



VALORAMOS TU OPINIÓN: CUÉNTANOS QUÉ TE PARECIÓ ESTA EDICIÓN, QUÉ FUE LO QUE MÁS Y MENOS TE GUSTÓ Y QUÉ PODEMOS MEJORAR O INCLUIR. PUEDES ESCRIBIRNOS AL: 0412-7638017 ¡TE ESPERAMOS!

ZULIA: SEMANA DEL 22 AL 28 DE MARZO

SIETE CLAVES PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD POR COVID-19

La ciudadanía en Venezuela se enfrenta no solo a una pandemia que ha matado a miles de personas en todo el mundo, sino también a circunstancias que pueden conllevar a un deterioro de la salud mental.

El escenario actual puede causar ansiedad, que es un sentimiento de miedo, temor o inquietud. En sus síntomas destacan la tensión, sudor o palpitaciones en el cuerpo.

Iván Morales, psicólogo clínico, define la ansiedad como "una reacción natural que permite actuar ante situaciones de peligro real", según un trabajo publicado en El Pitazo.

Mientras que Wendy Sumosa especialista en psicología infantil, señala que hay diversos motivos para que ocurra la ansiedad, pues se trata de una respuesta adaptativa a ciertas situaciones de estrés que no solo se presentan en la adultez, como la pérdida de un trabajo o una crisis amorosa, por ejemplo, sino que le ocurren también a los niños por diversas situaciones.



El Pitazo reunió ocho recomendaciones para evitar la ansiedad y cuidar la salud mental:

1. Se recomienda jugar con los niños y conversar con amigos y vecinos; para ello, se puede hacer uso de los dispositivos móviles como teléfonos o computadoras, a fin de respetar el distanciamiento social y las órdenes de confinamiento. Se puede utilizar el tiempo de ocio para leer o realizar actividades que permitan desarrollar la creatividad, como la pintura y la danza.

2. Hacer ejercicios o meditar pueden ser una buena forma para despejar la mente. Los pasatiempos, como los rompecabezas, las sopas de letras y los sudokus son una alternativa para combatir la ansiedad.

3. Respetar los horarios habituales de las actividades diarias, por ejemplo, los de las comidas y el sueño, pues ayuda a disminuir la incertidumbre. Se debe procurar mantener una alimentación saludable, sin excesos de grasas o azúcares.

4. Priorizar: evalúa qué necesitas realmente. Evita compras nerviosas que pueden aumentar la sensación de caos.

5. Resuelve problemas concretos: Organiza un día a la vez. Es aconsejable organizar los pendientes y darles solución uno por uno, optimizando el tiempo. Evita pensar y preocuparse por lo que no puedes resolver.

6. Evita el exceso de información para no saturarte. Fija horarios al día para leer noticias y mantenerte al día, siempre a través de medios de comunicación confiables. Actualmente, en las redes sociales abundan falsas noticias que pueden generar estrés.

7. Especialistas también recomiendan practicar yoga para liberar estrés causado por la pandemia, pues esta disciplina mejora la salud mental y física.

Cuándo buscar ayuda

Cuando la ansiedad se vuelve permanente es recomendable acudir a expertos en la materia para tratarla, pues en ocasiones deja de ser una respuesta momentánea ante una circunstancia para convertirse en un trastorno.

Para solicitar ayuda, una vía de comunicación puede ser con los psicólogos ZenaSleiman, a través de su cuenta en Twitter @psiconfioo; y Carlos Armas, @carlosarmasp. Además, Cecodap ofrece un servicio de atención psicológica para familias que deseen asistir, sus números de contacto son 0424-2842359 y 0212-9526269; y el Centro de Psicoanálisis Aplicado de Caracas brinda apoyo a quienes lo requieran, pueden comunicarse con sus especialistas por el número 0212-3168756.

Fuente: ElPitazo.

EL COVID-19 EN NUESTRO PAÍS

•Casos totales confirmados en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 28 de marzo (2021):

156.655

•Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 28 de marzo (2021):

1.565

*El Zulia es el tercer estado del país con más casos de coronavirus. La lista la encabeza Distrito Capital seguido por Miranda. El Zulia es el tercer estado del país donde han fallecido más personas.



Hasta el 28 de marzo (2021) en el Zulia confirmaron 14.845 casos de coronavirus y fallecieron 157 personas.

