

**50 millones
de toneladas
de residuos
electrónicos
se desechan
cada año**

**Día Mundial del Medio
Ambiente 2019 dedicado
a la lucha contra la
contaminación del aire**

Para crecer sanos,
los niños tienen que
pasar menos tiempo
sentados y jugar más

**Las 13 reglas
básicas de
seguridad vial
para peatones**

*Tratar la obesidad
en mascotas, una
cuestión de
eterinarios y dueños*

ConciENTízate

*Campaña de recolección de residuos de
aparatos eléctricos y electrónicos*



Indicaciones para los Autores

Protección y Seguridad en la Comunidad es una publicación especializada del CONSEJO COLOMBIANO DE SEGURIDAD (CCS). Incluye artículos sobre el hogar, la recreación, el tránsito, la salud, la educación, el deporte, la protección de los niños y de los adultos mayores, el cuidado del medio ambiente en los hogares, la bioseguridad, las mascotas, entre otros, elaborados por personal especializado en estas áreas de entidades nacionales e internacionales, previa aprobación del consejo editorial.

Los artículos no necesariamente tienen que ser inéditos y pueden publicarse en otras revistas especializadas. Los artículos serán sometidos a evaluación por árbitros especializados en el campo cubierto por la revista. Para su aprobación y posterior reproducción deben cumplir con los siguientes requisitos:

- El artículo debe estar escrito en letra Arial 12 puntos a espacio sencillo en todo el documento.
- La extensión del texto debe ser mínimo de 4 páginas y máximo de 7.
- Revise la ordenación: página del título, resumen y palabras claves, texto, agradecimientos, referencias bibliográficas, tablas (en páginas por separado) y leyendas.
- El tamaño de las ilustraciones no debe superar los 254 mm.
- Incluya las autorizaciones para la reproducción de material anteriormente publicado o para la utilización de ilustraciones que puedan identificar a personas.
- El artículo debe ser enviado en impreso y medio magnético (cd o e-mail).
- Conserve una copia del material enviado.

Preparación del original

El texto de los artículos observacionales y experimentales se estructura habitualmente (aunque no necesariamente) en las siguientes secciones: Introducción, Métodos, Resultados y Discusión. En el caso de artículos extensos resulta conveniente la utilización de subpartados en algunas secciones (sobre todo en las de Resultados y Discusión) para una mayor claridad del contenido.

Página del título

La página del título contendrá:

1. El título del artículo, que debe ser conciso pero informativo.
2. El nombre de cada uno de los autores, acompañados de su grado académico más alto y su afiliación institucional.
3. El nombre del departamento o departamentos e institución o instituciones a las que se debe atribuir el trabajo.
4. El nombre y la dirección del autor responsable de la correspondencia.
5. El nombre y la dirección del autor al que pueden solicitarse separatas o aviso de que los autores no las proporcionarán.

Autoría

Todas las personas que figuren como autores habrán de cumplir con ciertos requisitos para recibir tal denominación. Cada autor deberá haber participado en grado suficiente para asumir la responsabilidad pública del contenido del trabajo. Uno o varios autores deberán responsabilizarse o encargarse de la totalidad del trabajo. El orden de los autores dependerá de la decisión que de forma conjunta adopten los coautores.

Resumen y palabras claves

Se incluirá un resumen que no excederá las 150 palabras en el caso de resúmenes no estructurados ni las 250 en los estructurados. En él se indicarán los objetivos del estudio, los procedimientos básicos, los resultados más destacados y las principales conclusiones.

Tras el resumen, los autores deberán presentar e identificar como tales, de 3 a 10 palabras claves que faciliten a los documentalistas el análisis del artículo y que se publicarán junto con el resumen, usando los términos del tesoro especializado "Thesauros" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesoro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente.

Agradecimientos

Las personas que hayan colaborado en la preparación del original, pero cuyas contribuciones no justifiquen su acreditación como autores podrán ser citadas bajo la denominación de "investigadores clínicos" o "investigadores participantes" y su función o tipo de contribución deberá especificarse, por ejemplo, "asesor científico", "revisión crítica de la propuesta de estudio", "recogida de datos" o "participación en el ensayo clínico".

Referencias bibliográficas

Numere las referencias consecutivamente según el orden en que se mencionen por primera vez en el texto. En las tablas y leyendas, las referencias se identificarán mediante números arábigos entre paréntesis. Las referencias citadas únicamente en las tablas o ilustraciones se numerarán siguiendo la secuencia establecida por la primera mención que se haga en el texto de la tabla o figura en concreto. Estos son los ejemplos de bibliografía más comunes, pero para todos los casos se deben tener en cuenta las Normas Técnicas desarrolladas por el Icontec para Colombia:

Para libros

Autor. Título. Pie de Imprenta. Paginación. Ejemplo: García Márquez, Gabriel. Cien años de soledad. Bogotá: La oveja Negra, 1985. 347 p.

Artículos de revistas

Autor del artículo. Título del Artículo. Título de la publicación en la cual aparece el artículo. Número del volumen. Número de la entrega. Fecha de publicación. Paginación. Ejemplo: Zamora Garzón, José. Seguridad en instalaciones. En: Protección y Seguridad. Vol. 18, No. 5 (ene - mar 2002). 57 p.

Envío de manuscritos

Los manuscritos se acompañarán de una carta de presentación firmada por todos los autores. Esta carta debe incluir:

- Información acerca de la publicación previa o duplicada o el envío de cualquier parte del trabajo a otras revistas, como se ha indicado anteriormente.
- Una declaración de que el manuscrito ha sido leído y aprobado por todos los autores.
- El nombre, la dirección y el número de teléfono del autor encargado de la coordinación con los coautores en lo concerniente a las revisiones y a la aprobación final de las pruebas de imprenta del artículo en cuestión.

Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

Consejo Editorial

Andrés Arévalo Celis
Rodrigo Forero Franco
Diana Marcela Gil Bohórquez
Claudia Lucía González Rodríguez
Luis Hernando Manrique Palacio
Dayana Alexandra Rojas Campos
Maira Luz Sarmiento Soto

Coordinación Periodística

Gerente de Publicaciones y Señalización

Rodrigo Forero Franco

Gerente de Comunicaciones

Claudia Lucía González Rodríguez

Analista de Comunicaciones

Dayana Alexandra Rojas Campos

Diseño Gráfico

Icona Diseño

Fotografía

123rf.com

Fotos CCS



No. 9 / No. 32 / Segundo Trimestre 2019

Consejo Técnico

Armando Agudelo Fontecha
Álvaro Casallas Gómez
Juan José Galán Picón
Héctor Gutiérrez Pulido
María Victoria Roza de Botero

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. PBX: (57-1) 288 6355. Bogotá, Colombia. Las declaraciones y opiniones presentadas en los artículos son expresiones personales de los autores; no reflejan necesariamente el pensamiento del Consejo Colombiano de Seguridad, con excepción de las declaraciones institucionales así consignadas. Se autoriza la reproducción de artículos, siempre y cuando se cite su procedencia.

Presidentes Eméritos: Fundador, Dr. Armando Devia Moncaleano, Dr. Carlos E. Cuéllar Jiménez, Sr. Guillermo González Aponte, Dr. Alberto Lobo Guerrero, Ing. Jaime Ayala Ramírez, Dr. Pablo J. Mora Rodríguez, Dr. Enrique Guerrero Medina, Dr. Cástulo Rodríguez Correa, Sr. Roberto Langthon Arango, Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Sr. Heliodoro Herrera Ospina, Dr. José A. García Betancourt, Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Dr. Santiago Osorio Falla, Dr. Jorge Oswaldo Restrepo Villa. **JUNTA DIRECTIVA: Presidente** Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos, CONSULTORÍA COLOMBIANA S.A. **Vicepresidente** Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales, EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP **Miembros Activos Personas Jurídicas:** ANGLGOLD ASHANTI S.A., Dr. Álvaro José Mendoza, Gerente de Sistemas de Gestión y Control de Riesgos, ARL SURA, Dra. Patricia Canney Villa, Consultora. BANCO POPULAR S.A., Dr. Ricardo Gutiérrez Tejeiro, Salud Ocupacional. CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR – COMPENSAR, Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, Subdirector de Relaciónamiento con el Cliente. CEPESA COLOMBIA S.A., Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Gerente Responsabilidad Integral. CONSULTORÍA COLOMBIANA, Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos. EMPRESA DE ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, Director de Gestión Social. EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP, Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales. HELICOL S. A. S., Dr. Juan David Restrepo, Gerente General. MECÁNICOS ASOCIADOS, Ing. Adriana Milena Triana, Líder de Calidad. POLIPROPILENO DEL CARIBE S.A., Ing. Ricardo Rebolledo Santoro, Gerente HSE. SOCIEDAD PORTUARIA REGIONAL DE CARTAGENA, Dr. Isidro Acuña Grau, Superintendente de SST. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Ingeniero Industrial. Ing. José Julián Carvajal, Máster en Desarrollo Sostenible. Dr. Marco Fidel Suárez B., Administrador de Empresas. Ing. Alberto Mora Perea, Ingeniero de Petróleos. **DELEGADOS: Administrador de Riesgos Laborales:** ARL POSITIVA, Dr. Álvaro Vélez Millán, Presidente. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. **Representantes de los Trabajadores:** CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA – CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Revisora Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez.



4



9



13



16

ACTUALIDAD

4

Día Mundial del Medio Ambiente 2019 dedicado a la lucha contra la contaminación del aire

6

50 millones de toneladas de residuos electrónicos se desechan cada año

VIDA SALUDABLE

9

Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más

SEGURIDAD VIAL

13

Las 13 reglas básicas de seguridad vial para peatones

DEPORTES

16

Beneficios de hacer deporte en familia

Contenido

EMERGENCIAS

20 Seguridad en apartamentos y condominios de gran altura

AMBIENTAL

22 ConciENTízate
Campaña de recolección de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos

28 En busca de la extracción sostenible de arena

MASCOTAS

30 Tratar la obesidad en mascotas, una cuestión de veterinarios y dueños

32 El poder de las mascotas

32



30



22



20



Día Mundial del Medio Ambiente 2019 dedicado a la lucha contra la contaminación del aire

Fuente: ONU Medio Ambiente / Nairobi / 15 de marzo de 2019

La contaminación del aire es el mayor riesgo ambiental para la salud: se cobra 7 millones de vidas cada año.

El ascenso de las energías limpias y la movilidad eléctrica han hecho de China un nuevo líder de la acción climática.

La celebración principal, el 5 de junio, tendrá lugar en Hangzhou, provincia de Zhejiang.



CHINA
2019



La lucha contra la contaminación del aire será protagonista del 5 de junio, Día Mundial del Medio Ambiente 2019, y China será el anfitrión global de la celebración, anunciaron hoy el viceministro de Ecología y Medio Ambiente de China, Zhao Yingmin, y la Directora Ejecutiva Adjunta de ONU Medio Ambiente, Joyce Msuya.

Aproximadamente 7 millones de personas en todo el mundo mueren prematuramente cada año a causa de la contaminación del aire y casi 4 millones de estas muertes ocurren en la región de Asia y el Pacífico.

El Día Mundial del Medio Ambiente 2019 instará a los gobiernos, la industria, las comunidades y los individuos en todo el mundo a unirse para explorar las soluciones a este problema global a través de las energías renovables y las tecnologías sostenibles.

El Gobierno de China se ha comprometido a organizar las celebraciones del Día Mundial del Medio Ambiente en múltiples ciudades, con un evento principal en Hangzhou, provincia de Zhejiang.

"China será un gran anfitrión global de las celebraciones del Día Mundial del Medio Ambiente 2019", dijo Msuya. "El país ha demostrado un liderazgo tremendo al abordar la contaminación del aire a nivel nacional. Ahora puede instar al mundo a dar una respuesta mayor a esta emergencia global que nos afecta a todos. China liderará el impulso para salvar millones de vidas", agregó.

El anuncio se produce cuando los ministros de medio ambiente de todo el mundo participan en el foro ambiental de más alto nivel, en Nairobi, Kenia. Las negociaciones de la cuarta Asamblea de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, que finalizan hoy, abordan temas cruciales, como detener el desperdicio de alimentos y promover la transición hacia la movilidad eléctrica.

China se ha convertido en un líder de la acción climática, con un creciente sector de energía limpia. El país asiático posee la mitad de los vehículos eléctricos del mundo y 99% de los autobuses eléctricos. Al celebrar el Día Mundial del Medio Ambiente 2019, el gobierno chino podrá mostrar sus innovaciones y avances en favor de un medio ambiente más limpio.

