



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 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO

¿TUVISTE COVID-19 Y AHORA TE CANSAS DEMASIADO CON CUALQUIER ACTIVIDAD (FÍSICA, EMOCIONAL O INTELECTUAL)?

Podrías tener fatiga y exacerbación de síntomas post esfuerzo.

FATIGA

La fatiga es una sensación de agotamiento extremo y es el síntoma más común del COVID persistente. Este síntoma:

- no mejora con el descanso o el sueño
- no es el resultado de una actividad difícil de realizar
- puede limitar el funcionamiento de las actividades cotidianas
- afecta negativamente la calidad de vida



MPE

El malestar post esfuerzo (MPE) es un agotamiento discapacitante que suele aparecer después de un tiempo y que es desproporcionado en relación con el esfuerzo que se realizó. A veces se lo describe como una "crisis". La actividad que puede empeorar los síntomas puede ser algo que antes se toleraba fácilmente, como, por ejemplo:

- una actividad cotidiana (como darse una ducha)
- una actividad social
- caminar (u otro ejercicio)
- leer, escribir o trabajar en un escritorio
- una conversación con carga emocional
- estar en un ambiente con estimulación sensorial (por ejemplo, música alta o luces intermitentes)



Muchos de los síntomas que padecen las personas con COVID persistente son muy similares a los de la encefalomielitis miálgica (EM)/síndrome de fatiga crónica (SFC).

La Organización Mundial de la Salud recomienda que en la rehabilitación por COVID persistente se enseñe a los pacientes a retomar sus actividades cotidianas de forma pausada, con un ritmo adecuado que sea seguro y adaptable a los niveles de energía dentro de los límites de sus síntomas actuales y que no deben forzarse a ejercitar hasta el punto de sentir fatiga o empeorar los síntomas.



El MPE suele desencadenarse con mayor frecuencia por la actividad física y el ejercicio. Casi el 75 % de las personas que padecen COVID persistente siguen experimentando MEP después de 6 meses.

Los síntomas que empeoran tras realizar un esfuerzo incluyen:

- fatiga/agotamiento discapacitante
- disfunción cognitiva o "pesadez mental"
- dolor
- falta de aire
- palpitaciones
- fiebre
- alteraciones del sueño
- intolerancia al ejercicio



Los síntomas suelen empeorar entre 12 y 48 horas después de la actividad y pueden durar días, semanas o incluso meses.

Su fisioterapeuta puede guiarle a controlar el ritmo de trabajo, como herramienta para el manejo de la actividad que también se utiliza con éxito para las personas con EM/SFC y que tiene como objetivo evitar que se desencadene el MPE.



DEJE de intentar superar sus límites. El sobreesfuerzo puede perjudicar su recuperación.



EI DESCANSO es la mejor estrategia de gestión. No espere a que los síntomas aparezcan para descansar.



MODERE EL RITMO de sus actividades cotidianas y cognitivas. Este es un enfoque seguro para evitar los desencadenantes de los síntomas.

La actividad física y las intervenciones con ejercicio físico se deben tomar con precaución cuando se usan como estrategias de rehabilitación entre las personas que padecen COVID persistente y síntomas continuos de disnea desproporcionada al realizar un esfuerzo, latidos cardíacos indebidamente elevados (taquicardia) y/o dolor en el pecho. **No se debe implementar la terapia gradual de ejercicio, especialmente si hay malestar post esfuerzo.**

Fuente: Long COVID Physio, una asociación internacional de apoyo, educación y defensa entre fisioterapeutas que viven con covid prolongado o long-covid.



ZULIA: SEMANA DEL 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO

"PRANES" EN LAS GRANDES LIGAS: LAS JUGADAS DEL TREN DE ARAGUA Y OTRAS BANDAS EN EL BEISBOL DE VENEZUELA

El asesinato de un entrenador, el atentado al dueño de una academia de beisbol, videos con amenazas de hombres armados y una decena de extorsiones a empresarios y figuras ligadas a la pelota oscurecen el proceso de firma de los prospectos venezolanos contratados por los equipos de las mayores, en Estados Unidos. Los jefes criminales que controlan las prisiones y las megabandas entraron por la fuerza en el negocio, y se mueven con la versatilidad de un jugador capaz de desempeñar varias posiciones en el diamante.

