

Secuelas neurológicas: las huellas de la covid-19 en el deterioro cognitivo

Este contenido ha sido editado y recortado por Mediosur para esta edición de El Pregonerit. Puede leer la versión completa en Ojo-publico.com.

El impacto de la covid-19 no se limita a las muertes ocasionadas por la infección por Sars-cov-2, sino también a las múltiples consecuencias que provoca en la salud una vez superada la enfermedad. Los estudios de casos publicados describen efectos en los pulmones (dificultad para respirar), en el corazón (complicaciones cardíacas) e incluso el cerebro (disfunción cognitiva). "Ha habido más de 200 síntomas que, en realidad, se han informado en los pacientes", indicó Janet Díaz, doctora de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Cada vez más estudios sugieren que la infección por el nuevo coronavirus provoca una serie de secuelas neurológicas (sistema nervioso y muscular). Desde síntomas temporales como la pérdida del olfato y dolor de cabeza, hasta algunos más duraderos, como la pérdida de memoria o falta de concentración (niebla mental), dificultad para encontrar palabras y trastornos del sueño.

Los principales hallazgos científicos indican que los pacientes recuperados por covid-19 grave presentan deterioro cognitivo (conocimiento) que se mantiene hasta un año después de la infección. Una reciente publicación de la revista E Clinical Medicine concluyó que el déficit cognitivo está relacionado a una mayor gravedad de la enfermedad y persiste durante mucho tiempo en la fase crónica.



Deterioro cognitivo

Este mes se publicó un nuevo estudio científico en la revista E Clinical Medicine. El mismo fue realizado por investigadores de la Universidad de Cambridge y del Imperial College de Londres, y plantea que el deterioro cognitivo de un paciente que superó la infección por Sars-cov-2 en forma grave equivale a 20 años de envejecimiento. "El deterioro cognitivo como resultado de un covid-19 severo es similar al que se mantiene entre los 50 y los 70 años de edad y es el equivalente a perder 10 puntos de coeficiente intelectual (estimador de la inteligencia general)".

En esa línea, Nilton Custodio, director médico del Instituto Peruano de Neurociencias aclaró que la información proporcionada por el estudio es un estimado y que no se puede precisar con exactitud cuánto tiempo una persona puede haber sido afectada en términos del deterioro cognitivo. "Va a depender de la población evaluada y del estadio (etapa o fase) cognitivo inicial", dijo a OjoPúblico.

A nivel neurológico, las secuelas van desde manifestaciones neuropsiquiátricas hasta físicas. La duración de estos síntomas es variable. A las consecuencias físicas se suma el incremento de las afecciones mentales, como la ansiedad y la depresión.



Fuente: OjoPúblico / Xilena Pinedo.

EL COVID-19 en nuestro país

- Casos totales confirmados en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 30 de mayo (2022):

523.625

- Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 30 de mayo (2022):

5.721

¡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](https://twitter.com/VTVcanal8), [prensapresidencial](https://twitter.com/prensapresidencial), [covid19.patria.org.ve](https://twitter.com/covid19.patria.org.ve), [@OCHA_Venezuela](https://twitter.com/OCHA_Venezuela). El Pitazo.



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!

7 consejos para 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.

Seis herramientas para atender la salud mental en Venezuela

Esas son algunas de las conclusiones a las que llegaron Leonardo Herrera, psicólogo infantil; Yorelis Acosta, psicóloga clínica y social, y Manuel Llorens, psicólogo clínico, en el conversatorio «Venezuela sin terapia: herramientas para atender la salud mental en Venezuela», transmitido por el medio venezolano Efecto Cocuyo.

1- Identificar malestares

Yorelis Acosta recomienda estar atentos a las alteraciones de los estados de ánimo, si hay inestabilidad emocional, alteraciones de sueño, si vive en estado de alarma, e identificar la negatividad, la desesperanza. Todos son señales de que puede necesitar apoyo psicológico.