Según un nuevo informe de Naciones Unidas sobre la contaminación del aire en Asia y el Pacífico, la implementación de 25 políticas de tecnología en esa región podría producir una reducción de hasta 20% en las emisiones de dióxido de carbono y de 45% en las emisiones de metano a nivel mundial, lo que evitaría 0,3°C de calentamiento global.

El Día Mundial del Medio Ambiente es un evento global liderado por ONU Medio Ambiente que se celebra cada 5 de junio en miles de comunidades del planeta.

Desde sus inicios, en 1972, ha crecido hasta convertirse en una plataforma global de alcance público, ampliamente replicada en todo el mundo.



Datos sobre la contaminación del aire:

- 92% de los habitantes del mundo no respira aire limpio.
- La contaminación del aire le cuesta a la economía global US\$ 5 billones cada año debido a los gastos en asistencia social.
- Se estima que la contaminación por ozono a nivel del suelo reducirá el rendimiento de los cultivos básicos 26% para 2030.

Para más información sobre el Día Mundial del Medio Ambiente y la contaminación del aire, visite: <http://www.worldenvironmentday.global/es/> ■



50 millones de toneladas de residuos electrónicos se desechan cada año

Fuente: Organización Internacional del Trabajo / Suiza / 25 de enero de 2019

Siete organismos de las Naciones Unidas, incluida la OIT, con el apoyo del Foro Económico Mundial y el Consejo empresarial mundial de desarrollo sostenible (WBCSD) exhortan a reorganizar el sistema de la electrónica actual.



Cada año, cerca de 50 millones de toneladas de residuos electrónicos y eléctricos son desechados, un peso superior a todos los aviones comerciales que se han construidos. En términos de valor material, equivale a 62.500 millones de dólares, más del PIB de la mayoría de los países.

Menos del 20% de estos residuos se recicla formalmente. En cambio, millones de mujeres y hombres en el mundo (más de 600.000 sólo en China) trabajan informalmente para recolectar, reparar, readaptar, desarmar, reciclar y desechar los residuos electrónicos, gran parte de este trabajo es realizado en condiciones nocivas tanto para la salud como para el ambiente.

Estas son las conclusiones de un nuevo informe publicado por una Coalición de siete organismos de las Naciones Unidas – la Organización Internacional del Trabajo (OIT), entre ellas – con el apoyo del Foro Económico Mundial y el Consejo empresarial mundial de desarrollo sostenible (WBCSD, por sus siglas en inglés). El informe concluye que ha llegado el momento de “reconsiderar los residuos electrónicos,

revaluar la industria electrónica y reorganizar el sistema para el beneficio de la industria, los consumidores, los trabajadores, la salud de la humanidad y del medio ambiente”.

El informe *A New Circular Vision for Electronics – Time for a Global Reboot* (Una nueva visión circular para la electrónica. Es hora de un reinicio global), presentado en Davos el 24 de enero indica que un mejor seguimiento de los productos, programas de devolución de fabricantes o minoristas, nuevas tecnologías y nuevos modelos de negocios como el alquiler o el arrendamiento con opción de compra, pueden contribuir a la gradual “desmaterialización” de la industria electrónica.

“Miles de toneladas de residuos electrónicos son eliminados por los trabajadores más pobres del mundo en las peores condiciones, lo que pone en peligro su salud y su vida. Necesitamos mejores estrategias de gestión de los residuos electrónicos y de normas ecológicas, así como una colaboración más estrecha entre los gobiernos, los empleadores y los sindicatos, para hacer que la economía circular funcione al servicio de las personas y del planeta”, declaró Guy Ryder, Director General de la OIT.





El informe señala además que la eficiencia de los materiales, la infraestructura de reciclaje y el incremento del volumen y la calidad de los materiales reciclados para responder a las necesidades de las cadenas de suministro de la electrónica, serán esenciales para la producción futura. Además, si el sector de la recibe la combinación correcta de políticas gestionada apropiadamente, podría crear millones de empleos decentes en todo el mundo.

El informe también insta a colaborar con las multinacionales, las pequeñas y medianas empresas (PYME), los emprendedores, las universidades, los sindicatos, la sociedad civil y las asociaciones de empleadores a fin de crear una economía circular de la electrónica donde no haya despilfarro, se reduzca el impacto ambiental y se creen empleos decentes para millones de personas.

El nuevo informe apoya las actividades de la Coalición sobre residuos electrónicos que incluye a:

- La Organización Internacional del Trabajo (OIT);
- La Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT);
- El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA);
- La Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo (ONUDI);
- El Instituto de las Naciones Unidas para la Formación y la Investigación (UNITAR);
- La Universidad de las Naciones Unidas (UNU); y
- Las Secretarías de los Convenios de Basilea y Estocolmo.

La Coalición cuenta con el apoyo del Foro Económico Mundial y del Consejo empresarial mundial de desarrollo sostenible y es coordinada por la Secretaría del Grupo de Gestión Ambiental de las Naciones Unidas (WBGD). ■

Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más

*Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física,
sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años*

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ginebra / 24 de abril de 2019

Para crecer sanos, los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas o sujetos en carritos y asientos, dormir mejor y tener más tiempo para jugar activamente, según las nuevas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS).



«Lograr la salud para todos significa hacer lo mejor para la salud desde el inicio de la vida de las personas», dice el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS. «La primera infancia es un período de rápido desarrollo y una época en la que los modos de vida familiar pueden adaptarse para mejorar la salud».

Las nuevas directrices sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años fueron elaboradas por un comité de expertos de la OMS. Estos evaluaron los efectos que tienen en los niños pequeños un sueño inadecuado y el tiempo que pasan sentados mirando pantallas o sujetos en sillas y carritos. También examinaron las pruebas de los beneficios del aumento de los niveles de actividad.

«Aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejorará su salud física y mental y su bienestar, y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida», dice la Dra. Fiona Bull, directora del programa de la OMS de vigilancia y prevención poblacionales de enfermedades no transmisibles.

El incumplimiento de las recomendaciones actuales sobre actividad física provoca más de 5 millones de muertes en todo el mundo cada año en todos los grupos de edad. Actualmente, más del 23% de los adultos y del 80% de los adolescentes no realizan suficiente actividad física. Si se establecen a una edad temprana, las costumbres relativas a la actividad física saludable, el sedentarismo y el sueño ayudan a moldear los hábitos a lo largo de la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

«Lo que realmente debemos promover es que los niños vuelvan a jugar», dice la Dra. Juana Willumsen, coordinadora de la OMS para la obesidad infantil y la actividad física. «Se trata de potenciar el tiempo de juego en detrimento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, protegiendo al mismo el sueño».