El 15 de enero es una fecha especial en el mundo del beisbol. Es el día en que se inicia el reclutamiento internacional de prospectos para las Grandes Ligas en Estados Unidos. Este año, 13 adolescentes venezolanos lograron acuerdos millonarios apenas se abrió el proceso, y en pocos días sumaban 16 jóvenes. Es un día en que centenares de talentos de 16 años de edad y sus familias esperan con anhelo, porque ven en la pelota el pasaporte que los sacará de la pobreza y los llevará directo a vivir el sueño americano.

La jornada también despierta gran expectativa entre los dueños de las 195 academias de beisbol registradas en Venezuela. Estas organizaciones particulares se dedican a formar a los niños que consideran talentos y se encargan de gestionar las firmas con los 30 equipos de MLB. A cambio, se quedan con el 40 o 50 % del bono en dólares que reciben los peloteros, que en pocos casos oscilan entre 1 millón y 4 millones de dólares.

Pero ellos no son los únicos interesados en este negocio redondo. Los pranés, líderes criminales de las prisiones en Venezuela, esperan con ansias y no pierden de vista el proceso de las firmas. Estos delincuentes, que tienen una arraigada pasión por el beisbol, considerado el deporte nacional, saltaron de las gradas al terreno de juego por la fuerza para hacerse con un porcentaje de los miles o millones de dólares que pagan los equipos de Estados Unidos.

Esta investigación de CONNECTAS y la Alianza Rebelde de Investiga (ARI) identificó, al menos, tres formas de extorsión utilizadas por los pranés para quedarse con parte del dinero que reciben las academias. Apostan así a un nuevo filón para alimentar sus finanzas.

Para este reportaje se visitaron más de 25 academias en 5 estados de Venezuela —Lara, Miranda, Anzoátegui,

Carabobo y Aragua— y se conocieron casos que muestran cómo la acción de los grupos delictivos pasa por la difusión de videos con amenazas, acoso telefónico, atentados con granadas, hasta el asesinato de un entrenador.

Funcionarios policiales, entrenadores, periodistas, propietarios de academias, scouts, expeloteros y empleados de algunos clubes de beisbol coincidieron en que la penetración de los pranés en el beisbol es un "secreto" conocido por todos en el medio, pero del que nadie habla por miedo a sufrir algún ataque de los delincuentes.

Los entrevistados aseguraron que casi todas las academias que hay en Venezuela pagan una vacuna mensual para poder funcionar y garantizar la seguridad de sus instalaciones y su personal. Otras deben entregar a los pranés del 3 al 10 % del monto que reciben cada vez que firman a un pelotero.

Los pranés, además, ofrecen algo similar a un "servicio" de cobranza de deudas causadas en el contexto de esta actividad deportiva.

La posibilidad de que algunas academias en realidad sean propiedad de los pranés fue mencionada por expertos y personas ligadas al mundo del beisbol venezolano. Aunque fue imposible confirmar esta versión, no es descabellado que estas organizaciones de crimen organizado busquen sacar provecho a la actividad profesional más lucrativa para los venezolanos en el exterior.

La cantidad de prospectos criollos que reciben bonos millonarios se multiplicó por cuatro en solo seis años. De 3 peloteros firmados por más de 1 millón de dólares en 2015, se pasó a 16 en 2022 (en 2020 no hubo firmas por la pandemia). El 2021 era el año con más rúbricas de siete cifras, con 14 casos, hasta ahora. Además unos 350 jóvenes sellan cada año acuerdos que van desde 10.000 hasta 900.000 dólares.

Aunque hay otros jugadores en el campo delictivo, la megabanda el Tren de Aragua —el grupo armado no estatal más poderoso de Venezuela—, que opera desde la prisión de Tocorón, es el que domina esta novedosa economía criminal. Para usar una expresión del beisbol, serían: el cuarto bate del equipo y el novio de la madrina.



Fuente: Resumen del especial "Pranes" en las Grandes Ligas: Las jugadas del Tren de Aragua y otras bandas en el beisbol de Venezuela, una investigación de CONNECTAS y la Alianza Rebelde Investiga (formada por Runrun.es, El Pitazo y TalCual).



ZULIA: SEMANA DEL 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO

AL MENOS 123 RECLUSOS MURIERON EN CALABOZOS POLICIALES DURANTE 2021

Durante el año 2021 al menos 123 reclusos que estaban detenidos en 302 Centros de Detención Preventiva fallecieron. La principal causa de muerte fueron las enfermedades, pues 95 personas que estaban privadas de libertad en estos espacios transitorios murieron por complicaciones de salud.

