

Zulia: Semana del 11 al 17 de julio

## Es engañoso que el incremento de infartos, ACV y muerte súbita fue causado por las vacunas contra COVID-19

Es engañoso que el incremento de infartos, ictus (ataque súbito y violento; especialmente se aplica al Accidente Cerebro Vascular, ACV) y muerte súbita fue causado por las vacunas contra COVID-19, como afirman varias cuentas de Twitter que difunden desinformación.

La Unidad de Verificación de Datos y Fact-checking del medio de comunicación venezolano Efecto Cocuyo informó que ninguno de los procesos críticos anteriores forma parte de la lista de los posibles efectos secundarios o reacciones adversas luego de la vacunación contra COVID-19.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, entre los efectos secundarios comunes está el dolor, enrojecimiento o hinchazón en el lugar donde recibió la vacuna, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, escalofríos, fiebre y náuseas.

### Reacciones poco frecuentes y distintas

Las reacciones alérgicas graves posvacunación son poco frecuentes. En ese caso, no se recomienda recibir una segunda dosis.



Entre las reacciones adversas de interés que monitorean los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades se encuentra la anafilaxia (es decir, reacción alérgica), el síndrome de trombosis con trombocitopenia y síndrome de Guillain-Barré luego de recibir la inmunización de J&J y Jassen y la miocarditis (inflamación del músculo cardíaco) y pericarditis (inflamación e irritación del tejido, membrana en forma de saco, que envuelve el corazón) después de recibir vacunas de ARN mensajero.

También se monitorean los informes de muertes después de la vacunación. De las más de 597 millones de dosis administradas en Estados Unidos hasta el 6 de julio de este año, se han recibido 15.380 notificaciones preliminares de fallecimiento. De ese último número, solo se han identificado nueve muertes con una relación de causalidad con la vacuna de J&J y Jassen (es decir, 0,0585% de las notificaciones recibidas).



Fuente: Efecto Cocuyo.

## EL COVID-19 en nuestro país

- Casos totales confirmados en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 17 de julio (2022):

**530.649**

- Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo (2020) hasta el 17 de julio (2022):

**5.748**

¡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 11 al 17 de julio

## Vacunas y covid: el riesgo de no informar

La vacunación de covid-19 en Venezuela se inició en febrero de 2021. Año y medio después todavía no hay plan de vacunación público, rendición de cuentas de compra y procura de dosis ni hay datos abiertos sobre su avance.

Así lo reveló un reportaje de Luisa Salomón para Prodavinci, que contó con el apoyo del International Women's Media Foundation (IWMF).

Una de las principales recomendaciones de salud pública es atender la comunicación de riesgo: informar adecuadamente las intervenciones necesarias, sus riesgos, atendiendo las características culturales, religiosas y el sistema de valores individual.

Si una persona entiende cómo se transmite una enfermedad, probablemente aceptará y cumplirá las medidas de prevención. Si sabe el riesgo que implica la enfermedad, probablemente aceptará con mayor facilidad la idea de vacunarse.



Desde el inicio de la pandemia de covid-19, se centralizó la voz sobre la emergencia. Se creó una comisión presidencial, encabezada por la vicepresidenta Delcy Rodríguez, y las decisiones se

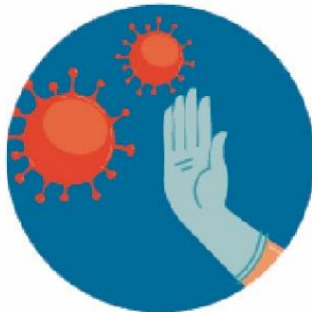
anuncian en alocuciones televisivas sin acceso de la prensa.

Hasta ahora, la única fuente de información pública y oficial sobre las vacunaciones es la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que publica los reportes de sus países miembros. Pero incluso estos datos son insuficientes para conocer la situación real.

Los planes de vacunación se diseñan con una meta: la cantidad estimada de personas que deben recibir la vacuna. Si esa población objetivo se subestima, la cobertura vacunal reportada puede superar el 100%. Sin plan formal ni objetivos definidos ni datos abiertos, no hay forma de confirmar la efectividad del plan.

**Las autoridades venezolanas no informan de manera consistente ninguna de las ocho dimensiones recomendadas por la OMS:** vacuna, geografía, sexo, grupos de edad, ocupación, patologías de base y contextos de riesgo.

Organismos internacionales como la Comisión Interamericana de Derechos Humanos han destacado la obligación de transparencia que tienen los Estados durante estos procesos.



La falta de información ha sido reclamada por sociedades médicas y organizaciones no gubernamentales. Sin embargo, las autoridades no han atendido estos reclamos.