El patrón de actividad general a lo largo de las 24 horas del día es clave: hay que reemplazar los periodos prolongados en que los niños pequeños permanecen sujetos o dedicados a actividades sedentarias frente a una pantalla por juegos más activos, velando al mismo tiempo por que tengan un sueño suficiente de buena calidad. El tiempo dedicado a actividades sedentarias que conlleven la interacción con un cuidador y no supongan la exposición a pantallas, como leer, contar cuentos, cantar y hacer puzles, es muy importante para el desarrollo del niño.



52

CONGRESO

DE SEGURIDAD,

SALUD Y AMBIENTE

26,27 y 28
DE JUNIO

aseguramos
abrazos

PORQUE DETRÁS de cada cifra hay un rostro humano, una familia afectada, una empresa en riesgo y un ambiente amenazado, acompáñenos para juntar esfuerzos en un solo propósito **...ASEGURAR ABRAZOS**

La Comisión para acabar con la obesidad infantil reconoció las importantes interacciones entre la actividad física, el sedentarismo y un tiempo adecuado de sueño, así como su impacto en la salud física y mental y el bienestar, y pidió orientaciones claras sobre la actividad física, el sedentarismo y el sueño con respecto a los niños pequeños.

La aplicación de las recomendaciones contenidas en estas directrices durante los primeros cinco años de vida contribuirá al desarrollo motor y cognitivo de los niños y a su salud a lo largo de toda la vida.

Resumen de las recomendaciones:

Los lactantes (menores de un año):

- ➔ Deben estar físicamente activos varias veces al día de diferentes formas, especialmente mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más mejor. Para aquellos que todavía no se mueven, esto incluye al menos 30 minutos en posición prona (boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras estén despiertos.
- ➔ No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos, sillitas o tronas o sujetos a la espalda de un cuidador). No se recomienda que pasen tiempo frente a pantallas. En momentos de inactividad, se recomienda que un cuidador les lea o cuente cuentos.
- ➔ Deben tener de 14 a 17 horas (0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.



Los niños de 1 a 2 años:

- ➔ Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- ➔ No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos, sillitas o tronas o sujetos a la espalda de un cuidador) ni permanecer sentados durante periodos largos de tiempo. Con respecto a los niños de 1 año, no se recomienda que pasen tiempo en actividades sedentarias ante una pantalla (como ver la televisión o videos o jugar a juegos en la computadora). Para los niños de 2 años, el tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- ➔ Deben tener de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.

Niños de 3 a 4 años:

- ➔ Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluidos al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- ➔ No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos o sillitas) ni permanecer sentados durante periodos largos de tiempo. El tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- ➔ Deben tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que pueden incluir una siesta, con horarios regulares para dormirse y despertarse ■





Las 13 reglas básicas de seguridad vial para peatones

*Fuente: Ing. Raúl Alberto Peniche
Mendoza / Líder del proyecto
NETWORKVIAL-MEXICO / Paritarios.cl*

El peatón es el eslabón más débil de la cadena en la siniestralidad vial, los actos inseguros que cometen durante su tránsito, permiten que ocurran siniestros siendo las víctimas en la mayoría de los casos ancianos y niños menores de 9 años.

Las 13 reglas básicas de seguridad vial para automovilistas son la causa opuesta a los actos inseguros que cometemos como peatones durante el tránsito en la vía pública, están redactadas en forma de instrucciones sencillas, que nos permiten orientar al peatón, invitándolo a un comportamiento seguro, prudente y cortés.

Están diseñadas para ser difundidas en forma masiva a la ciudadanía con el fin de fomentar la cultura del autocuidado, promoviendo ciudades seguras, al fomentar el conocimiento colectivo.

1

Personas ancianas, discapacitados y niños, deben andar en la calle acompañados de un adulto; si andan solos, ¡ayúdales a cruzar la calle!

2

Niños de 9 años o menos deben cruzar la calle agarrados de la mano de su acompañante, ya que pueden correr de manera intempestiva hacia la calle, porque no saben interpretar el peligro.

3

Nunca cruces en una curva ni cerca de ella. Tampoco lo hagas en zonas donde no puedas ver bien si viene un vehículo. Por muy solitario que sea el camino busca un sitio con visibilidad: PARA, MIRA, ESCUCHA Y CRUZA.

4

Nunca salgas de manera intempestiva de entre dos vehículos estacionados para cruzar la calle, mejor cruza por las esquinas o pasos peatonales.

5

Al cruzar la calle, camina, no corras, hazlo con precaución, establece contacto visual con el conductor, cerciórate que te hayan visto, ten especial cuidado con taxis, microbuses, camiones o vehículos de carga.

6

Evita salir a la calle si te encuentras en estado de embriaguez, tus reflejos disminuyen y puedes ser atropellado, de ser necesario pide a alguien que te vaya a buscar.

7

Transita por andenes y detente antes de cruzar la calle, observa derecha-izquierda-derecha y evita tratar de ganarle el paso a los vehículos, motociclistas y ciclistas, será muy tarde el comprobar que el vehículo es más rápido que tú.

8

Si tienes que salir a la calle de noche lleva una luz, usa ropa clara y con reflectivo, hazte notar, camina por la izquierda con el tráfico de frente, si van en grupo caminen en fila.

9

Evita que los niños jueguen en la calle, utilicen los parques o las canchas deportivas.

10

Evita ser atropellado, nunca te interpongas como obstáculo para detener a un vehículo que huye, mejor anota las placas y repórtalo.

11

Aléjate de los vehículos que hacen maniobra de reversa en los estacionamientos y garajes, cerciórate que te hayan visto y que haya espacio suficiente para no ser prensado.

12

Cuando bajes del bus o transporte de pasajeros y debas cruzar la calle, hazlo rodeándolo por la parte de atrás, ya que por el frente puedes ser atropellado.

13

Si hay algún evento, manifestación o choque, mantente fuera de la carretera y señaliza o avisa a los demás automovilistas. Nunca cambies una llanta en dirección del flujo vehicular, puedes ser atropellado, consigue un lugar seguro para cambiarla y usa chaleco reflectivo.

