



FREEDOM HOUSE: VENEZUELA TIENE EL INTERNET MENOS LIBRE DE LA REGIÓN

El informe anual de la organización no gubernamental estadounidense, Freedom House, expuso que la libertad de la web «empeoró» alrededor del mundo por décimo año consecutivo, estando Venezuela a la cabeza de los países con el Internet menos libre de Latinoamérica. Así informó VOA Noticias en su web.

El texto sostiene que las autoridades de docenas de países han citado al COVID-19 «para justificar la ampliación de los poderes de vigilancia y el despliegue de nuevas tecnologías que alguna vez se consideraron demasiado intrusivas».

Como resultado, la libertad en Internet ha empeorado en 26 de los 65 países cubiertos por el informe, mientras que solo 22 registraron mejorías. Azerbaiyán, Bielorrusia, Kazajistán, Rusia, Uzbekistán, Pakistán e Irán entraron en la categoría de «no libres».

Venezuela es el país del mundo que experimentó la mayor disminución de libertad en la red en los últimos cinco años.

Según describe el informe, el presidente Maduro sumó la censura con la propagación de falsedades. El informe también «señaló bloqueos a páginas por parte de las autoridades del gobierno y el arresto temporal de varios periodistas que informaron sobre el virus».

El reporte de Freedom House coloca además a Cuba, el otro país del continente que obtuvo la calificación de «no libre», junto con Venezuela, en el top 10 de los países con mayores restricciones en la web.

Según la ONG RedesAyuda, «incremento de hostigamiento y censura en Internet fue de 600% en 2019». Censura, vigilancia, desinformación y represión. Así resumió la organización no gubernamental el 2019 en su informe denominado «apagón digital».



EL COVID-19 EN NUESTRO PAÍS

● Casos totales reportados en Venezuela desde el 13 de marzo hasta el 11 de octubre:

83.137

● Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo hasta el 4 de octubre:

697

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

Casos: **7.351**

Fallecidos: **97**



En septiembre se confirmaron 28.394 casos de Covid-19 y fallecieron 243 personas.

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

CÓMO LAVARSE LAS MANOS ADECUADAMENTE

El lavado de manos es clave para prevenir múltiples enfermedades pero para que sea efectivo, debe realizarse **correctamente**.



1. Moja ambas manos con suficiente agua y aplica jabón.



2. Frota las palmas de tus manos.



3. Coloca una palma sobre el dorso de la otra mano e intercala los dedos.



4. Coloca palma con palma e intercala los dedos.



5. Lava los dedos y las yemas frotándolos contra las palmas.



6. Luego frota los pulgares individualmente.



7. Junta los dedos para frotar las palmas de las manos.



8. Enjuaga las manos con suficiente agua.

Lavar bien las manos ayuda a prevenir enfermedades como la gripe, la diarrea y la conjuntivitis. Es por ello que la práctica de estos pasos es muy recomendada.

Fuente: El Pitazo.

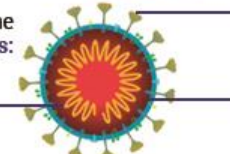
¿POR QUÉ LAVARSE LAS MANOS ES EFECTIVO CONTRA EL CORONAVIRUS?

Hasta que se encuentre una vacuna contra el coronavirus, los expertos recomiendan **lavarse las manos** para evitar el contagio.



El coronavirus tiene tres partes básicas:

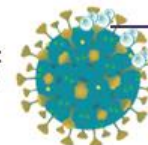
Material genético (ARN)



Glucoproteínas (útiles, entre otras cosas, para adherirse a las células humanas)

Membrana (protege todo)

Las moléculas de jabón tienen dos partes principales: la cabeza, que trae agua, y la cola, que atrae grasa.



De esta forma, las moléculas de jabón de la cola se adhieren a la envoltura grasa y a las glucoproteínas para deshacer toda su estructura.

El coronavirus puede permanecer activo fuera del cuerpo durante algunas horas. Con el virus en las manos el contagio es muy probable, pues puede entrar en contacto con la nariz, la boca o los ojos. Es por ello que resulta importante lavarse las manos con agua y jabón.

Fuente: Alberto Sicilia, doctor en física teórica / El Pitazo.



TÓCATE ANTES DE QUE TE TOQUE

El **cáncer de mama** es el cáncer más común y la segunda causa de muerte por cáncer entre las mujeres en las Américas.

Cada año en las Américas más de **462.000** mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama y casi **100.000** mujeres mueren a causa de esta enfermedad. Para **2030** el número de mujeres diagnosticadas aumentará en **34%**. El diagnóstico temprano junto con los avances en el tratamiento han llevado a mejores resultados para las mujeres con cáncer de mama.

