



Una iniciativa de
Mediosur.

¡Información a tu servicio y alcance!

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 27 AL 31 DE DICIEMBRE

¿EXISTEN RAZONES PARA SER OPTIMISTA EN VENEZUELA?

Desde la óptica de la psicología social, en Venezuela predomina el agotamiento emocional y la ansiedad, pero esa sensación negativa no se refleja en toda la población.

Expertos en economía no descartan que haya señales de recuperación que permiten ser optimistas y esperar un mayor crecimiento en los sectores productivos.

¿Por qué ocurre esto?

Yorelis Acosta, psicóloga clínica y social, explica a El Pitazo que desde 2015, año en el que la especialista realizó el estudio Mapa Emocional de Venezuela, predominan estas emociones. Mientras algunas personas ven señales de mejora y hasta posibilidades para generar empleos con la creación de microempresas propias, otra parte de la población continúa en un estado negativo, de frustración o desesperanza.

La pobreza en el país continúa generando preocupación; se ha mantenido en los niveles «máximos de 94,5 %, mientras que la pobreza extrema sigue creciendo y abarca dos tercios de los hogares del país», de acuerdo con los resultados de la Encuesta de Condiciones de Vida (Encovi) presentada por la Universidad Católica Andrés Bello (Ucab), en septiembre de 2021.

No obstante, los criollos se han esforzado en buscar soluciones a la falta de dinero y han sabido enfrentar la merma de oportunidades laborales, debido a la inesperada llegada del COVID-19 a sus vidas en 2020.

“Siempre nos dijeron que los venezolanos eran las personas más alegres del mundo, por tanto, nos imaginábamos/veíamos en la calle alegres, sonriendo, echando chistes, pero eso desapareció en los últimos años”, dice Acosta.

¿Qué está pasando ahora?

En este momento, en el país hay una sensación de bienestar generada por una economía progresivamente dolarizada, la reactivación del sector comercial y el sur-

gimimiento de emprendimientos. Aun cuando la veracidad de ese escenario es discutida por especialistas, Carlos Hermoso, economista, agrega que esa recuperación no se traduce en la superación de la crisis actual.

El deseo de muchos jóvenes y no tan jóvenes de quedarse en el país es otra señal que genera optimismo. De acuerdo con la Encuesta Nacional de la Juventud (Enjuve), presentada en octubre de 2021 por la Ucab, la tendencia a emigrar ha disminuido. El estudio revela que la mayoría de los jóvenes (44 %) de 15-29 años no se iría de Venezuela en la actualidad.

Para Yorelis Acosta, la tasa de éxodo ha cambiado por dos factores: los mercados afuera están saturados por la recesión que provocó la pandemia y “la burbuja de que este año hubo un respiro de la economía, unos venden y otros compran. Irme implica cambiar unos problemas por otros”.

Más que optimismo, la experta argumenta que predomina el agotamiento emocional y ansiedad como estado patológico del estado de ánimo.

¿Hay razones para ser optimistas en Venezuela?

Según una investigación realizada por la Agencia de Mercadeo Proyecto Apasionados en 2021, el 80 % de los emprendedores criollos necesita levantar capital, 43 % necesita disminuir incertidumbre, estrés y ansiedad y a 97 % le apasiona su emprendimiento, informó a El Pitazo Fernando Ríos, CEO de la compañía Laboratorio de Apasionados.



Fuente: El Pitazo.

EL COVID-19 EN NUESTRO PAÍS

•Casos totales confirmados en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 31 de diciembre (2021):

Más de 440.000

•Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 31 de diciembre (2021):

Más de 5.300

¡No bajemos la guardia. Todos los días se registran casos y personas fallecidas en el país. **La prevención es clave!**



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.



PÓNTE EL TAPABOCAS

Fuente: El Impulso.



ZULIA: SEMANA DEL 27 AL 31 DE DICIEMBRE

ÓMICRON EN VENEZUELA: 7 PREGUNTAS SOBRE LA VARIANTE

Es oficial la detección de la variante ómicron en Venezuela. Hasta el miércoles, 27 de diciembre, son nueve los casos que se contabilizan en el país por esta nueva variante de COVID-19. Todos los afectados, reportados en Caracas, Miranda y Lara, se encuentran asintomáticos, según el Gobierno nacional.