Fuente: Gobierno de Nicolás Maduro, minci.gob.ve, @VTVcanal8, prensapresidencial, covid19.patria.org.ve, @OCHA_Venezuela. El Pitazo.

7 CONSEJOS PARA NO BAJAR LA GUARDIA CONTRA EL CORONAVIRUS

¡RECUERDA! No es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

- 1 Lávate las manos después de tocar cualquier objeto y superficie.
- 2 Mantente a distancia de la gente.
- 3 Intenta no tocar nada antes de lavarte las manos.
- 4 No saludes de mano o con beso.
- 5 Si toses o estornudas hazlo con el codo.
- 6 No compartas tus bebidas.
- 7 Limpia los objetos que hayas llevado a casa antes de guardarlos.



PONTE EL TAPABOCAS

Fuente: El Impulso.

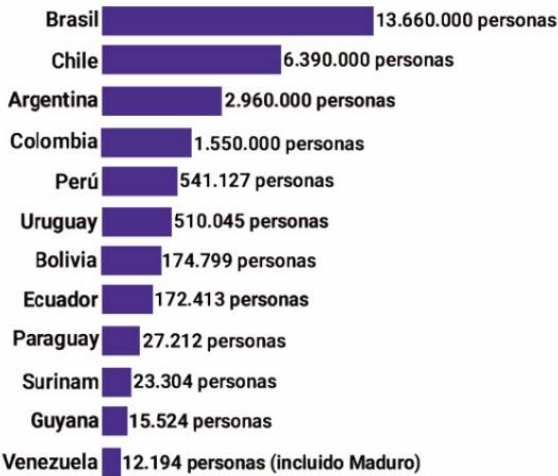


ZULIA: SEMANA DEL 22 AL 28 DE MARZO

¿DIEZ MILLONES DE VENEZOLANOS ESTÁN VACUNADOS CONTRA LA COVID-19 COMO PROMETIÓ MADURO EN DICIEMBRE DE 2020?

Es paja. El 29 de marzo de 2021 se cumplió el plazo de 90 días prometidos por Nicolás Maduro en los que se vacunaría a 10 millones de venezolanos. Sin embargo, hasta ese día, solo se confirmó la llegada al país de 200.000 dosis de la vacuna rusa Sputnik V y otras 500.000 del fármaco chino de la firma estatal Sinopharm.

La web Ourworldindata.org, que lleva un conteo de las vacunas administradas en todo el mundo contra la pandemia, sitúa a Venezuela como la última nación de Suramérica en la lista de habitantes por país que han recibido al menos una dosis de una vacuna contra COVID-19 (29 de marzo de 2021).



El sitio web venezolano de verificación noticiosa EsPaja.com menciona que existe la posibilidad de que los datos venezolanos no hayan sido actualizados y no se reflejen el verdadero avance del proceso nacional de inmunización, ya que el gobierno ha sido opaco en cuanto a boletines epidemiológicos o de vacunación contra COVID-19.

También, el mapa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra a Venezuela como el único país de Suramérica sin datos de vacunación para el 29 de marzo de este año.

Lo que se sabe de la vacunación contra COVID en Venezuela

El 17 de febrero de 2021 Maduro admitió que Venezuela había desembolsado 200 millones de dólares por las vacunas rusas. EsPaja explica que, hasta donde se sabe, el gobernante no ha justificado o explicado este gasto ante la Asamblea Legislativa apoyada por su gobierno.

Antes, el 13 de febrero, llegaron las primeras 100.000 dosis de Sputnik V al país. Entre los priorizados para recibir la vacuna se mencionaron al personal médico, cuerpos de seguridad, militantes de Somos Venezuela y políticos.

El 6 de marzo aterrizó un segundo cargamento de 100.000 dosis, aunque Sputnik V requiere dos pinchazos. En teoría, este segundo cargamento no implicaba un aumento en el número de personas inmunizadas.

En febrero de 2021 se realizó una nueva promesa: Abril sería el mes para la vacunación masiva en Venezuela con el fármaco ruso. Pero el 29 de marzo, Maduro no había anunciado su cumplimiento.

Las 500.000 dosis de las vacunas chinas entraron en juego el 1° de marzo de 2021. Algunos maestros fueron incluidos en las campañas de inmunización con este nuevo fármaco; sin embargo, se desconoce cuánto pagó Venezuela por este lote.

