a Felipe le ha tocado realizar trabajos grupales, situación que afronta utilizando Google Drive y video llamadas, “hay que adaptarse a la nueva modalidad, cuesta porque no es lo mismo que presencial, sino que online todo se hace diferente pero solo queda adaptarse”, comenta.

El estudiante de 3º medio del Liceo San José María Escrivá de Balaguer de Coquimbo, Aarón Alfaro, cuenta que la clave de su estudio online ha estado en su organización, para lograr entregar a tiempo las tareas y actividades que le envían sus profesores. “Yo hice primero

las cosas que menos me dificultaban para enviarlas primero y no tener problema después con las fechas finales, las hice mucho antes para que después solo me quedara lo más difícil y así poder dedicarles más tiempo”. Además, el estudiante recalca que un aspecto positivo de la situación es que, además de evitar el contagio de los alumnos por Covid 19, es que “si uno quiere especializarse más en alguna unidad puede buscar en internet y hacer una investigación más profunda”.

La clave en todos los relatos ha sido la innovación y creatividad, junto con la organización y la capacidad de adaptabilidad. Estas parecen ser las directrices claves para afrontar este proceso con éxito y lograr salir de la emergencia de salud con un proceso de enseñanza-aprendizaje donde todos los integrantes de este sistema salgan satisfechos con lo realizado.





Una escuela en el hogar: Las diversas alternativas para la educación de los niños y niñas que están en cuarentena

Son decenas las instituciones y sitios web que han sacado a la luz sus mejores actividades, para que grandes y chicos puedan aprender de ciencia desde el hogar. Acá les dejamos nuestras mejores recomendaciones y si tienes alguna que se nos haya olvidado, no dudes en contactarnos.

Para muchas personas, la palabra crisis es sinónimo de oportunidad. Y claro, en periodo de cuarentena a veces los días se pueden tornar aburridos, hay pocas cosas por hacer y todo se vuelve oscuro. Da lo mismo si es un lunes o un viernes, para muchos no existen mayores diferencias. Pero también estas semanas se han convertido en la posibilidad de juntarse en familia, conversar y hacer actividades que generalmente no se hacen en la cotidianeidad.

Y dentro de esas iniciativas es que muchos han visto este periodo como la oportunidad de cultivar la mente, aprender y entretenerse al mismo tiempo, utilizando diversos recursos educativos-prácticos que entregan nuevos conocimientos y sensaciones.

Por lo mismo, acá le hacemos una selección de las principales plataformas y herramientas educativas gratuitas que existen en español, en las que usted y su hijos/as podrá hacer experimentos, ver

didácticos videos y entretenerse desde el hogar, aprovechando todos los recursos que puede ofrecer la web.

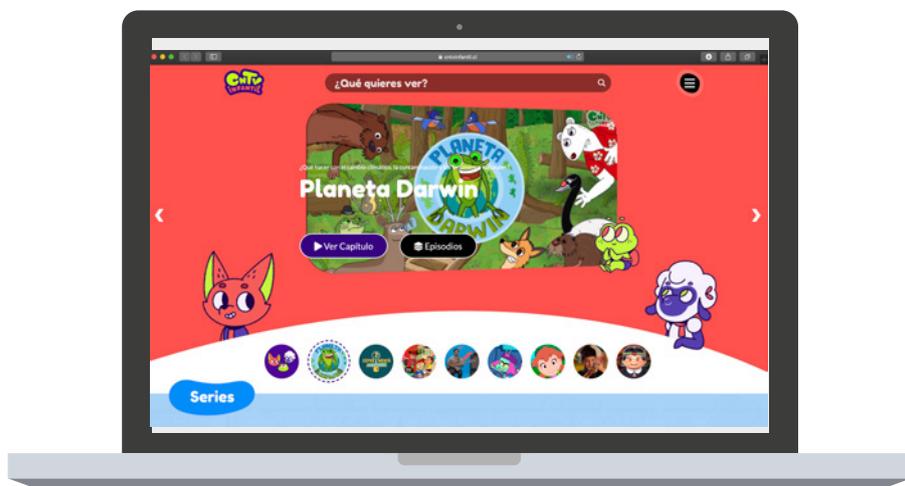
Si tienes alguna recomendación, no dudes en comunicarte a las redes sociales del PAR Explora Coquimbo, para que las podamos difundir por nuestras principales vías de comunicación.