Beneficios de hacer deporte en familia ¡Toda la familia a hacer ejercicio!

Fuente: Crearsalud.org / Madrid, España





Hacer ejercicio físico desde edades tempranas, ayuda a equilibrar los estados emocionales de los niños, a mantener un buen estado de salud y a prevenir ciertas enfermedades. Dado que comporta tantos beneficios, es muy interesante practicar deporte en familia.

Hacer deporte en familia se ha convertido en una necesidad en nuestros días. Tanto la mayoría de nosotros, adultos, como los más pequeños de la casa, llevamos un estilo de vida caracterizado por el sedentarismo. Podríamos echar un vistazo a la rutina de muchas familias desde que comienza su día, para darnos cuenta de que dedicar un rato de nuestro día a ejercitarnos es muy recomendable y si lo hacemos en familia ¡más aún!

Familias sedentarias

Cada vez son más las familias que llevan a sus hijos al colegio en auto o en transporte público. Los niños pasan largas jornadas sentados en las aulas y salvo la media hora del recreo y la clase de educación física, no tienen muchas oportunidades para gastar toda su energía. Después del colegio, muchos de esos niños acuden a clases extraescolares en las que algunos de ellos continúan sentados, tales como idiomas, ajedrez, pintura... Aunque hay otros que practican deportes. En muchos casos, nuestros hijos no tienen demasiados ratos libres, es por eso por lo que cuando llegan a casa lo que les suele gustar es sentarse en el sofá a ver televisión, o ponerse a jugar un rato a algún videojuego.

Estas rutinas infantiles, en muchas ocasiones por falta de tiempo de sus padres, van acompañadas de comidas con altos niveles de azúcares, sal y grasas. Si a esto le sumamos la escasa actividad física que realizan estos niños, nos encontramos de lleno con un gran problema de nuestra sociedad, la obesidad infantil.

Si echamos la vista atrás y comparamos cómo era nuestra infancia, seguramente comprobemos que era más sencilla, con más tiempo para jugar, estar al aire libre y gastar la energía acumulada durante el día. Por eso es necesario romper con la rutina desbordante y reservar un tiempo para que la familia practique deporte juntos.

Muchos de nosotros trabajamos sentados, o realizamos trabajos que requieren poca movilidad, no caminamos demasiado, las jornadas laborales son largas y cuando llegamos a casa tenemos ganas de descansar.



¿Qué beneficios tiene el ejercicio físico?

Realizar una rutina física, sea a la edad que sea...

- ✪ Fortalece los huesos.
- ✪ Ayuda a evitar el exceso de peso.
- ✪ Hace que se desarrollen la fuerza y la flexibilidad.
- ✪ Aumenta la agilidad.
- ✪ Mantiene alejados los dolores musculares que surgen con el sedentarismo.
- ✪ Relaja, hace que los pequeños cojan la cama por la noche con verdaderas ganas.
- ✪ Ayuda a que los niños puedan concentrarse más fácilmente. Algo muy positivo, sobre todo, en épocas de exámenes.
- ✪ Reduce la posibilidad de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes...
- ✪ Ayuda a fortalecer los lazos familiares y de amistad.

Realizar ejercicio físico en familia une mucho. El ejercitar nuestro cuerpo libera endorfinas, somos más felices y eso mejora la relación entre los distintos miembros. También ayuda a que estemos más relajados y los conflictos pueden experimentarse más desde la calma que desde la energía contenida por falta de actividad física.

Aunque tengamos poco tiempo, hay pequeños detalles y gestos que podemos empezar a incorporar en nuestro día a día, como por ejemplo caminar más y dejar el auto más veces en casa, programar paseos en familia, renunciar al ascensor siempre que podamos y subir escaleras, participar juntos en las tareas cotidianas del hogar o bailar.



¿Cómo podemos empezar a ser más activos?

Conviene que comencemos poco a poco, como todo en la vida, mejor empezar con intervalos de tiempo cortos e intensidades bajas para poco a poco ir aumentando la actividad. Está establecido que el tiempo mínimo que deben emplear niños y adolescentes en realizar una actividad física diaria debe ser de 1 hora. Para las personas adultas, el mínimo debe ser media hora diaria.

Con nuestro ejemplo influimos en la conducta de nuestros hijos, igual que decía el famoso eslogan «Si tú lees, ellos leen», si los padres y madres realizan ejercicio de manera habitual, ellos también lo harán.

Es muy positivo explicarles a nuestros hijos que hacer deporte es muy bueno y necesario para nuestra salud. Así como todos los beneficios que obtendrán si lo practican asiduamente. Hay pequeños detalles que pueden ir orientando a la familia en la práctica del deporte:

- ✪ Elegir, siempre que se pueda, la opción de ir caminando al colegio, a hacer mandados, a las actividades cotidianas e incluso a casa de amigos y familiares.
- ✪ Puedes proponer actividades para realizar juntos que sepas que les va a gustar, ahí está la clave, que se sientan partícipes de las decisiones. Cualquier actividad que implique movimiento es buena, puede ser jugar fútbol, bailar, patinar, montar juntos en bicicleta, ir a nadar a la piscina, hacer recorridos por la montaña, etc.
- ✪ Si tienes que hacerles un obsequio, estaría genial elegir material para realizar algún deporte, es una manera de animarlos a estar más activos, pueden ser bicicletas, balones, raquetas, frisbee, cometas, cuerdas para saltar...
- ✪ Aprovechemos todas las ocasiones que se presenten para hacer deporte en familia, las fiestas familiares, los cumpleaños, los fines de semana y las vacaciones, son momentos estupendos para programar actividades al aire libre.

¿Qué debemos tener en cuenta?

Es necesario que utilicemos las medidas de protección y seguridad oportunas para cada deporte minimizando así el riesgo de accidentes. Por ejemplo, si montamos en bicicleta imprescindible llevar casco y aconsejable llevar protecciones. Si vamos a realizar actividades al aire libre es necesario evitar las horas de más calor en climas cálidos, protegernos del sol y llevar ropa y calzado apto para la actividad que estemos desarrollando.

Llevar siempre agua, es muy importante que todos nos mantengamos hidratados en todo momento. Tampoco está de más llevar fruta o algún pasaboca por si con tanto desgaste les da hambre a los pequeños.