La variante Ómicron fue detectada a finales de noviembre en Sudáfrica y la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró variante de preocupación el pasado 26 de noviembre. Su rápida diseminación por el mundo ha generado alarma en algunos países.

Provinci resumen 7 preguntas sobre ómicron y las respuestas disponibles hasta la fecha. Si bien la información sigue siendo preliminar y podría cambiar a medida que se encuentre nueva evidencia.

1. ¿Ómicron es más contagiosa?

Se ha detectado transmisión local de la variante ómicron en más de 15 países y es la más diferente al virus salvaje que se ha reportado hasta ahora. Una gran cantidad de mutaciones distintas se encuentra en la proteína de la espiga del coronavirus, esas pequeñas puntitas que le dan una imagen similar a una corona. Varias de esas mutaciones también están presentes en otras variantes de preocupación, como la delta, y se cree que pueden hacer al virus más contagioso, reporta el New York Times en su rastreador de variantes.

Sin embargo, los investigadores advierten que se debe tener precaución al interpretar los datos.

2. ¿Esta variante causa enfermedad más grave?

Todavía es temprano para saberlo. La OMS señala que en Sudáfrica inicialmente se reportaron aumentos en las hospitalizaciones, pero "esto podría deberse al aumento general de la cantidad de personas que se infectan". Independientemente de la variante, cuando aumentan los casos también aumentan proporcionalmente las hospitalizaciones y las muertes. Por sí solo, este indicador no es suficiente para determinar severidad.

Los reportes preliminares de un estudio hecho en Sudáfrica apuntan que ómicron podría causar enfermedad más leve. Pero este estudio se ha publicado como "preprint", es decir, que todavía no ha culminado su revisión por pares (otros científicos).

3. ¿Las vacunas sirven para proteger de la variante ómicron?

Las vacunas de covid-19 se desarrollaron con la idea de evitar la progresión de la enfermedad grave y evitar muertes, por lo cual no necesariamente impide el contagio. Pese a ello, las infecciones reportadas en personas vacunadas eran poco frecuentes.

Estudios de laboratorio indican que las vacunas podrían seguir protegiendo contra la enfermedad grave y muerte por covid-19 contra la variante ómicron, reportó el New York Times.

"Las vacunas siguen siendo críticas para reducir los casos de enfermedad severa y muerte", afirma la OMS.

4. ¿Por qué todavía hay tanta incertidumbre?

La variante ómicron fue detectada apenas hace un mes en Sudáfrica. Pero eso no quiere decir que haya surgido necesariamente allí. Detectar una variante requiere secuenciación genética, un procedimiento más sofisticado que las pruebas PCR-RT que se usan para el diagnóstico. No todos los países tienen la misma capacidad de secuenciación y probablemente tuvieron casos antes de poder confirmar la variante.

5. ¿Qué recomienda la OMS?

"Los países deberían continuar la implementación de medidas de salud pública efectivas para reducir la circulación de covid-19 en general, usando un análisis de riesgo y una aproximación basada en la ciencia", dice la OMS, que también recomienda aumentar la vigilancia de casos. También recomienda aumentar la capacidad de atención médica para manejar el aumento. Además, la organización insiste en la necesidad de superar las desigualdades de vacunación.

6. ¿Cómo está la situación epidémica de Venezuela?

Este anuncio llega mientras Venezuela atraviesa una flexibilización completa de restricciones que se extiende hasta finales de diciembre. Las autoridades siguen sin reportar públicamente cuántas pruebas de diagnóstico se hacen diariamente.

Los datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indican que solo 40,44% de la población venezolana tiene la pauta de vacunación completa. Actualmente, los centros de vacunación atienden sin cita, redes de farmacias privadas se incorporaron al sistema y también se inició la vacunación de niños y adolescentes desde los dos años (una medida que las sociedades médicas solo apoyan con las vacunas de Sinovac y Sinopharm, no con el candidato vacunal Abdala). Pero todavía no hay datos públicos oficiales actualizados sobre la distribución y disponibilidad de vacunas en todos los estados y municipios.