CNTV Infantil:

Te presentamos la programación cultural y educativa del Consejo Nacional de Televisión. Con 20 años de experiencia, se ha configurado en Chile como la única iniciativa pública de televisión dirigida al público infantil. El sitio web [infantil.cntv.cl](https://www.cntv.cl) ofrece la programación diaria a través de streaming, además de interactivos y una videoteca on-demand compuesta por más de 2000 videos, muchos de los cuales se pueden descargar.

¿Dónde ver?

<https://cntvinfantil.cl/>

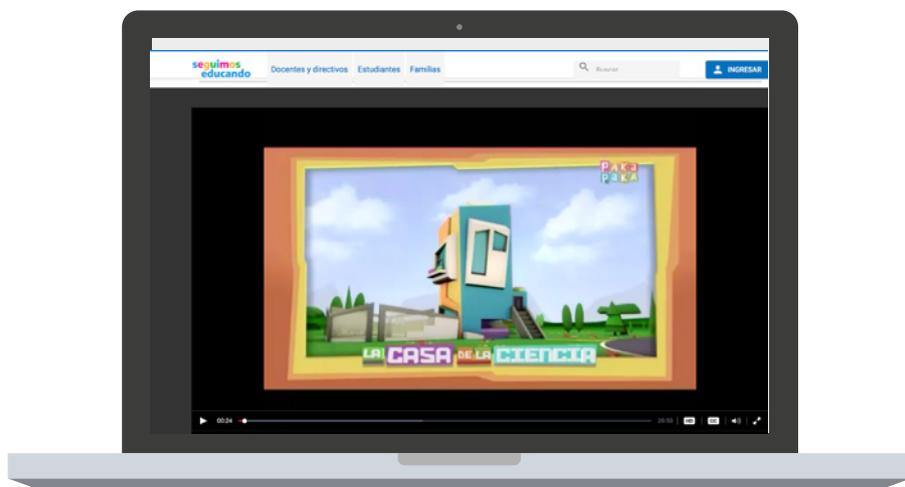


La casa de la ciencia:

Dos científicos. Un sótano con vida propia. Experimentos varios. Todo esto confluye en La casa de la ciencia. El Dr. Gabriel Gellon y la Dra. Melina Furman acercan a chicos y chicas al mundo de la ciencia mediante diversos experimentos científicos dentro de P.E.R.I.C.L.E.S. (Proceso Electrónico de Razonamiento Inteligente de Conocimientos Lógicos y Empatía Selectiva), un sótano muy particular que interactúa con los doctores estableciendo una intensa comunicación visual.

¿Dónde ver?

<https://www.educ.ar/recursos/100855/la-casa-de-la-ciencia>



MIM:

El Museo Interactivo Mirador (MIM) lanzó su museo virtual "MIM en Casa", iniciativa que busca llevar la experiencia MIM de acercamiento entretenido a la ciencia a sus redes sociales y página web, mediante varias secciones que entregarán insumos audiovisuales protagonizados por expertos del museo o material con experimentos para descargar, entre otros, para apoyar en el proceso de aprendizaje, motivar con el conocimiento y sorprender a todos quienes estén en sus casas.

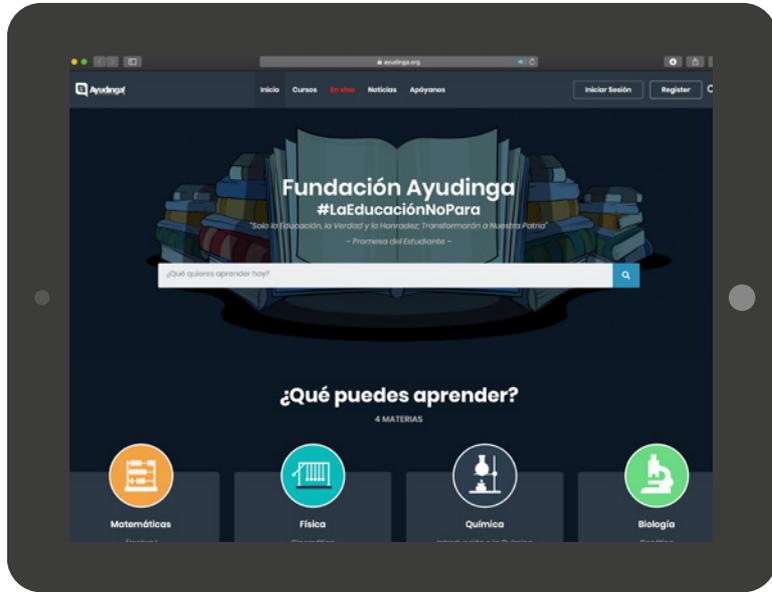
Revisa los principales contenidos <https://www.mim.cl/>



Fundación Ayudinga:

Esta es plataforma multimedia de Panamá, busca enseñar ciencias de una forma innovadora, divertida e interesante al estudiante a través de contenidos digitales en redes sociales y MOOCS, así como de experiencias en vivo llevando ciencia a las comunidades, escuelas o áreas de difícil acceso con demostraciones en vivo planificadas y preparadas por nuestro equipo de trabajo.