Leonardo Herrera llama a determinar la intensidad y la duración del sufrimiento: «Si tengo un ser querido con un sufrimiento emocional muy intenso y largo en el tiempo, hay que buscar ayuda. Es bueno oírlo y que busque ayuda. La intensidad y la duración es un buen indicador».

En el caso del duelo, la persona tiene una situación de sufrimiento que necesita ser acompañada para encontrar herramientas para recordar a su ser querido sin sufrir y sentirse mal. «Esa es una labor que tiene que hacer un profesional», añade Herrera.

2- No aislarse

Manuel Llorens insiste en que la persona que está mostrando vulnerabilidad no se aisle, pues asegura que cuando el sufrimiento está muy estigmatizado, la gente se esconde y trata de disimular el sufrimiento. «El primer paso es generar un vínculo con la gente cercana y después, cuando amerita el caso, con profesionales», recomendó.



Llamó a los que rodean a la persona afectada a no culpabilizarla, a no hacerla sentir que lo que le sucede es algo que puede controlar por su propia voluntad, a que no sienta que estar así es una falla personal, pues esto puede hacer que se desespere.

Leonardo Herrera exhorta a hablar sobre la situación, pero también sugiere hacer una búsqueda interna, volcarse hacia adentro y preguntar qué necesita para sí mismo.

3- Saber que no hay edad para sentirse mal y buscar apoyo

Según Acosta, no hay edad para quebrarse emocionalmente y buscar ayuda.



«Hay situaciones de malestar grave que implican la necesidad de conectar con un profesional. El sufrimiento emocional es parte de nuestras vidas y lidiamos colectivamente con los sufrimientos que implica la vida», dice Llorens.

«Cuando hay poco acceso a servicios es más importante evitar el aislamiento y debemos propiciar encuentro y conexión».

4- Revisar credenciales

El especialista llama a revisar si la persona tratante forma parte de la Federación de Psicólogos de Venezuela: es un derecho verificar si tiene las credenciales y la formación necesaria.



Acosta recomienda preguntar dónde estudió el terapeuta e insta a las personas a huir de las «receptas mágicas» para curar la ansiedad o cualquier otra afección de salud mental.

5- Apoyar en momentos angustia y pánico

«Lo primero que hay que hacer cuando una persona está en una emergencia psiquiátrica es hacer conexión emocional con esa persona. Eso significa asegurarse de que te está viendo a los ojos, generar un puente comunicacional y que entienda que la estamos escuchando y empiece a decir qué está pasando. Cuando empieza a ver una conexión, puede haber ese proceso de contención», explica Manuel Llorens.



Acompañar físicamente a la persona es otra recomendación de Yorelis Acosta.

«Yo le agarraría la mano, le daría un masaje circular en la espalda y le diría 'relájate, respira lento, respira conmigo, no te va a pasar nada, no estás solo. Solo es un ataque de pánico, no te vas a morir, porque además la literatura dice que la gente no muere de un ataque de pánico, pero tienes que respirar despacio, conmigo, te estoy acompañando», indica

6- Cuidar el descanso

Según Acosta, una de las herramientas esenciales para atender la salud mental es reconocer la importancia del descanso, sobre el cual afirma que es la base de la salud mental: la vida no es solo trabajo y sufrimiento, sino que hay que abrirle espacio al disfrute.



Fuente: Efecto Cocuyo.

Zulia: Semana del 23 al 29 de mayo

Alex Saab cobró caro para construir estas ruinas

En la urbanización Las Vegas II, ubicada en Los Guayos, estado Carabobo, no se ven murales alegóricos a Alex Nain Saab Morán, el empresario colombiano extraditado a Estados Unidos desde Cabo Verde en octubre pasado y de quien el gobierno de Nicolás Maduro y los propios abogados de Saab, como parte de una campaña para conseguir su liberación, utilizan su presunta condición de diplomático del Estado venezolano ante un tribunal de Miami y la opinión pública internacional.

Y, sin embargo, se trata de uno de los lugares de Venezuela donde la huella de Alex Saab se conserva más patente.