### ¿Cuántas personas nos quedan por vacunar?

Los datos de la OPS muestran que Venezuela es el tercer país de Sudamérica que ha aplicado menos primeras dosis por cada cien personas, el segundo con menos esquemas completos por cada cien habitantes y es el país con menos dosis adicionales administradas.

Hasta el 13 de junio de 2022 apenas el 49,77% de la población en Venezuela tenía el esquema completo de vacunación contra covid-19.

“Esos números son malos en términos generales. El de dos dosis diría que es mediocre. El de tres dosis es malo. Hay que hacer la salvedad de que la cobertura con tercera vacuna es deficiente en el mundo. Creo que no ha habido suficiente énfasis y campañas para hacer sentir a los ciudadanos la importancia de la tercera dosis, sobre todo después de la aparición de la variante ómicron”, señala Julio Castro, infectólogo e investigador del Instituto de Medicina Tropical de la Universidad Central de Venezuela.

Ciro Ugarte, director de emergencias en salud de la OPS, informó durante una conferencia de prensa el 29 de junio de 2022 que Venezuela tiene suficientes vacunas. Y ciertamente se está vacunando. Pero no se sabe con qué frecuencia, ni si hay equidad en la distribución, pero la vacunación no se ha detenido. El problema es el mismo del principio: no hay información.

“Hay otros aspectos que creo están en pañales. No hay una estrategia nacional de recopilación de efectos secundarios de las vacunas. Si quieres saber el porcentaje de personas que han reportado determinado efecto secundario, no existe. No hay una política. Si te vas a vacunar no tienes una forma de denuncia sobre efectos secundarios atribuibles a la vacunación”, señala Castro.

Venezuela no actualiza sus datos en la Organización Panamericana de la Salud (OPS) desde febrero.



**Fuente:** Luisa Salomón para Prodavinci, con el apoyo del International Women's Media Foundation (IWMF).

Zulia: Semana del 11 al 17 de julio

## Más de 145 especies resisten en el lago de Maracaibo

El lago de Maracaibo aún alberga vida en su espacio. Con sus 13.210 kilómetros cuadrados de extensión, este cuerpo lacustre es el más grande de Latinoamérica y el segundo más antiguo de la Tierra, después del Baikal, ubicado en Rusia.

El lago es el hogar de decenas de especies, al menos 145 de peces y de otras cuya cantidad no se ha podido determinar hasta ahora, según biólogos consultados por El Pitazo. Hay marinas y terrestres, de agua salada y dulce, endémicas (que solo están en el lago), otras afectadas por la sobrepesca y otras más que están en peligro de extinción.

Por la cercanía con el golfo de Venezuela, hay más especies entre ellas 16 de tiburones, 5 de tortugas y otras de camarones.

Algunas de las especies vulnerables y en peligro son el caimán de la costa, la tortuga verde, el manatí, la tonina del lago y varios peces, como el malarmo, pámpano, bagre paletón y bagre guitarrita andino. Entre las especies de la cuenca del lago que se encuentran amenazadas están el mono de la noche, oso hormiguero, mono araña, puercoespín peludo, cunaguaro, gato de monte y el murciélago cardonero.

La bióloga Nancy Hernández, profesora del departamento de Agronomía de la Universidad del Zulia, destaca que entre las especies endémicas están el bagre cinchado de los Andes, el corroncho cavernícola de Perijá, el manamana y el bocachico o coporo de Maracaibo. Este último tiene valor comercial para la pesca artesanal.

### Petróleo, basura y aguas sin tratamiento

Una de las especies afectadas por la sobreexplotación, también llamada sobrepesca, es el cangrejo azul, que se convirtió en un recurso representativo del occidente venezolano al ser exportado a otros países. Randi Guerrero, biólogo y ecólogo acuático, explica que la sobreexplotación se da cuando el recurso, en este caso el cangrejo azul, no está teniendo la renovación poblacional, lo que está vinculado a una intensidad mayor en la pesca y bajas posibilidades para repoblar.

Aunque el lago tiene riqueza petrolífera por la perforación, que alcanza unos 15.000 pozos, esta es también una de las principales causantes de su contaminación, junto a la descarga continua de aguas servidas sin tratamiento y la basura arrastrada por los caños que desembocan en sus aguas.

En el lago aún hay especies que proteger, que son vulnerables y que están en peligro crítico.

Lenín Parra, biólogo con una maestría en geografía, ambiente y ordenamiento territorial, habla también de otra amenaza para el lago de Maracaibo: el ingreso de especies exóticas que son invasoras y afectan la biodiversidad.

