

¿Es posible llevar una vida sexual activa y satisfactoria durante la adultez mayor?

Sí. Muchas personas mayores encuentran mayor satisfacción en su vida sexual que cuando eran jóvenes. Generalmente tienen menos distracciones, más tiempo para sí mismas y privacidad, no se preocupan por un posible embarazo y pueden disfrutar de una intimidad con seguridad y confianza cuando tienen a alguien que ha sido su pareja desde hace un tiempo.

La organización Convite explica que los cambios propios de la edad, algunas enfermedades y efectos de determinados medicamentos pueden afectar la salud sexual de la persona mayor. Pero muchas de esas alteraciones pueden sobrellevarse.

Hay cosas que usted puede hacer por sí misma para lograr una vida sexual activa y placentera:

·No tenga temor de hablar con el médico si tiene un problema que afecta su vida sexual. El médico puede sugerir un tratamiento efectivo.

·Si es soltero, salir y conocer gente nueva puede ser más sencillo cuando está más seguro de sí mismo y de lo que quiere.

·Si está en una relación, usted y su pareja pueden descubrir nuevas formas de estar juntos a medida que envejecen. Hable con su pareja sobre sus necesidades.

También es importante considerar que la edad no protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS). Nunca se es demasiado mayor para preocuparse por las relaciones sexuales seguras.

·Las personas mayores que son sexualmente activas pueden estar en riesgo de contraer enfermedades como sífilis, gonorrea, infección por clamidia, herpes

genital, hepatitis B, verrugas genitales y tricomoniasis.

·Casi cualquier persona que sea sexualmente activa también corre el riesgo de contraer el VIH.

·Usted está en riesgo de contraer VIH/SIDA si usted o su pareja tienen más de una pareja sexual, si está teniendo relaciones sexuales sin protección, o si usted o su pareja comparten agujas o jeringas.

·Para protegerse use siempre condón durante las relaciones sexuales que incluyen penetración vaginal o anal.

La vida sexual activa en los adultos mayores no debe verse limitada:

·La vida sexual no se acaba con la menopausia.

·La última regla no significa que la mujer deja de ser mujer.

·El hombre puede tener sexo, e incluso procrear, hasta una edad muy avanzada.



Fuente: Material elaborado por Convite A.C.

EL COVID-19 en nuestro país

Casos totales confirmados en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 10 de julio (2022):

528.292

Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 10 de julio (2022):

5.740

¡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.



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 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 04 al 10 de julio

La desnutrición en niños menores afecta para toda la vida

El 40% de los niños menores de dos años tienen desnutrición aguda, moderada o severa, según la organización no gubernamental Cáritas de Venezuela.

Algunos daños irreparables para los niños con desnutrición son la poca talla y peso para su edad y, en años posteriores, otros como la dificultad para rendir en los estudios.

Desde enero hasta abril de 2022, la Oficina de Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios (OCHA) reportó 3.200 casos de desnutrición aguda y deficiencias de micronutrientes en niños y niñas menores de 5 años.

Inseguridad alimentaria en Venezuela

La Sociedad Venezolana de Puericultura y Pediatría advirtió el pasado 2 de junio que Venezuela tiene la cuarta peor crisis alimentaria del mundo según el Reporte Mundial del año 2020.

Además, la organización advirtió sobre una pérdida de casi 3 años en la expectativa de vida entre los nacidos entre el 2015 y 2020, en comparación con los nacidos entre el 2000 y 2005.

Ante esa situación, la SVPP advirtió que las cifras de desnutrición infantil se han mantenido en ascenso progresivo durante los últimos cinco años y no se ha iniciado un "plan de intervención apropiada para estos grupos afectados".

Vigilar la nutrición desde el periodo gestacional

Problemas como la desnutrición infantil representan uno de los factores que amenazan el neurodesarrollo desde la concepción hasta los primeros dos años de vida. Por lo que la evaluación nutricional de los niños debe ser realizada desde el periodo de gestación.

Para las embarazadas, la evaluación nutricional debe ser integral, tomando en cuenta los factores de riesgo nutricional, así como la condición dietética, médica, antropométrica y bioquímica y considerar la existencia del riesgo psicosocial.

Fuente: Runrun.es.



La **malnutrición en niños** menores de cinco años genera problemas físicos y de personalidad a largo plazo, así como daños cognitivos.