El Fondo Global de Construcción, la compañía con la que Saab y su socio, el también colombiano Álvaro Pulido Vargas, desembarcaron en Venezuela como grandes contratistas del Estado chavista, debió comenzar en 2012 a construir allí 2.512 apartamentos, distribuidos en 80 edificios para la Misión Vivienda.

Pero el primer gran negocio de Alex Saab y su socio Álvaro Pulido en Venezuela quedó inconcluso. Su empresa, el Fondo Global de Construcción apenas entregó 96 de 2.512 apartamentos contratados. A algunas torres se las tragó el monte y hasta un incendio afectó estructuras que han estado abandonadas durante años.

Viviendas a precio de lujo

Un contrato suscrito en 2014 entre el Ministerio de Vivienda y Fondo Global de Construcción, la empresa de Alex Saab revela que en promedio, cada casa costó 89 mil dólares. Prácticamente el doble de lo estipulado para una vivienda de interés social a nivel internacional. Según datos de la Cámara Venezolana de la Construcción el precio promedio de una vivienda de interés social es de \$45.000, pero para la Misión Vivienda podría ser aún menor, ya que el terreno lo cede el gobierno, se exoneran aranceles en materiales importados y se ahorran otros costos como los de promoción.

La compañía tampoco concluyó una fábrica que serviría para producir estructuras prefabricadas para viviendas de interés social prometida en el estado Miranda y presupuestada en 190 millones de dólares.



Hoy las estructuras de lo que debieron ser unos galpones están abandonadas y desvalijadas. En vez producir estructuras prefabricadas, las instalaciones de la fábrica a medio construir han sido usadas por el Psuv para actos políticos.

Más allá de la campaña política en su defensa, ninguna autoridad ha explicado los incumplimientos de Alex Saab y de la empresa con la que inició su carrera como contratista del chavismo en 2011.

El Fondo Global de Construcción también obtuvo un contrato para los gimnasios verticales y se aseguró desde su inicio un acceso privilegiado a las divisas preferenciales que administró la extinta Cadivi.

Fuente: Resumen de la investigación de Armando.Info.

53 presos han fallecido en calabozos policiales y centros penitenciarios en lo que va de 2022

Hasta el 24 de mayo de 2022 los casos de privados fallecidos en Centros de Detención Preventiva o calabozos policiales como en los Centros Penitenciarios siguen ascendiendo, pero su tendencia es baja cuando se compara con 2021.

Según la revisión diaria de informaciones publicadas en distintos medios de comunicación y en organizaciones no gubernamentales encargadas de monitorear los derechos humanos de los presos, el equipo periodístico de Cotejo ha logrado contabilizar las muertes de 52 presos y una presa, para un total de 53 en toda Venezuela. Así como concluyó el año 2021, la tuberculosis, la desnutrición y las muertes por arma de fuego siguen siendo la principal causa de muerte este año tanto en los Centros de Detención Preventiva como en los penales.



Fuente: Cotejo.info.

Sopa de letras

H	N	I	Z	J	L	W	D	I	X	B	Y	C	R	M	N	I
Ñ	O	P	Ñ	B	H	I	N	G	D	V	A	F	B	R	H	V
R	I	G	B	P	H	O	K	O	P	L	C	J	O	U	U	E
A	C	L	A	L	R	Z	B	Y	E	Z	A	L	X	R	X	N
V	A	J	S	R	J	O	A	N	M	K	A	N	O	B	Ñ	E
R	L	B	T	O	H	R	T	U	Ñ	T	J	C	M	Z	Y	R
E	B	U	J	G	B	A	D	E	M	E	I	C	R	M	S	G
S	O	U	D	O	M	O	V	O	C	N	Ñ	W	Q	P	P	I
E	P	Z	L	I	Y	A	S	E	A	C	E	M	G	R	L	A
R	F	E	E	M	R	F	W	G	A	N	I	I	L	A	Z	P
P	S	N	X	U	E	P	R	A	O	V	A	O	X	N	S	Q
I	T	J	S	R	N	O	V	A	M	B	I	E	N	T	E	U
O	P	A	A	A	N	N	T	B	Q	D	Y	D	I	J	Q	M
K	B	M	Q	I	M	W	J	T	R	A	L	C	I	C	E	R