7. ¿Cambia la prevención con la variante ómicron?

Las medidas de prevención del contagio con la variante ómicron son las mismas que funcionan con las demás variantes:

Lavado de manos frecuente con agua y jabón, o el uso de gel alcoholado con más de 70% de concentración.

Uso adecuado de buenas mascarillas (preferiblemente N95 o KN95, que cubra nariz y boca y tenga buen ajuste en el rostro).

Mantenerse distanciado al menos a un metro y medio de otras personas.

Evitar aglomeraciones, priorizar espacios abiertos y garantizar una buena ventilación en los espacios cerrados.

Una buena prevención se logra con la combinación de estas medidas. De manera individual son insuficientes.

Si recibes un resultado positivo de covid-19 debes aislarte por lo menos diez días, incluso si no tienes síntomas, y notificar a todas las personas con las cuales tuviste contacto directo en los días previos. Si tuviste un contacto directo con un caso positivo de covid-19, debes aislarte, notificar a las personas con las cuales tuviste contacto y hacerte una prueba PCR-RT para verificar el diagnóstico.



Fuente: Resumen del reportaje de Provinci.



ZULIA: SEMANA DEL 27 AL 31 DE DICIEMBRE

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: UNA PRIORIDAD QUE INVOLUCRA A TODA LA POBLACIÓN

El suicidio es un problema de salud pública mundial y una prioridad que debe movilizar a toda la población. El suicidio se puede prevenir.

Una de cada 100 muertes en el mundo es por suicidio. Cada año, se quitan la vida más de 700.000 personas; una cada 40 segundos y muchas más intentan hacerlo.

«El suicidio es un proceso. Nos sitúa en una persona que está sufriendo. Como familiares, como amigos o como compañeros de alguien que esté muy preocupado, que esté enfermo, debemos estar atentos, porque en ese proceso la persona da indicios, señales, síntomas, que si nosotros estamos atentos a identificarlos, en ese proceso podemos evitar muertes, podemos cambiar esos números que no son números, son personas», dice Yorelis Acosta, psicóloga clínica y social a Efecto Cocuyo.

La especialista apunta que, aunque las estadísticas mundiales indican que las personas con más riesgo generalmente son los hombres mayores de 50 años, en algunos países los números han cambiado, incluso tras la llegada de la pandemia de COVID-19.

La pandemia también ha afectado

En el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio en 2021, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) advierte que la pandemia de COVID-19 ha aumentado los factores de riesgo asociados al suicidio, como la pérdida de empleo o ingresos, los traumas o abusos, los trastornos mentales y las barreras de acceso a la atención de salud.

«Sabemos además que la pandemia restó salud mental a muchas personas en el mundo entero», añade Acosta.

La prevención del suicidio debe tener un rol central en las agendas de salud pública, según la OPS, pues cada muerte por suicidio también impacta a las familias, las comunidades y las sociedades.

Renato Oliveira, jefe de la Unidad de Salud Mental de la OPS, aseguró por su parte, en un comunicado de la organización, que se necesita una acción de toda la sociedad para poner fin a estas muertes: «Requerimos del compromiso de los gobiernos para invertir y crear una estrategia nacional integral que mejore la prevención y la atención del suicidio».

Cómo ayudar

Entre los factores de riesgo para el suicidio están los trastornos mentales, en particular la depresión, además del consumo de alcohol, vivencias de conflictos, catástrofes, actos violentos, abusos, pérdida de seres queridos y sensación de aislamiento, explica la OMS.

«Si hay personas que tengan antecedentes psicológicos, si hay algún problema, hablemos del suicidio, de la tristeza, hablemos con naturalidad sin juzgar. Uno de los objetivos de llamar la atención sobre el suicidio es para que naturalicemos hablemos de eso y no juzguemos ni estigmaticemos a alguien que sufra algún trastorno como la depresión, por ejemplo», destaca Acosta.