Los programas integrales de prevención y control del cáncer de mama son esenciales para **reducir la carga de esta enfermedad**. Aunque las causas del cáncer de mama siguen siendo desconocidas, los factores que pueden aumentar el riesgo incluyen: los antecedentes familiares, la edad temprana en la menarquía (es el día en el cual se produce el primer episodio de sangrado vaginal de origen menstrual) y edad avanzada en el primer parto, el uso de hormonas, la obesidad y el alcohol.



La **detección temprana, unida a un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado** son necesarios para controlar el **cáncer de mama**.



¿QUIÉN?

Toda mujer debe realizarse un autoexamen de mamas a partir de los 25 años.



¿CUÁNDO?

El momento más adecuado es inmediatamente después de la menstruación, debes realizarlo el mismo día de cada mes.



¿POR QUÉ?

Esto te permite conocer bien tus senos y detectar con rapidez cualquier anomalía.



CÁNCER DE MAMA

RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

Reducir el riesgo de Cáncer de Mama **es posible**, adoptando conductas y estilos de vida saludables, manteniendo el peso ideal, realizando ejercicio, evitando fumar y no consumiendo alcohol.

LLEVA UNA DIETA BALANCEADA

Consuma una dieta rica en verduras, frutas, baja en grasas animales y aumenta el consumo de fibra, como cereales integrales.

SI ERES MAMÁ

Alimenta a tus hijos con seno materno. Lo que protege a la mamá y al bebé.

MANTÉN UN PESO IDEAL

Evita el sobrepeso y la obesidad.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza de 30 a 60 minutos de ejercicio todos los días.

Come mejor

Piensa positivo

PARA VIVIR MEJOR

Camina 3 veces por semana

Haz yoga te ayudará a liberar tensión

El Pregonerit

Una iniciativa de Mediosur.

¡Información a tu servicio y alcance!



AÑO: 2020

ZULIA: SEMANA 2 DE OCTUBRE

EDICIÓN N°6

10 SIGNOS DE ALERTA AL EXPLORAR TUS SENOS

- Bultos o bolitas que no duelen
- Venas crecientes
- Inflamación en la mama
- Cambio de temperatura
- Grietas, heridas o erupciones
- Hundimientos en el seno o pezón
- Que uno de los senos se vea distinto
- Secreción marrón o roja
- Piel de naranja o textura irregular
- Dolor permanente

¿CÓMO REALIZAR UN AUTOEXAMEN DE MAMA?

- Acuéstate boca arriba. Coloca la mano derecha por detrás de la cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda presiona la mama derecha suave pero con firmeza y movimientos pequeños.
- Examina toda el área, yendo hacia abajo hasta las costillas y hacia arriba hasta la clavícula.
- Estando sentada o de pie, palpa la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta área.
- Presiona suavemente los pezones, verificando si hay algún tipo de secreción.
- Párate frente al espejo. Mira tus senos y busca cambios en la textura como hoyuelos, arrugas, abolladuras o piel que luzca como cáscara de naranja.
- Observa la forma y el contorno de cada mama.



ES IMPORTANTE QUE TODOS ESTEMOS ATENTOS

- Con los brazos abajo fíjate si tus mamas presentan alguna deformación, si hay cambios en el color, o si tu pezón se ve hundido.
- Pon tus manos en la cintura, presiona firmemente e inclínate un poco. Busca alguno de los cambios ya mencionados.
- Ahora, busca los mismos cambios anteriores colocando tus manos detrás de tu cabeza, dejando los brazos extendidos.
- Ahora con la mano contraria, explora y palpa con movimientos circulares, desde la axila hasta el pezón buscando alguna protuberancia. Para luego repetir la maniobra acostado de espaldas.

OCTUBRE: MES ROSA

En Venezuela, se estimó un total de 7.093 nuevos casos y 2.819 decesos por cáncer de mama

Evita consumir bebidas alcohólicas en exceso y fumar.

Autoexploración a partir de los 20 años al menos una vez al mes.

Realiza actividades físicas y mantén un peso adecuado.

Procura una alimentación rica en fibra, baja en carbohidratos, en grasa animal y trans.

Examen clínico desde los 25 años, realizado anualmente.

Desde los 40 años se recomienda realizar una mastografía anualmente.

PARA REDUCIR EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE MAMA SE DEBE

Fuente: Famac, OMS y Somos Uno.

Reporta lo que sucede en tu comunidad y recibe noticias por mensaje de texto o WhatsApp: 0412-7638017

@Mediosurve

www.mediosur.org



REUTERS: EXPORTACIONES DE CARBÓN VENEZOLANO AUMENTAN MIENTRAS EEUU INTENSIFICA SANCIONES AL PETRÓLEO

Cifras y datos de seguimiento a embarcaciones muestran que Venezuela aumenta su producción y explotación de carbón hacia países europeos, mientras busca más ingresos en medio de las sanciones estadounidenses enfocadas en la salida de Nicolás Maduro.