PROTECCIÓN RECICLAR AMBIENTE INORGÁNICO PRESERVAR
BASURA ENERGÍA ATMÓSFERA POBLACIÓN ÁRBOLES
CALENTAMIENTO HOGAR



46% de maestros venezolanos van a pie a la escuela y 80% no han podido renovar sus zapatos

La Asociación Civil Con la Escuela junto a la Red de Observadores Escolares presentó un informe en el que señalan que «la mitad de los educadores consultados admitieron que tienen fuentes adicionales de ingresos para sobrevivir. De esos docentes que tienen otro trabajo, el 77% admitió tener solo uno adicional, el 18% que tiene dos trabajos adicionales, y 3% de los casos, aseguran tener de 3 a 4 trabajos».

Esto se presenta con mayor intensidad en los sectores públicos, rurales y urbanos, donde «7 de cada 10 docentes», optan por otro modo de ingreso adicional como modo de rebusque. Una de las razones es tratar de solventar la inseguridad alimentaria: 20% de los maestros encuestados indicó que no come tres veces al día y el 2% solo lo hace una vez.



«Así como un niño con penurias alimenticias no rinde, con un educador puede pasar algo similar», señaló Oscar Iván Rosé, coordinador de Con La Escuela.

También lamentó que los educadores se vean en la necesidad de buscar alternativas externas a su profesión para poder vivir. «Cuando un docente se ve obligado a desempeñarse en una fuente alterna al trabajo principal y distinta a la docencia, refleja la angustia de alguien que ve que sus años de estudio y/o su vocación son insuficientes para comer. Es una evidencia de la falta de mérito social de la importantísima carrera docente».

Otro aspecto resaltante del estudio es que el 46% de los maestros encuestados se trasladan a pie a sus lugares de trabajo, ya sea por falta de efectivo o por las pocas unidades de transporte. El otro 23% se moviliza en transporte público y 12% en cola. El 80% de los encuestados que se movilizan a pie, coinciden en que no tienen para comprar zapatos nuevos.



Fuente: Tal Cual.

Espacio Público: salieron del aire 206 emisoras en Venezuela

La asociación civil Espacio Público informó que, desde 2003, un total de 206 emisoras salieron del aire en el país.

Este pronunciamiento se debe a que este 20 de mayo fue el Día de la Radio en Venezuela. «Un total de 206 emisoras están fuera del aire en estos últimos 19 años. Desde Espacio Público exigimos que cesen los castigos hacia los medios de comunicación en su derecho de buscar, recibir y difundir información», expresó la ONG por medio de su cuenta en la red social Twitter.

En Venezuela, no solo las emisoras radiales se han visto afectadas, también los medios impresos, televisores y medios digitales.



Muchos de los impresos han tenido que recurrir al sistema digital para poder continuar operando, ante la falta de papel.

El pasado 3 de mayo, cuando se celebró el Día Internacional de la Prensa, además de Espacio Público, también se pronunciaron sobre este tema el Colegio Nacional de Periodistas y Medianálisis. Acotaron que debido a esta situación, ha disminuido el campo laboral para los periodistas y, por ese motivo, han tenido que migrar hacia diferentes países.



Fuente: Diario La Verdad.

Mujer: La violencia no es una opción

La ONG Aliadas en Cadena te ofrece servicios gratuitos en el Zulia:

- **Gestoría de casos:** 04123438460
- **Orientación legal:** 04123438461
- **Atención psicosocial:** 04123438466



Si eres víctima de violencia contra la mujer, puedes contactar a Mujer que te brinda atención psicológica gratuita:

04146254125



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 contactamos?

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