Si hay un problema de malnutrición por déficit los niños corren el riesgo de quedar con **desnutrición crónica, que lleva a talla baja, anemia y problemas neurológicos a largo plazo.**



También podrían tener problemas para **gatear, caminar, hablar, leer y escribir en los primeros 5 años.**

Este es el tiempo más importante para la programación nutricional y para el desarrollo neurológico del niño.

Con una buena alimentación se evita que los niños sufran obesidad, presenten desnutrición, y se pueden evitar enfermedades como:

- Diabetes.
- Hipertensión.
- Asma.
- Problemas relacionados con la nutrición.



Signos visibles de desnutrición infantil:

1) Por desnutrición marasmática:

- Hinchazón por falta de proteínas.
- Cabello quebradizo.
- Piel reseca.

2) Por desnutrición proteica o Kwashiorkor:

- Sobrepeso por exceso de carbohidratos.
- En ambos casos se enferman con mucha facilidad.

Al haber daños neurológicos a causa de la desnutrición, a largo plazo podrían tener dificultades para:

- Los estudios.
- Tomar buenas decisiones.
- Sacar cuentas.

Problemas en la personalidad:

3) Los niños con desnutrición tienden a:

- Ser irritables.
- Molestarse con facilidad.
- No disfrutar los juegos.
- Es difícil que sonrían.
- Les cuestan las relaciones interpersonales.

Fuente: Alejandro Crespo, presidente de la Sociedad Venezolana Puericultura y Pediatría, filial Aragua / Runrun.es.

Zulia: Semana del 04 al 10 de julio

48% de las máquinas de diálisis en Maracaibo y San Francisco están inoperativas

Liliana González tiene los pies y tobillos hinchados, y el abdomen abultado. No es obesa ni está embarazada, es el líquido que retiene su cuerpo producto de una disfunción renal y que no puede retirar por completo porque apenas le facilitan dos horas de diálisis tres veces por semana.

“Estoy así por falta de diálisis, se me acumula el líquido. Yo soy de Paraguaipoa, la Alta Guajira, y hay veces que no puedo venir, no tengo transporte para venir a Maracaibo, y cuando vengo sólo me dan dos horas porque las máquinas están dañadas, y necesitamos cuatro horas”, dijo la joven de 24 años.

De las 187 máquinas que hay en los 13 centros de diálisis que funcionan en los municipios Maracaibo y San Francisco, el 48 por ciento está fuera de servicio, según denunció Habib Vega, vocero de los pacientes, reportó El Pitazo.

“El Gobierno nacional sacó un comunicado diciendo que en Maracaibo a los pacientes de diálisis no les faltaba nada, y aquí tienen: los pacientes de diálisis se están muriendo. En el Hospital Universitario de Maracaibo tenemos 67 pacientes hospitalizados esperando cupo para salir del hospital, sin máquinas no salen nunca”, dijo Vega.

El vocero informó sobre el cierre del Centro Nefrológico del Zulia (Nefrozulia) el jueves 30 de junio debido a que todas las máquinas quedaron inoperativas. “Esos pacientes están desesperados buscando ayuda o cupos para dializarse”, aseguró.

En el centro Juan Bautista Terán están arrumadas las máquinas inoperativas. El calor abruma dentro de la sala, que no cuenta con ventilación ni aires acondicionados.



Fuente: El Pitazo.

Transparencia Venezuela: contrabando en el país desvía 9.400 millones de dólares al año

Según un reciente informe de la organización no gubernamental Transparencia Venezuela, el contrabando de drogas, oro y combustible genera más de 9.400 millones de dólares al año para las organizaciones criminales en el país, reseñó la agencia EFE.

La ONG afirma que la extracción de oro, que se lleva a cabo principalmente en el sur del país y «de forma ilegal», produjo en 2021 unos 2.385 millones de dólares, de los cuales, solo el 25% ingresaron a las arcas del Estado.

«La red de corrupción es capaz de generar anualmente alrededor de 4.919 millones de dólares por el tráfico de drogas, 1.900 millones de dólares con las actividades asociadas al contrabando de combustible y cerca de 825 millones de dólares por la extorsión en los puertos», dice un comunicado de la organización.