Según Comrade, la base de datos comerciales de la ONU, las exportaciones carboníferas venezolanas se triplicaron en 2019 a unas 310 mil toneladas que generaron casi 40 millones de dólares tras las sanciones de Washington a la estatal Pdvs.

En 2020, las exportaciones de carbón van en camino a superar esa cifra: hasta junio fueron 365 mil toneladas, que generaron 37 millones de dólares.

Este aumento muestra cómo la nación petrolera ha encontrado nuevas fuentes de ingresos en medio de las sanciones, lo que representa una "bendición" en la lucha de Maduro por mantenerse en el poder.

Igualmente, las ventas de divisas de empresas públicas al Banco Central de Venezuela sumaron 40 mil millones de dólares en 2014, mientras que en septiembre de 2020 ya alcanzan los 477 millones de dólares.

De acuerdo con documentos vistos por la agencia de noticias Reuters, Reino Unido, que no reconoce el gobierno de Maduro, fue uno de los principales destinos de las exportaciones de carbón venezolano.

La producción anual venezolana de carbón aumentó de menos de 100 mil toneladas en 1988 a 8 millones de toneladas a mediados de la década de 2000, lo que la convirtió en el tercer mayor productor de América Latina, detrás de Colombia y Brasil, conforme al Servicio Geológico de Estados Unidos.

Sin embargo, la producción disminuyó después de que el PSUV decidiera aumentar el rol del Estado en la industria y para 2017 el país produjo solo 170 mil toneladas de carbón, según el Ministerio de Minería.

El aumento notorio en las exportaciones viene luego de que Carbozulia se alió en 2018 con Glenmore Proje Insaat, una compañía turca, en un intento de impulsar la producción. Esta alianza, nombrada Carboturven, tiene una licencia de 20 años para extraer carbón del Zulia.

Y siguen las turbulencias: Glenmore, que cambió su nombre a Glenmore Dis Ticaret Ve Madencilik y que es propiedad de una firma británica, es parte de una investigación de autoridades italianas sobre lavado de dinero hecho por Alex Saab, un empresario colombiano cercano a Maduro.

La cuestión es saber si Saab usó empresas extranjeras creadas por él para ocultar el origen de su dinero, conforme a una fuente, que habló bajo condición de anonimato y no proporcionó más detalles porque la investigación está en curso.

Por su parte, los abogados de Saab, detenido en Cabo Verde y luchando contra un intento de extradición a EE UU por cargos que incluyen lavado de dinero, no comentaron nada al respecto.

Saab afirma que los cargos que impone EE UU en su contra tienen una "motivación política".



Fuente: Reuters.

4 ACTITUDES PARA DEJAR DE SER MACHISTAS

Vecinos, los amigos de El Chigüire Bipolar nos recuerdan que el respeto hacia la mujer todavía es un tema del que tenemos mucho que aprender.

Acompañanos a poner en práctica estas 4 actitudes para dejar de ser machistas:

- 1 Limita las interacciones con mujeres que no conoces a los buenos modales. los piropos no solicitados son igual que los temas de Silvio Rodríguez: muchos los dejan pasar, pero nadie quiere escucharlos.
- 2 Las mujeres no necesitan un manual que les diga cómo tiene que vivir. Las mujeres pueden elegir su propio camino.
- 3 Las mujeres pueden ganar igual o más dinero que los hombres, esto es normal. Ellas también tienen ambiciones profesionales y a todos nos gusta el billete.
- 4 Acepta que las mujeres también tienen deseo sexual y eso no está mal. Ellas pueden tener relaciones sexuales con quienes quieran y ese no es problema de nadie. La mejor forma de tratar a las mujeres es con respeto, igualdad sin condescendencia ni miedo a que te brinden una cocada.



Fuente: El Chigüire Bipolar.

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: 0424-6254125

RESPIRA Y LEE TODO VA A PASAR:

Aunque vivamos una época de incertidumbre, esta crisis va a pasar. No estás solo. Si tienes pensamientos negativos y has perdido el interés en las cosas que antes te gustaban, puedes llamar a estos números para hablar con psicólogos.

Fundación Rehabilitarte
(atención psicológica gratuita):
0412-1681278 (lunes de 8:00 am a miércoles 8:00 am)
0424-6270439 (miércoles de 8:00 am a viernes 8:00 am)
0414-9610311 (viernes de 8:00 am a lunes 8:00 am)

En caso de no poseer suficiente saldo, puedes dejarles un mensaje o repicar y te devuelven la llamada. Si no atienden de inmediato tu llamada te la devuelven en unos minutos.