### ¿Cómo ayudar al lago de Maracaibo?

Biólogos y organizaciones ambientalistas consultadas por El Pitazo pidieron a los zulianos que se involucren en la conservación del lago porque las acciones pequeñas llevan a cambios significativos para las especies:

- No deje basura en las calles o cañadas, porque llegan al lago.

- Evite el uso de plásticos como pitillos, bolsas, platos y vasos desechables.

- No compre peces o especies del lago con baja talla o más pequeñas de lo usual.

- Denuncie y reporte los derrames petroleros para exigir mejores condiciones ambientales. Esto permite tener un registro.

- Apoye a organizaciones locales que buscan conservar el lago.

- A las autoridades les piden detener los derrames de petróleo, activar plantas de tratamiento de aguas servidas y mejorar el sistema de recolección de desechos para evitar que sean arrojados en la red de cañerías que desembocan en el lago de Maracaibo.



Sugieren que aprendamos sobre las especies que están en el lago. Esto contribuye a que nos sensibilicemos.

Fuente: El Pitazo.

### Sopa de letras

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

SEMILLA      SUELO      GERMINAR      TALLO      TIERRA  
HOJAS      MINERALES      FLORES      FRUTO      POLEN      AGUA  
NÉCTAR      BOSQUE      ÁRBOL      SELVA      DESIERTO



Zulia: Semana del 11 al 17 de julio

## ¿Qué hago si mi amigo me habló de su idea de suicidarse?

La salud mental en Venezuela sigue siendo un tema prioritario. Todos podemos ser parte clave en el acompañamiento psicosocial y en la prevención del suicidio, informa la ONG Movimiento Somos.

Si tu amigo te habla de suicidio busca un lugar cómodo, que se sienta escuchado, no juzgues sus emociones y deja que hable. Tu escucha activa es fundamental. No interrumpas, no ofrezcas soluciones, haz preguntas abiertas y no uses frases hechas como "la vida es chévere".

Si tu amigo comparte ideas suicidas es importante comunicarlo a la familia, con discreción y respeto. Si hay un plan estructurado de suicidio debemos llevar a emergencias del hospital más cercano.

Todo suicidio se puede y se debe prevenir. La salud mental no es un asunto exclusivo de psicólogos y psiquiatras y todos jugamos un rol fundamental en la prevención de muertes por suicidio. La empatía y la solidaridad, bien gestionadas, también son salvavidas.

### Consejos para hablar con alguien que piensa en el suicidio:

- Busca un lugar donde la otra persona se sienta cómoda.
- Asegúrate de que ambos tengan suficiente tiempo para hablar.
- Concéntrate en la otra persona. Mírala a los ojos y guarda tu teléfono. Préstale toda tu atención.
- Ten paciencia. Podría tomarte tiempo antes de que una persona esté preparada para abrirse.
- Haz preguntas abiertas que necesiten ser contestadas con algo más que un "sí" o "no".
- Asegúrate de que entendiste las respuestas.
- No interrumpas ni ofrezcas soluciones; no interfieras con tus propias ideas de cómo la otra persona pueda estar sintiéndose.
- Asegúrate que tu amigo sepa dónde buscar asistencia profesional.
- Si creemos que el riesgo de suicidio es muy alto comunicarse con un familiar o allegado para ponerlo en conocimiento de inmediato.



Fuente: Movimiento Somos.

## Convite: Adultos mayores deciden entre comer o comprar tratamientos médicos

El director general de la ONG Convite, Luis Francisco Cabezas, señaló que las deficiencias de calidad de vida que afectan a la población venezololana tienen un impacto mayor en los adultos mayores.

Recordó que pese al último aumento de la pensión que pasó de \$3 a \$28 aproximadamente, la devaluación ha causado estragos, reduciéndola a \$22 en poco más de un mes.

Lo que ha resultado en una pensión de 130 bolívares, que equivalen a \$22, hace que la población de pensionados vivan con 0.6 centavos de dólares diarios.

"Eso te pone muy por debajo de la línea de pobreza. El Banco Mundial habla de que para vivir ligeramente fuera de la línea de pobreza, se necesitan 1.90 dólares diarios", lamentó.

En referencia a las remesas, Cabezas comentó que lo que "funcionaba como un empuje, ha perdido regularidad y cantidad y hoy en día, los 100 dólares que enviaban tres años atrás, no permiten vivir con la misma flexibilidad".

"Los adultos mayores deciden entre no comer o abandonar los tratamientos médicos", denunció.



Fuente: Versión Final.

## 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