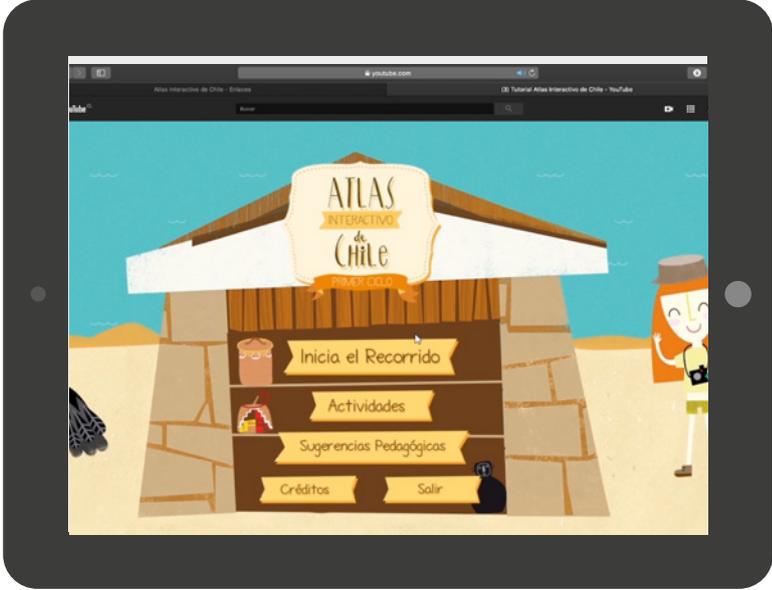
¿Dónde puedo revisar el contenido? <https://ayudinga.org/>



Atlas interactivo de Chile:

Este documento es un recurso de aprendizaje para estudiantes de 1° y 2° básico, que permite trabajar de manera individual y colectiva. Con el vuelo de un cóndor a través del mapa Chile, los estudiantes conocerán sus recursos naturales, geografía, música típica o sus pueblos originarios, relatos que irán enriqueciendo el recorrido interactivo por nuestro país.

Descárgalo acá: <http://www.enlaces.cl/recursos-educativos/atlas-interactivo-de-chile/>



Icarito:

Es tal vez la enciclopedia didáctica más tradicional del país. Surgió como un suplemento educativo en el año 1968, y en la actualidad funciona como un gran sitio web que reúne materiales educativos pertenecientes al currículum básico de los colegios, enseñando diversas actividades de forma lúdica y entretenida.

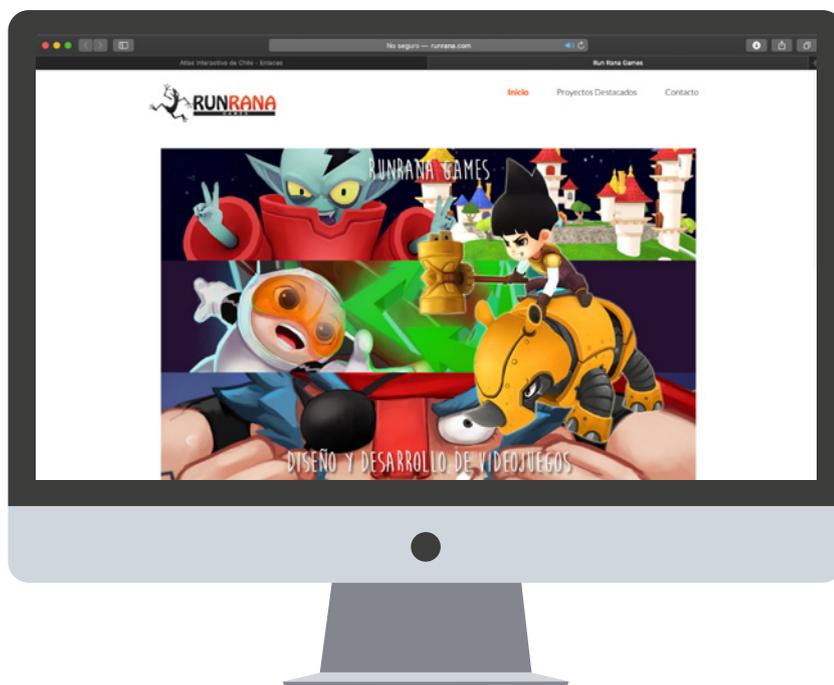
Revisa acá: <http://www.icarito.cl/>



RunRana Games:

Esta es una empresa de videojuegos especializada en videojuegos educativos. Su objetivo es diseñar experiencias digitales que sorprendan, gratifiquen e inviten a soñar al usuario. Iniciativas como Protectores de la Ciencia, Uppa, y diversos juegos de realidad aumentada, son parte de la biblioteca que tiene esta institución talquina.

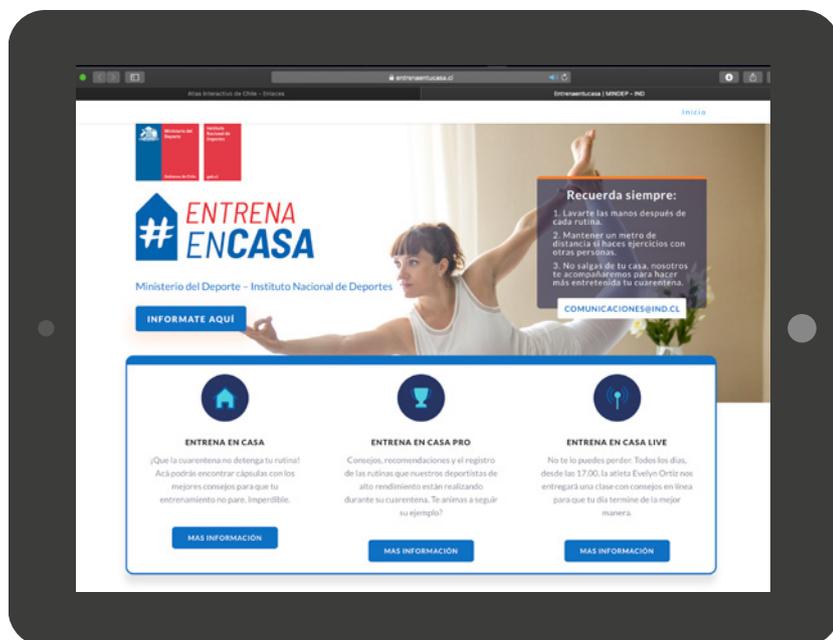
Descarga los juegos en:
<http://www.runrana.com/>



Entrena en tu casa:

¿Sabías que hacer deporte también tiene mucho de ciencia? El Ministerio del Deporte está entregando cápsulas con los mejores consejos para que el entrenamiento no pare. Recuerda que la actividad física y el ejercicio son de suma importancia durante esta cuarentena, por lo que te recomendamos que acompañes a tu hijo/a en estas rutinas.

Puede seguir los consejos acá:
<https://entrenaentucasa.cl/>



Actividad para niñas y niños entre 1 y 3 años:

Estimulando el lenguaje en cuarentena

Por: Fonoaudióloga Consuelo Rojas Torres

Para reforzar el lenguaje desde el hogar, sugerimos esta actividad busca que se genere un pareo visual de animales, frutas, medios de transportes u objetos cotidianos y que permitirá reconocer e identificar estos conceptos, para luego asociarlos a su imagen correspondiente.

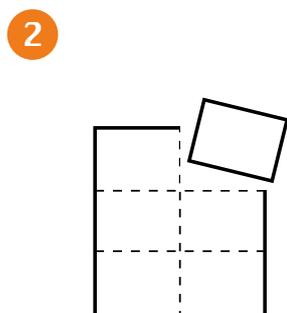
Materiales:



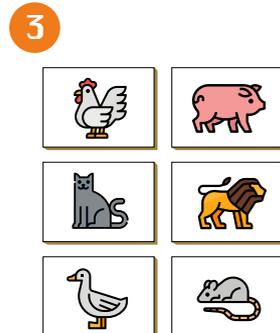
Instrucciones:



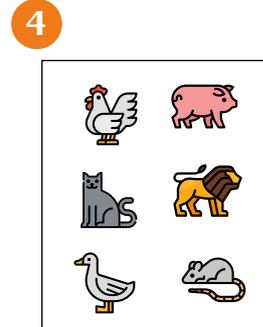
Se elige la categoría a enseñar, como animales, frutas, medios de transportes u objetos cotidianos.