Respetar en todo momento su ritmo y su capacidad, mejor ir poco a poco que intentar hacer mucho de golpe la primera vez que nos dispongamos a hacer cualquier tipo de actividad. Con esto también trabajaremos la paciencia, algo muy importante a desarrollar para el resto de nuestra vida.

No debemos fomentar la competitividad, debemos apoyarles para que sean más activos y disfruten al realizar deporte en familia, es mejor enseñarles a ayudar a los demás que a competir.

¿Qué esperas para empezar a hacer deporte con tu familia?

RECUERDA: la base para disfrutar de una buena salud está muchas veces en cambiar nuestros hábitos. Necesitamos nutrirnos adecuadamente y activarnos haciendo cosas que aporten a nuestro bienestar integral.



Conviértete
en el
héroe
de tu compañía.

Salva a tu compañía y a sus trabajadores
de perecer en el mundo corporativo

Seguridad en apartamentos y condominios de gran altura

Fuente: NFPA Journal Latinoamericano / septiembre de 2018

Las personas que viven en un edificio de apartamentos o condominios de gran altura necesitan planificar con anticipación y estar preparados en caso de incendio. Es importante conocer las características de seguridad contra incendios en tu edificio y trabajar junto con los vecinos para ayudar a mantener el edificio lo más seguro como sea posible.

Tips de seguridad para estar siempre preparado:

- Para una mayor seguridad y protección, escoge un edificio que cuente con un sistema integral de rociadores. Si tu edificio no tiene rociadores, solicita al propietario o la administración que considere instalar un sistema de rociadores.
- Reúnete con el propietario o el administrador del edificio para conocer las características de seguridad contra incendios dentro del mismo (alarmas contra incendios, rociadores, procedimientos de comunicación por voz, planes de evacuación y cómo responder ante una alarma).
- Conoce las ubicaciones de todas las escaleras y vías de escape disponibles desde tu piso en caso de que la más cercana esté bloqueada por fuego o humo.
- Asegúrate que todas las puertas de salida y escaleras están claramente señalizadas, éstas no deben estar obstruidas o bloqueadas por barras de seguridad y sin obstáculos.
- En caso de incendio, activa la alarma al momento de evacuar para así notificar al departamento de bomberos y alertar a tus vecinos.
- Si suena la alarma de incendio, siente la puerta antes de abrirla y cierra todas las puertas detrás tuyo cuando salgas. Si la puerta está caliente, usa otra salida. Si está fría, sigue por la salida más cercana.
- En caso de emitirse un anuncio en todo el edificio, escucha con atención y sigue las instrucciones.
- Usa las escaleras como medio de evacuación. Normalmente, no se recomienda usar el ascensor a menos que lo indique el departamento de bomberos. Algunos edificios están equipados con elevadores destinados para su uso durante una situación de peligro. Este tipo de elevadores se marcarán claramente como seguros de usar en caso de una emergencia.

Tips básicos de escape

- DIRÍJETE afuera al lugar de reunión designado y permanece allí. Llama a los bomberos. Si alguien está atrapado en el edificio, notificarlo a los bomberos.
- Si no puedes salir de tu apartamento debido a un incendio, humo o alguna discapacidad, APILA toallas o sábanas alrededor de la puerta y respiraderos para evitar que salga humo.
- LLAMA a los bomberos e indica cuál es tu ubicación.
- ABRE una ventana ligeramente y agita un paño de color brillante para indicar tu ubicación. Prepárate para cerrar la ventana en caso de que empeore la condición del humo.
- La evacuación de un edificio alto por parte de los bomberos puede llevar mucho tiempo. Comunícate con los bomberos para hacer seguimiento al estado de evacuación.

Dato curioso

Los edificios de gran altura son más propensos a tener sistemas de rociadores y equipos de alarma contra incendios que otros edificios de menor altitud. ■



ConciENTÍzate

Campaña de recolección de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos

Fuente: Buenas prácticas ambientales en el manejo de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos / Corporación Autónoma Regional del Centro de Antioquia CORANTIOQUIA

El acelerado proceso de crecimiento de la industria de tecnológicas de información ha dado origen a un nuevo problema social y ambiental: el manejo y control de los volúmenes crecientes de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE); en especial, los que provienen de las tecnologías de la información y telecomunicaciones, como celulares y computadoras. En Colombia, las ventas de los equipos y aparatos eléctricos y electrónicos se han disparado en los últimos años; los cuales serán desechados en poco tiempo por sus usuarios, convirtiéndose en residuos. La gran cantidad de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos que se generan a nivel mundial ha creado como nueva línea industrial, el reciclaje de los RAEE, ya que a partir de este se pueden recuperar componentes tales como metales preciosos, metales ferrosos, plásticos, vidrio, entre otros. Actualmente, no existe suficiente infraestructura para reciclar este tipo de residuos en el país y se carece de información general y detallada en cuanto a estudios técnicos y de mercado. Además, hay pocas empresas formales que se dedican a este reciclaje y en cambio se estima una creciente proliferación de actividades “artesanales” de recuperación.

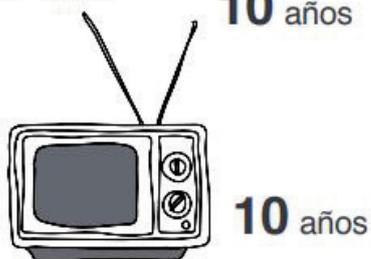
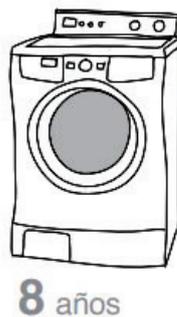
Los aparatos eléctricos y electrónicos obsoletos se convierten en residuos potencialmente peligrosos y de alto impacto al medio ambiente y la salud humana por la presencia de algunos compuestos tóxicos en su estructura y por una disposición final inadecuada, como los rellenos sanitarios, procesos de incineración y procesos de reciclaje informales o artesanales. Por estas situaciones, toda la comunidad debe concientizarse y asumir compromisos individuales en pro del buen manejo de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos.

¿Qué son RAEE?

Es una abreviación de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos, que incluye una amplia gama de aparatos como computadores, equipos electrónicos de consumo, celulares y electrodomésticos que ya no son utilizados por sus usuarios.