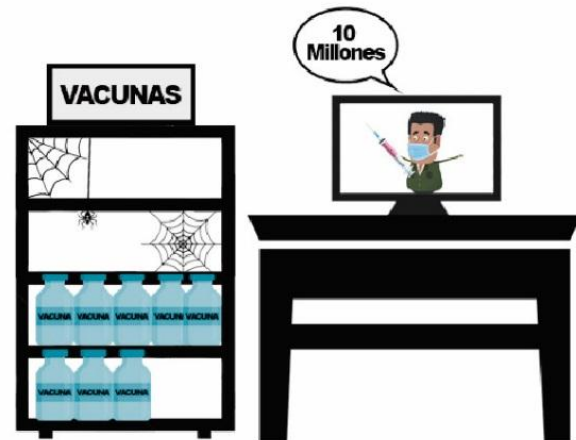
A finales de marzo se anunciaron pruebas en venezolanos con dos vacunas candidatas cubanas, Soberana 2 y Abdala (60.000 dosis en total) y en julio, una campaña "masiva" con Abdala. No se sabe si esto último sustituye al frustrado esquema masivo ruso o lo complementa.

Otra alternativa es el fondo Covax (iniciativa global para garantizar el acceso a vacunas de manera equitativa para países en desarrollo). El 20 de marzo la prensa difundió un presunto acuerdo político por el que el "gobierno interino" de Juan Guaidó pondría los recursos para 12 millones de dosis de AstraZeneca, el fármaco sueco-británico.

Pero el 25 de marzo Maduro reiteró que no permitirá la aplicación de AstraZeneca en el país. Aunque el director de la OMS, Tedros Adhanom, se comprometió a "garantizar" a Venezuela el acceso al plan Covax, tras una reunión a distancia con Delcy Rodríguez el 27 de marzo de la que se desconocieron los detalles.

Fedecámaras también presentó un plan de vacunación para importar otras 6 millones de dosis destinadas a trabajadores del sector privado y sus familias. Hasta el 29 de marzo de 2021 el gobierno de Maduro no se había referido a esta iniciativa.

Sputnik V y la vacuna de AstraZeneca son dos de los fármacos cuyos fabricantes han reconocido (o enfrentado) dificultades para atender la demanda global de dosis durante la pandemia. Algunas naciones han propuesto la liberación de patentes como una posible solución al problema.





ZULIA: SEMANA DEL 22 AL 28 DE MARZO

DIALIZARSE, EL CALVARIO DE LOS PACIENTES RENALES EN VENEZUELA

Los pacientes renales no pueden esperar más, desde 2015 padecen un calvario: falta de medicinas, cierre de unidades de diálisis, reducción de los tratamientos por falta de máquinas de riñón artificial (MRA) o por la crisis de los servicios públicos, de personal calificado, transporte, efectivo, hiperinflación; y en 2020 se sumaron la COVID-19 y las restricciones en el suministro de gasolina.

Su vida depende del gobierno. Las máquinas y los tratamientos que necesitan las personas con problemas de insuficiencia renal y las personas trasplantadas dependen del Instituto Venezolano de los Seguros Sociales (IVSS), así como los centros públicos y privados que los atienden.

El IVSS llegó a contar con más de 2.000 MRA, pero para 2017 más de la mitad se encontraba dañadas y muchas unidades cerraron. Entre 2018 y 2019, las máquinas fueron paralizándose por falta de reparación y repuestos y la mayoría quedó inutilizable, reduciendo el acceso a tratamiento de diálisis en el país; según un informe publicado en 2019 por la Coalición de Organizaciones por el Derecho a la Salud y la Vida (Codevida) y Amigos Trasplantados de Venezuela.



2020 en cifras rojas

"El 2020 cerró en casi todo el país con cifras rojas. Esto se debe a los efectos de la COVID-19. El virus ha sido letal en la población vulnerable, como los son trasplantados y pacientes renales. El 80% de las unidades de diálisis del país presentan fallas de mantenimiento de la planta de osmosis y en las MRA. La cuarentena y las restricciones de movilidad no fueron solo para los pacientes, también lo fueron para los proveedores. (...) Esto es un problema sumamente grave", aclara Reyner Villamizar, director de Amigos Trasplantados de Venezuela.

Las fallas en el servicio de agua y la falta de personal calificado son algunos de los principales problemas en los centros de diálisis del país, además de la reducción de las MRA.