«Esto significa que el 75% del oro que se produce en suelo venezolano (1.800 millones de dólares) se comercializó por canales irregulares», subraya Transparencia Venezuela, que asegura haber constatado estos datos mediante el trabajo de un grupo de investigadores que estudiaron estas actividades durante 10 meses.

La organización explica también que la crisis económica de los últimos años, en medio de la cual los salarios de los funcionarios cayeron por debajo de 50 dólares mensuales, sirvió como caldo de cultivo para que estos trabajadores públicos optaran por «ampliar su participación en las actividades económicas ilegales».

«La investigación concluye que Venezuela se ha convertido en uno de los epicentros del crimen organizado de la región, mientras los derechos humanos de los ciudadanos son vulnerados, a fin de garantizar el beneficio económico de las estructuras corruptas, su permanencia en el tiempo y la impunidad de sus actos», reza el escrito.



Fuente: El Pitazo con información de EFE.

Sopa de letras

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

BIÓTICOS ABIÓTICOS ANIMALES MICROORGANISMOS FACTORES
ECOSISTEMA BOSQUE NATURALEZA ECOLOGÍA ROCAS AGUA
VIENTO LUZ AIRE TEMPERATURA CALOR NIEVE FRÍO DESIERTO



Zulia: Semana del 04 al 10 de julio

Cómo prevenir o actuar ante un caso de abuso sexual infantil

La Fundación Rehabilitarte comparte estas sugerencias para saber, ¿cómo hablar de prevención de abuso sexual con niños y niñas?

- “Nadie tiene derecho a hacerte sentir incómodo/a”.
- “No te quedes callado si te hace sentir incómodo/a”.
- “Nunca hables con extraños”.
- “No entres a la casa de alguien desconocido”.
- “Aprende a decir no”.
- “Si estás solo/a en casa, no abras la puerta”.
- “Si alguien te cuenta un secreto inapropiado, cuéntale a un adulto de confianza”.
- “Nadie debe tocar tus partes privadas y si alguien lo hace corre a contarle a un adulto”.

Reacciones adecuadas y saludables frente a un caso de abuso sexual:

- Tratar al niño, niña o adolescente con dignidad y respeto.
- No revictimizar ni indagar o investigar más allá de lo que informa, ni emitir prejuicios ni opiniones personales.
- Escucharlo/a con atención, sin confrontarlo o corregir lo que expresa verbalmente.
- Permitir que exprese sus emociones.
- No llenar silencios, si es que se producen.
- Jamás obligarlo/a mostrar o evidenciar nada que no esté preparado/a para compartir.
- Evitar usar términos como: violación, incesto (práctica de relaciones sexuales entre parientes consanguíneos muy próximos), ataque, entre otros.
- Evitar realizar suposiciones durante el relato.
- Si el niño, niña o adolescente hace preguntas, responder con sencillez y claridad.

Clasificación del abuso sexual (según leyes venezolanas):

1. De acuerdo al tipo de agresión:

·Con contacto físico: (actos lascivos, violación, trata y/o tráfico de niños, niñas y/o adolescentes).

·Sin contacto físico: (exhibicionismo, pornografía infantil).

2. De acuerdo a la relación con la persona agresora:

·**Extrafamiliar:** Perpetrado por una persona ajena a la familia, conocida o desconocida, por ejemplo, conserjes, maestros, vecinos, entre otros.

·**Intrafamiliar:** Perpetrado por un familiar consanguíneo (relación de sangre) o cuidador.

¿Qué hacer frente a un caso de abuso sexual?

1. **Identificar la situación:** Distinguir en la brevedad posible la situación física y emocional tanto de la persona vulnerada como de los involucrados en la situación.

2. **Brindar contención emocional, protección e información:** Resguardar la integridad física de la persona vulnerada y evitar su contacto con la presunta persona agresora.

3. **Denunciar:** Reportar el caso a las autoridades competentes: Consejo de Protección de Niños, Niñas y Adolescentes del municipio donde reside, Fiscalía del Ministerio Público, Cuerpo de Investigaciones Científicas, Penales y Criminalísticas o Cuerpo Policial más cercano.



Fuente: Fundación Rehabilitarte.

Mujer: La violencia no es una opción

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

- **Gestoría de casos:** 041 23438460
- **Orientación legal:** 041 23438461
- **Atención psicosocial:** 041 23438466



Si eres víctima de violencia contra la mujer, puedes contactar a **Mulier** 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