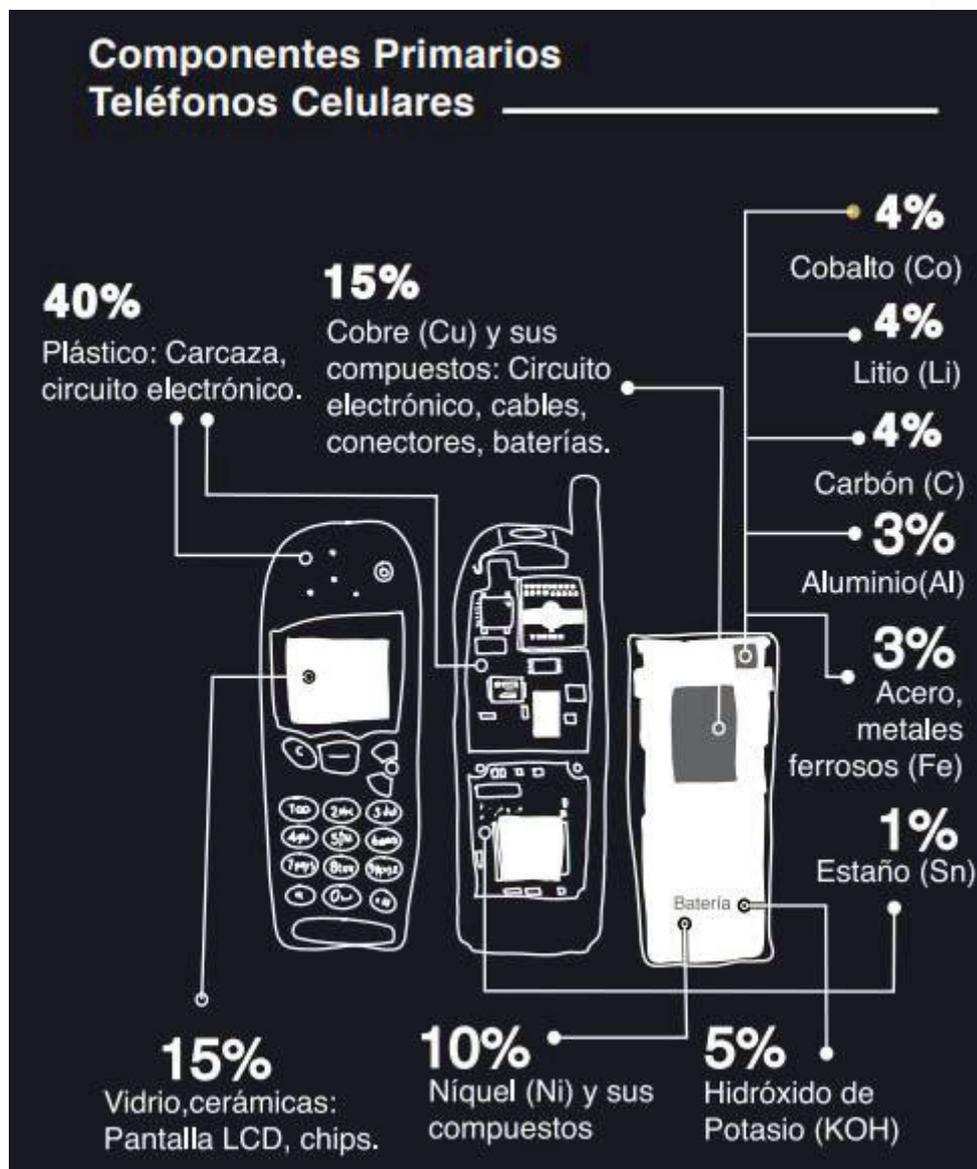
Vida útil de aparatos de uso común

Vida útil de aparatos de uso común



Composición de los RAEE

Las sustancias contenidas en los RAEE son muchas y varían de acuerdo con cada tipo de aparato. Los RAEE se componen principalmente de metales preciosos (como oro, plata, platino), de metales básicos (cobre, aluminio, níquel, zinc, hierro), de metales pesados (mercurio, plomo, cadmio, arsénico, berilio) y otros materiales como plásticos y vidrio. Debido a que los RAEE están compuestos por muchos materiales valiosos como el oro, la plata, el platino, el cobre, es viable trabajar en la recuperación de estos residuos y se hace necesario implementar medidas para disponer adecuadamente los compuestos que son potencialmente peligrosos.





Clasificación de RAEE según la directiva europea



Grandes electrodomésticos

Neveras
Estufas
Lavadoras



Pequeños electrodomésticos

Planchas
Licuadoras
Secadores



Equipos de informática y telecomunicaciones

Computadores
Celulares
Teléfonos
Impresoras
Copiadoras



Aparatos eléctricos de consumo

Radios,
Cámaras fotográficas
Filmadoras
Televisores
Equipos de audio



Aparatos de alumbrado

Luminarias
Lámparas fluorescentes



Herramientas eléctricas y electrónicas

Taladros
Sierras
Maquinas de coser



Juguetes, equipos deportivos y de tiempo libre

Carros eléctricos
Juegos de video



Aparatos médicos

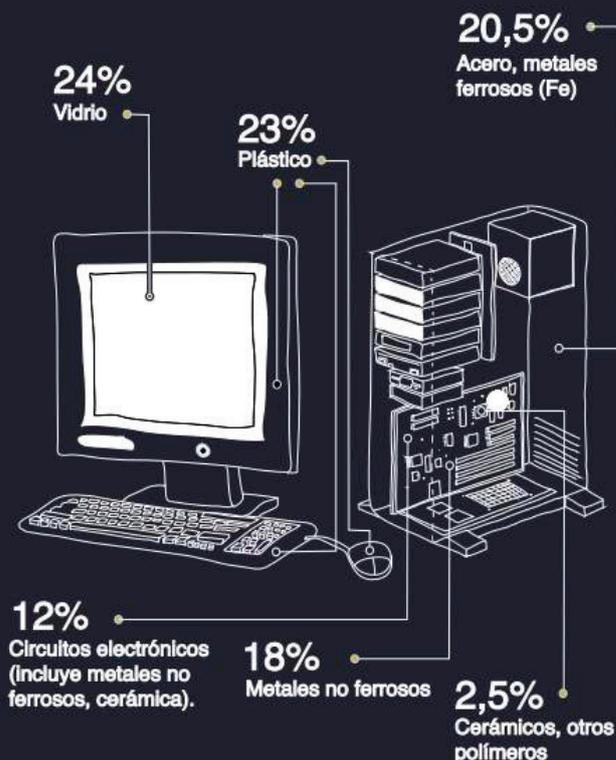
Aparatos de radioterapia y
Cardiología



Instrumentos de medida y control

Detectores de humo
Termostatos

Componentes del Computador



Manejo posconsumo

Durante la vida útil los aparatos eléctricos y electrónicos no generan un riesgo para la salud y el ambiente por la liberación de sustancias tóxicas, pero cuando terminan su vida útil o llegan a su etapa posconsumo es fundamental realizar un adecuado manejo para evitar la contaminación al medio ambiente o a la salud.