La segunda causa de muerte durante el año anterior se ve reflejada en 15 casos de personas que perdieron la vida en procedimientos policiales realizados para recapturar a privados de libertad fugados, mientras que cinco reclusos murieron en riñas, cuatro en motines, tres fallecieron por ser víctimas de abusos de funcionarios y, finalmente, se confirmó que un interno se suicidó.

El hacinamiento en los Centros de Detención Preventiva se convirtió en la estrella del año con el nombramiento de la Comisión de la Revolución Judicial por orden del Presidente de la República. Su tarea principal e inmediata, que debía cumplirse en 60 días, era acabar con el hacinamiento en estas prisiones paralelas.

Aunque los investigadores de la ONG Una Ventana a la Libertad, ubicados en toda Venezuela, confirmaron que con el plan presidencial se lograron liberaciones y traslados a cárceles en algunos calabozos policiales, el hacinamiento sigue siendo un problema. De acuerdo con el subregistro de Una Ventana a la Libertad, 16.595 reclusos están distribuidos en espacios que tienen capacidad para albergar a 10.310 personas por lapsos de 48 horas. Estas cifras demuestran que, hasta el cierre de 2021, el hacinamiento era de 161%.

El hacinamiento carcelario es un fenómeno social que ocurre cuando la demanda de espacio en las cárceles excede la capacidad de los prisioneros.

Desastre y violencia

Los datos revisados en este informe, demuestran la violencia de la improvisación. Una problemática compleja como el hacinamiento al cual, durante muchos años nadie dentro del Gobierno, incluyendo al Ministerio para el Régimen Penitenciario, buscó una solución. Y, la Comisión para la Reforma del Poder Judicial tampoco pudo, como era de esperar, resolverlo en 6 meses -junio a diciembre- y menos aún en los supuestos 60 días en los cuales debía lograrse el fin del hacinamiento en los Centros de Detención Preventiva.

El coordinador general de Una Ventana a la Libertad, Carlos Nieto Palma, considera que: "Este informe tiene un punto a destacar, por primera vez el régimen de Maduro aceptó el desastre que se vivía en los centros de detención preventiva y eso lo lleva a crear el 21 de junio de 2021, una Comisión para solucionar el problema de caos de los centros de detención preventiva".

Enfermedades

Hacinados, mal alimentados, en una situación sanitaria repugnante y en espacios mínimos para la convivencia de más de 5 a 6 personas por celdas, además carecen de ventilación. Esto facilita el tránsito de las enfermedades infecto contagiosas y todas las enfermedades que hemos visto en este informe, pues la convivencia en estos pequeños espacios mantiene a las personas detenidas enfermas en estrecha cercanía con los sanos. Esto sucede en el 66,56% de los Centros de Detención Preventiva monitoreados y, es también una razón que hace preguntarse si la baja incidencia de Covid-19 es real, en particular cuando solamente 13 Calabozos o Centros de Detención Preventiva -4,30%- de los monitoreados disponen de personal médico in-

terno y 8 -2,65%- tienen personal de enfermería.

Las enfermedades son unas constantes en las cárceles y calabozos policiales de Venezuela. Una Ventana a la Libertad en su informe anual aseguró que la escabiosis es la enfermedad más común entre las y los reclusos, desplazando a la tuberculosis que en informes anteriores repuntaba como la más frecuente.

En la investigación señalan que al menos 1,373 privados de libertad padecieron de escabiosis, 949 reclusos padecieron de gripe, 925 fueron diagnosticados con desnutrición, 460 con enfermedades respiratorias y 304 padecieron de tuberculosis.

Son pocos los datos que se conocen sobre el COVID-19 en las cárceles y centros de detención preventivas del país. Una Ventana a la Libertad revela que solo al 5% de la población reclusa de los calabozos policiales se les realizó la prueba del nuevo coronavirus.

De los 16.595 privados de libertad en calabozos policiales solo ha el 1,64% se les aplicó la vacuna para evitar complicaciones por el COVID-19. En el reporte anual señalan que durante 2021 solo un recluso fue aislado por tener síntomas de la enfermedad.

Extorsiones

Este informe anual de 2021 de Una Ventana a la Libertad refleja, por primera vez, cómo son las condiciones de reclusión en las comisarías policiales y militares en todos los estados de Venezuela, pues la organización logró incorporar investigadores de otros estados para poder abarcar todas las regiones del país. Un dato importante es que del total de la población reclusa el 92% son hombres y el 8% mujeres.