Después tomar una de las hojas, se divide la hoja en 6 cuadros, y se eligen seis dibujos de una categoría, por ejemplo, "Animales": gallina, cerdo, león, gato, pato y ratón.



Posteriormente, se dibuja un animal distinto en cada cuadro y se pintan. Luego de tener los dibujos hechos, se debe pegar la hoja en un cartón para darle firmeza. Si tienes la posibilidad de imprimir los dibujos, puedes hacerlo también.



Se Replica lo mismo en la segunda hoja, se pega en un cartón y se recorta para convertir la copia en láminas (solo debe recortar la copia, la otra hoja no se recorta).

¡A JUGAR!

Luego que tiene el juego listo, deberá presentarle al niño las láminas de animales uno por uno: "Este es un león, este es un gato, este es un chanco..." etc. Debe pasarle al niño(a) cada una de las láminas de los animales, para que los reconozca y vea de cerca.

Pídale al niño o la niña que haga el pareo visual de una de las láminas con la hoja modelo (la que no se recortó) y luego, coloque la lámina del animal correspondiente sobre la imagen de la hoja modelo.



Recomendaciones:

- Es importante que verbalice todas las instrucciones, por ejemplo: "Aquí está la gallina, ¿Dónde va la gallina?, ¿Cuál es la gallina?, ¿Cómo se llama ese animal? Sobrearticulando cada palabra con calma y lentitud. Esto ayudará a que el niño comprenda mejor el lenguaje e imite sus palabras.
- Celebre cada acierto con aplausos y no regañe al niño. Si se equivoca, debe decir "Inténtalo de nuevo".
- Esta misma actividad puedes hacerla con frutas, medios de transportes, objetos cotidianos etc.

Actividad para niñas y niños desde 5 años en adelante:

Interpretación de dichos y refranes

El interpretar y expresar el significado de estas frases, permitirá que se puedan incrementar las habilidades semánticas comprensivas y expresivas de los niños, niñas y/o adolescentes, además de pasar un grato momento en familia.

Materiales:



Hoja con una lista que contenga dichos y refranes



Tijera

Instrucciones:

Para esta actividad se necesita una hoja con dichos y refranes a su elección, Debe saber el significado de cada uno de ellos y su relación al mundo exterior.

Posteriormente se toma la hoja y se recorta cada refrán, para luego, colocarlos en un recipiente.

Se toma al azar un refrán y, se lee en voz alta. El niño o niña deberá interpretarlo, expresando lo que cree que significa. Posteriormente, se le dirá si está bien o mal. En el caso de que esté mal, se le debe explicar su significado. En una hoja se lleva el registro de los aciertos, puntuándolos de la siguiente manera:

□ □ Γ = 12

A continuación, dejaré algunos ejemplos de dichos populares:

A caballo regalado no se le miran los dientes
A manos frías, corazón ardiente.
A palabras necias, oídos sordos.
Agua que no has de beber, déjala correr
Al mal tiempo, buena cara
Al pan, pan; y al vino, vino.
Al que madruga dios lo ayuda
Al que toma y no da, el diablo se lo llevará.
Aunque la mona vista de seda, mona se queda.
Bicho malo, nunca muere.
Buscar aguja en un pajar, es naufragar.
Caballo viejo no aprende trote nuevo.
Cada loco con su tema y cada lobo por su senda.

Camarón que se duerme se lo lleva la corriente.
Con tripas vacías, no hay alegrías.
Cuando el gato está ausente, los ratones se divierten.
Cuando el río suena, agua lleva.
De noche todos los gatos son negros.
De tal palo tal astilla
Del hombre bruto, no sale ningún fruto.
Dime con quién andas, y te diré quién eres.
Dime de lo que presumes y te diré de lo que careces.
Donde manda capitán, no manda marinero.
Donde pongo el ojo pongo la bala.
El gato y el ratón nunca son de la misma opinión.

Puedes ver más refranes en:

<https://www.profesorenlinea.cl/ChileFolclor/refranespopulareschilenos.htm>



Fonoaudióloga
Consuelo Rojas Torres



@fonoaudiologa.consuelorojas



Ministerio de
Ciencia,
Tecnología,
Conocimiento
e Innovación

Gobierno de Chile

explora

PAREXPLORA
COQUIMBO
PROYECTO ASOCIATIVO REGIONAL

#QuieroSaber

REVISA EL FORMULARIO
#QUIEROSABER EN
WWW.EXPLORA.CL/COQUIMBO
Y ASÍ EXPERTOS/AS TE
CONTESTARÁN TUS DUDAS
SOBRE EL CORONAVIRUS