Los requerimientos de un paciente renal

Las personas con insuficiencia renal necesitan diálizarse para limpiar su sangre de las toxinas que el cuerpo no expulsa naturalmente. Este tratamiento debe ser realizado tres veces a la semana, entre tres y cuatro horas al día, hasta que la persona pueda recibir un trasplante renal. La hemodiálisis se realiza a través de máquinas (MRA) que suplen la función del riñón de manera artificial.

Todos los medicamentos, maquinarias, materiales e insumos para la atención de las personas con tratamiento de diálisis son suministrados por el IVSS. Costear el tratamiento de pacientes renales y trasplantados de forma particular es sumamente costoso. "Una diálisis cuesta alrededor de 400 dólares por sesión", explica Villamizar.

Los derechos a la salud y la vida de todas las personas con insuficiencia renal se encuentran reconocidos como derechos universales en la Constitución venezolana de 1999.

Pero en 2017, el Ministerio de Sanidad decidió suspender todas las actividades de trasplante a nivel nacional en el sistema público, condenando a muchos enfermos a estar conectados a una máquina de diálisis. La suspensión se mantiene hasta la actualidad.

"Quizá sólo un 20% de los pacientes renales están cumpliendo el tratamiento. No cubren las cuatro horas se traduce en que el paciente no está sacando de su cuerpo todas las toxinas. Las razones de esta situación son varias y la mayoría producto de la crisis sanitaria de los servicios públicos que atraviesa el país. En algunos centros los pacientes hacen colectas para pagar un camión cisterna o los insumos y así garantizarse la diálisis. O se dializan o se mueren", señala Villamizar.

Pacientes renales de Maracaibo

La situación de los pacientes con insuficiencia renal en el Zulia es crítica. Muchos de ellos deben caminar e, incluso, dejan de ir al centro de salud a cumplir su tratamiento, debido a la escasez de combustible. Además, deben lidiar con el maltrato de algunos funcionarios de los cuerpos de seguridad del Estado y la insalubridad en los hospitales.

La Comisión para los Derechos Humanos del Estado Zulia (Codhez) denunció la violación de los derechos humanos de los pacientes. Al igual que en el resto del país, en algunos lugares las diálisis son irregulares por falta de agua y electricidad, como ocurre en el Centro Médico de Occidente, que ha llegado a reducir las horas de tratamiento a solo 90 minutos, cuando deberían ser cuatro horas por paciente.

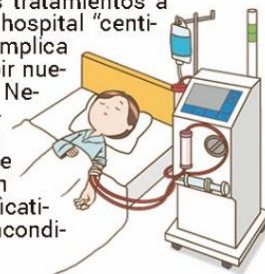
José Luis Tello, quien recibe diálisis desde hace 22 años y además organiza un grupo de dializados para exigir sus derechos, calcula que 30 % de ellos ha dejado de asistir a sus diálisis debido a la imposibilidad de trasladarse.

Por otra parte, en la sede de la Zona Operativa de Defensa Integral (ZODI), se le garantizó abastecimiento en dos ocasiones únicamente al grupo de personas del Hospital Universitario (Sahum). Luego buscaron apoyo en la Secretaría de Salud del estado Zulia, donde los atendieron en dos oportunidades; sin embargo, no recibieron respuesta.

Aunado a eso, los pacientes también acudieron al Palacio de Gobierno y de allí los remitieron a la casa del gobernador, Omar Prieto; en esta última instancia se les redirigió a la Secretaría de Salud, pero tampoco fueron atendidos.

El Universitario y sus males

Ascensores dañados, insalubridad y fallas en el suministro de agua dificultan los tratamientos a pacientes y familiares en el hospital "centinela" de Maracaibo. Esto implica que los pacientes deben subir nueve pisos hasta la unidad de Neurología, siendo esto un riesgo que no deberían correr, puesto que, a este centro de salud se le han asignado en varias oportunidades significativos presupuestos para su reacondicionamiento.



Fuente: Tal Cual, Crónica Uno, Monitoreo de la Comisión para los Derechos Humanos del Estado Zulia (Codhez).



ZULIA: SEMANA DEL 22 AL 28 DE MARZO

¿CÓMO LOS PADRES PUEDEN DEMOSTRARLE AFECTO A SUS HIJOS?