En el estudio están reseñados indicadores confirmados por los investigadores de Una Ventana a la Libertad en 302 Centros de Detención Preventiva. El número de extorsiones es bastante alto: 229, es decir, el 75,83 % de todos los calabozos monitoreados.

Como en ocasiones anteriores, Una Ventana a la Libertad reitera que es fundamental resolver el hacinamiento porque tiene una grave incidencia en las condiciones de salud de las y los detenidos y, aunque no lo parezca, sobre la salud del personal que trabaja en estos recintos. Mientras no haya la debida atención preventiva en salud el derecho a la vida está siendo violado. No es casualidad que las enfermedades constituyan la primera causa de muerte durante el año 2021. Así mismo es urgente intervenir en las condiciones de infraestructura que son un grave problema sanitario.



Fuente: Informe anual de 2021 de Una Ventana a la Libertad.



ZULIA: SEMANA DEL 28 DE FEBRERO AL 06 DE MARZO

RECOMENDACIONES PARA PADRES PARA ABORDAR EL NOVIAZGO EN LA ADOLESCENCIA

Si una adolescente llegara a preguntarle a su padre cuándo pudiera tener novio, lo más seguro es que éste le respondiera que a los 35-40 años. Es entendible porque suele ser complejo imaginarse a su hija en una relación de noviazgo en su etapa adolescente.

Como parte de su desarrollo, los adolescentes necesitan como aspecto fundamental socializar con sus pares. Es factible incluso que prefieran pasar más tiempo con sus amigos que con sus familiares. Se trata de una necesidad biológica que requieren satisfacer. Además de esto, experimentan cambios físicos, emocionales y hormonales; aspectos que confabulan para hacer entonces las relaciones afectivas como algo tentador de experimentar, sobre todo siendo tan frecuente entre los demás adolescentes.

Aunque sea algo común para esta etapa de desarrollo, es importante incentivar y concientizar en nuestros adolescentes que esta es una etapa importante para que puedan tener muchos amigos, aprovechar salir con ellos, divertirse, conocer lo que significa relacionarse con otras personas diferentes a la familia, que son con quienes ha convivido desde pequeño. Esta experiencia es fundamental para que puedan identificar exactamente qué esperar de otras personas, conocer cómo se relacionan ellos mismos con sus pares y además identificar qué se está buscando en una pareja a futuro y establecer unos puntos de comparación.

Sin embargo, si nuestro hijo/a nos plantea su interés de comenzar una relación afectiva es necesario acompañar a nuestros adolescentes en esa vivencia, es una situación que puede ser de riesgo si no se toman las medidas de precaución necesarias.

¿Qué puedo hacer para acompañar?

Garantizar siempre que el canal de comunicación esté abierto entre ustedes, que tu hijo o hija sepa que puede contarte cualquier cosa, que confíe en ti y que puedan debatir de cualquier cosa, incluso lo relacionado a lo que vaya viviendo en su relación.

*Advertirle de los riesgos que traen consigo las relaciones: ayudarlo/a a identificar los límites saludables, qué cosas no son negociables en una relación, qué esperar de la experiencia y de la otra persona. También ayudarlo a identificar señales de celos, reclamos, con-

trol como forma de violencia en la pareja, etc.

*Incentivar en tu hijo/hija el amor propio, esto sobre todo para que logre conocerse a sí mismo/a, valorarse y desarrollar una buena autoestima y seguridad en sí mismo.

*Promover salidas grupales, donde no necesariamente estén solos, sino que cuenten con la compañía de amigos cercanos a tu hijo/a.

*Conocer a esta nueva persona, invitarla a la casa para que puedas formarte una idea de con quién está saliendo su hija/o, mostrarle que tiene una familia que se preocupa por su integridad, compartir experiencias juntos y validar con su hijo/a sus opiniones sobre él/ella.

*Tomando en cuenta que es normal que las hormonas en esta etapa tengan un revuelo y que comienza a nacer un interés en la sexualidad, debemos no temer a estas conversaciones con nuestros hijos. Darle información de primera mano, válida y precisa para lo que ellos necesitan, aclarar las dudas e informar sobre los métodos anticonceptivos que existen para prevenir embarazo, pero además enfermedades de transmisión sexual.



Fuente: Artículo de opinión de Jannia Orta, publicado por la ONG CECODAP.

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

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 necesites apoyo.

0412-5507600
0424-2925604

De Lunes a Viernes
De 8:00am hasta las 4:00pm