Muchos casos también pueden ocurrir en personas de manera impulsiva en situaciones de crisis en las que no pueden afrontar tensiones como los problemas económicos, las rupturas de relaciones o los dolores y enfermedades crónicas.

También ocurren suicidios entre grupos en situaciones de vulnerabilidad y discriminación, como refugiados

y migrantes, personas de la comunidad Lgbtiq+ (Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transexuales, Intersexuales, Queer, y más), reclusos o pueblos indígenas.

«Debemos también estar atentos a los signos que nos puede enviar la gente. Una negatividad muy acentuada, como cuando saludamos a alguien y que te diga 'mal, aquí, regular, luchando', o que tú lo invites a salir y no quiere, eso es signo de negatividad acentuada en estos tiempos y nos tiene que llamar la atención», explica la investigadora del Cendes-UCV.

Acompañar a la persona y animarla a buscar ayuda profesional también es una de las recomendaciones para prevenir el suicidio.

«Si vemos que alguien a nuestro alrededor cambia su comportamiento, se desconecta con la vida o no quiere seguir viviendo, si ves que le ha perdido sentido a la vida, es el momento de buscar ayuda especializada. Muchas veces el que está deprimido no busca ayuda por sí mismo, entonces nos toca a nosotros buscar un profesional y decirle 'tengo esta situación en casa, tengo esto, percibo que un compañero de trabajo está de esta manera', entonces el profesional te indicará que lo tomes y lo laves o que lo escuches, o que identifiques en su discurso si hay una idea suicida».

Cuidarse en Venezuela

En un contexto de crisis económica y emergencia humanitaria compleja en Venezuela, Yorelis Acosta, especialista en intervención psicosocial, asegura que todos deben cuidarse en el país, pues la situación diaria puede ser agotadora y la tarea más sencilla puede convertirse en difícil.

«Ya solo la crisis económica es un factor que te quita tranquilidad, y entendamos salud mental como tranquilidad, tranquilidad para enfrentar el día a día, para resolver, y también para poder identificar nuestros recursos psicológicos y nuestros recursos sociales y familiares para resolver ese día a día. En un país como este todos nos tenemos que cuidar porque todo es muy difícil. Todo es muy agotador», indica.

Para Venezuela, la psicóloga llama a cuidar la tranquilidad y entender que cada quien lleva su propio «sube y baja emocional».

«Tenemos que cuidar nuestra tranquilidad, nuestro descanso, nuestras relaciones sociales, nuestras relaciones familiares, desarrollar la paciencia, la tolerancia. La tolerancia para entender que alguien cercano puede responder mal y que tú puedas no engancharte a esa respuesta a veces sobreexagerada que puede dar alguien, alguien que esté de mal humor y dice algo malo», añade. «Aún en crisis, nosotros debemos hacer cosas por nuestro descanso y por tener espacios para conectarnos con la vida».



Fuente: Efecto Cocuyo.



ZULIA: SEMANA DEL 27 AL 31 DE DICIEMBRE

INFORME DESNUTRICIÓN 2021: 90,1% DE LOS PRESOS VENEZOLANOS NO HAN CONSUMIDO FRUTAS NI VERDURAS DESDE SU DETENCIÓN

Según la Encuesta Nacional de Condiciones de Vida (ENCOVI), desarrollada por el Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales (IIES) de la UCAB durante 2019-2020, en los hogares venezolanos hay un 74% de inseguridad alimentaria.

De esta situación no escapan los privados de libertad de 34 cárceles ubicadas en el territorio nacional, un hecho que quedó al descubierto en el Informe Desnutrición 2021: "El hambre azota a la población reclusa venezolana, una investigación efectuada por el Observatorio Venezolano de Prisiones (OVP)".

Carolina Girón, directora del OVP, recordó que el Estado es el responsable de la alimentación de las personas que se encuentran bajo su custodia, debido a que es un derecho humano y está establecido tanto en la legislación venezolana como en las leyes, normas y pactos internacionales.