Ser amoroso no está sujeto solamente a las demostraciones de afecto con besos y abrazos. Implica también, hacer sentir al niño seguro, tanto física como emocionalmente. Con el modelo de la Disciplina Positiva podemos apoyarnos para demostrarles a nuestros hijos que sí los queremos, aunque no seamos cariñosos.

Muchos padres piensan que la disciplina no es nada más que regañar y golpear. Otros se sienten mal al perder el control de sus emociones. Y otros se sienten inútiles. Pero existe otro camino. "Disciplina" realmente significa "educar".

La educación se basa en el establecimiento de metas para el aprendizaje, la planificación de un enfoque efectivo y la búsqueda de soluciones que funcionen.

La Disciplina Positiva no es violenta y respeta al niño o niña como estudiante. Es un enfoque a la crianza que ayuda a que los niños tengan éxito, les da información y apoya su crecimiento.

¿Qué hacer?

Brindando calidez y estructura, herramientas que invitan a construir una relación de seguridad y confianza con nuestros hijos. Estar disponible para ellos, escuchar y entender sus necesidades es una forma de demostrar a un niño que se le quiere.

Indagar las razones de su comportamiento antes de juzgarlos lleva a entender por qué hacen lo que hacen.

Por ejemplo, el niño no quiere ir a la bodega hacer un mandado y se le juzga de forma anticipada porque no quiere ir. Si se indagan las razones de su comportamiento, puede suceder que le da miedo pasar por una cuadra donde hay perros y tiene miedo de que lo muerdan. O que hay otros niños que se burlan de él o le buscan problemas y eso le atemoriza.

Conociendo las razones de su comportamiento podemos hacer que se sienta amado. Lo podemos ayudar a resolver problemas juntos. En este caso, podremos ir juntos a la bodega y enfrentar estos temores. En la medida en que se sienta más seguro el niño podrá intentar hacerlo solo.

En ocasiones, cuando hacen algo que no es apropiado se le puede llegar a decirles que son, por ejemplo, unos desordenados, flojos, fastidiosos, etc. Estas palabras lejos de hacerlos sentir que son amados, atentan contra su valía personal y van deteriorando la relación. Más bien, se trata de hacer referencia a la conducta que se desea corregir usando palabras respetuosas para dirigirnos a ellos.

Por ejemplo: "Mira cómo está la sala desordenada, hay que recoger los juguetes para poder caminar sin tropezarnos o caernos, por favor recoge los juguetes que dejaste regados en la sala".

Después que haya recogido los juguetes, es valioso reforzar en el niño el haberlo hecho, para ello usar palabras que alienten que esta conducta se vuelva a repetir en el tiempo. Por ejemplo: "Gracias por haber recogido

los juguetes de la sala, ya podemos caminar libremente". En el supuesto que el niño no recoja sus juguetes, hay formas amables de procurar que sí lo haga, como el recogerlo juntos, el de inventar un juego que incite a poner orden, etc. Es presentar alternativas a una conducta inadecuada.

Respeto a nuestros hijos, sus cosas y espacio

Los niños también necesitan sentir que son respetados. No sólo en relación al fomento de su valía personal, sino también al respeto por su cuerpo y al espacio de interacción con los otros.

El hecho de ser un familiar cercano no implica que el niño esté en la obligación de dar besitos y abrazos. Es lo que se pudiera esperar, pero no siempre el niño está en disposición de hacerlo. Es importante comprenderlo y respetarlo.

Al igual que el hecho de enseñarlos a proteger su integridad física de los otros, al no permitir ser tocados por extraños y que sientan la confianza de expresar si algo sucede y qué los incomoda.

Nada de lo que haga podrá quitarle nuestro amor

Por último, y no menos importante, es hacer sentir al niño que es amado sin importar lo que diga o haga, que es una persona valiosa a pesar de lo que ocurra y que ocupa un lugar importante en la familia.

- Estar disponible, escuchar sus razones y no juzgar de forma anticipada.
- Ser amables y respetuosos en su trato.
- Presentarles alternativas a una conducta inadecuada.
- Apoyarlo a resolver problemas juntos.
- Respetar su cuerpo y espacio de interacción.
- Demostrarle afecto en acciones y palabras.
- Hacerlo sentir que es amado de forma incondicional.



Fuente: Artículo de opinión publicado en Cecodap.org.