Girón destacó que para el primer trimestre del 2021 existe un 177,07% de personas que viven en un mismo lugar que no está físicamente preparado para ellos. Considerando además que las cárceles venezolanas no cuentan con la infraestructura ni con las políticas para mantener a los presos.

A pesar de arreglárselas para improvisar una cocina, los presos no tienen gas. Es por esta razón que deben cocinar los alimentos con leña, cuyo uso constante puede generar enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

En los penales venezolanos tampoco se cumple con los mecanismos básicos y necesarios para la conservación y manipulación de alimentos, lo que propicia que los alimentos se contaminen con mayor facilidad. Se develó que en el 76,8% de los casos no hay medidas de higiene ni manipulación correcta de alimentos.

Asimismo, explicó que en las cárceles controladas por pranes (líderes armados) quienes deciden quiénes entran y sumado a esto, se pueden encontrar a presos que cancelan sus cuotas mensuales o semanales, hacen vida dentro de la población penal y tienen acceso a algunos privilegios, y están otros dos grupos denominados "los manchados" y "los sufridos".

Los manchados son aquellos que incumplieron algunas normas y son desplazados a otros espacios del penal, mientras que los sufridos son aquellos que no reciben visita de ningún ser querido y deben arreglárselas solos para su alimentación.

En ese sentido, el informe revela que en los penales venezolanos son los familiares los encargados del suministro de alimentos.

De igual manera, se develó que las mujeres privadas de libertad son las que sufren la peor parte, pues para obtener comida deben presuntamente intercambiarla por sexo con los funcionarios o incluso por agua.

Sin consumir proteínas

El informe del OVP manifiesta que el 97,2% de los reos considera que la comida recibida en los penales no es equilibrada ni variada, mientras que el 91% considera que es mala, que no es suficiente y tampoco balanceada.

Girón destacó que el 91,5% no consume proteínas en las cárceles venezolanas y el 90,1% no consume ni ha consumido frutas, ni verduras durante su detención.

40,1% come una vez al día, 38% dos veces al día y 9,2% nunca recibe alimentos. Solo el 12,7% manifestó comer tres veces al día.

Sin agua potable

En la investigación también se conoció que el 64,1% de los encuestados indicó que no tenía acceso al agua potable, que es adquirida a través de camiones cisternas pagados por los mismos presos.

Si no, son las familiares directas (madres, hermanas o esposas) quienes suministran el agua. Es de resaltar que tan solo pueden pasar 10 litros de agua, porque se ven limitadas, ya que, las mujeres son quienes llevan estos insumos más la comida, puesto que los hombres como familiares, tienen prohibido el acceso a los penales cerrados en Venezuela, por lo que la carga recae sobre la mujer venezolana.

En el informe, 97,2% de los presos encuestados manifestó que ha perdido peso durante su detención. Es normal que pierdan peso, pero no es normal perder más del 40% de su masa corporal.



Fuente: Observatorio Venezolano de Prisiones.

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER UN ENEMIGO SILENCIOSO

A diario, millones de mujeres en Venezuela y el mundo, son víctimas de distintos tipos de violencia. Es una realidad de la que apenas se hace eco, y en muchas ocasiones no se denuncia, sea por miedo u otros factores.

SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, PUEDES CONTACTAR A MULIER QUE TE BRINDA ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA:



0414-6254125

@Mediosurve

RESPIRA Y LEE TODO VA A PASAR

Federación de Psicólogos de Venezuela:

Línea telefónica de Ayuda Psicológica (atención inmediata)

Horario

De Viernes a Miércoles
De 8:00am hasta las 2:00am

¿Cómo contactarnos?

0212-4163116
0212-4163118

Servicio completamente gratuito (solo paga el costo de la llamada)

Grupo Social Cesap:

Servicio de Atención Psicológica
"Acompañando en el Dolor"

Para acompañarte en los momentos que más necesitas apoyo.

0412-5507600 De Lunes a Viernes
0424-2925604 De 8:00am hasta las 4:00pm

www.mediosur.org