El adecuado manejo de los RAEE tiene dos perspectivas:

- Evitar los peligros para la salud y el medio ambiente sino se realiza un tratamiento adecuado para las sustancias tóxicas
- La oportunidad que presentan los RAEE debido a la recuperación de los materiales valiosos que contienen

Manejo adecuado

El primer paso para un manejo adecuado comienza en el



sitio donde se generan y usan los aparatos electrónicos, por esto es fundamental que los consumidores se concienticen que deben entregar los equipos obsoletos o que hayan perdido su vida útil. Para esto se debe contar con sitios de acopio donde los usuarios lleven los aparatos que ya no van a utilizar. ¿Sabes dónde queda el más cercano a tu casa?

Manejo inadecuado

Entre los tratamientos o sistemas inadecuados que se han utilizado para disposición final de RAEE se tienen: disposición en rellenos sanitarios, incineración no controlada (quema) y reciclaje informal.

Incineración no controlada: consiste en la quema en espacios abiertos (sin sistema de tratamiento especiales para emisiones) que causa contaminación al aire por la emisión de material particulado y pueden causar efectos adversos a la salud, como afecciones respiratorias, ataques de asma, tos, irritación de los ojos, entre otros.

Relleno sanitario: es uno de los sistemas más usados para la disposición de residuos, pero como los rellenos sanitarios generan lixiviados (líquidos que se forman como resultado de pasar o “percolarse” a través de un sólido) es muy posible que los metales pesados que contienen los RAEE lleguen al suelo y a fuentes de agua.

Reciclaje informal: es una actividad informal que utiliza técnicas sin control para la obtención de materiales con valor comercial, en la cual se recicla una parte de los componentes de los aparatos eléctricos y electrónicos, pero se genera una contaminación al ambiente debido a que estas personas informales recuperan solo los materiales valiosos y los restantes que contienen los componentes tóxicos se disponen de manera incontrolada.

Lineamientos técnicos de manejo de RAEE

Para realizar un adecuado manejo de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos RAEE se requieren llevar a cabo las siguientes actividades:

Punto de retoma y recolección: Se ubican sistemas de recolección para que los consumidores puedan llevar los aparatos eléctricos y electrónicos que ya no usen.

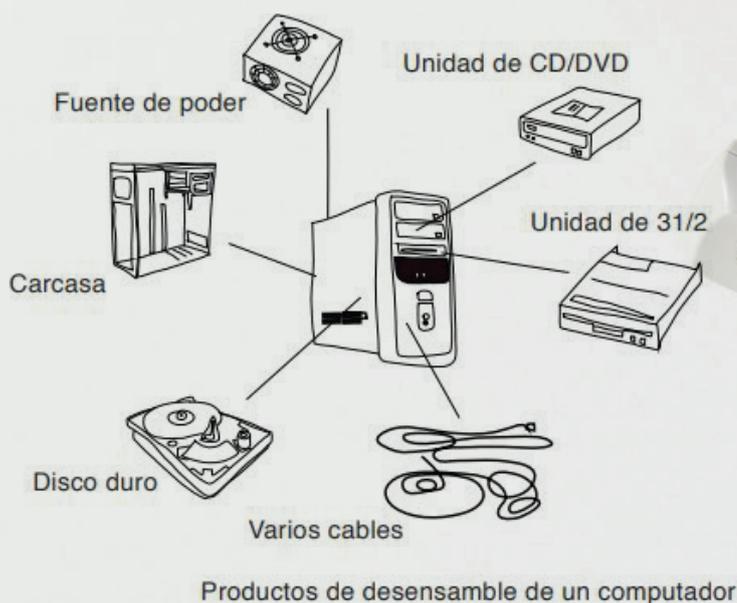
Transporte: Los RAEE deben ser transportados hasta sitios de aprovechamiento y reciclaje autorizados para tal fin.

Reuso: Los aparatos eléctricos y electrónicos se pueden REUSAR, de modo se prolongue la vida útil y se puedan introducir al mercado. El reuso consiste en mantener íntegro el estado de los aparatos y componentes, con el fin de que se puedan donar o vender a un precio inferior que el del equipo nuevo.



Cuando se reusa se puede hacer reuso directo ó reuso de componentes. El reuso directo consiste en la reutilización directa del equipo usado sin adecuaciones; el reuso de componentes consiste en el desensamble del equipo para extraer partes que pueden usarse como repuestos o ensamblarse a otros equipos.

Reciclaje: Es el proceso industrial que tiene como objeto la recuperación y transformación de los materiales contenidos en los residuos. En el proceso de reciclaje de los RAEE se comienza por realizar un desensamble de los equipos que consiste en separar los principales componentes que los conforman, los cuales podrán ser reusados en otros equipos o reciclados. Los materiales que se reciclan son básicamente plástico, vidrio, metales ferrosos y no ferrosos, entre otros.



Luego del proceso de reciclaje se realiza un proceso de extracción de los componentes peligrosos que pueden estar presentes en los equipos.

Disposición final: Los materiales no aprovechables obtenidos durante las diferentes etapas de manejo de los RAEE, como polvo, calcomanías, materiales de empaque, gomas, entre otros, pueden ser entregados al servicio de recolección de la zona para que sean depositados en un relleno sanitario común. Los componentes peligrosos que se obtiene deben ser dispuestos en rellenos de seguridad que cuenten con los requerimientos técnicos para manejar estos residuos sin causar afectaciones ambientales y a la salud. ■



En busca de la extracción sostenible de arena

Fuente: Naciones Unidas para el Medio Ambiente / 3 de enero de 2019

La arena es el recurso más utilizado en el planeta después del aire y el agua. Cada casa, represa, camino, copa de vino o celular contiene este material. Pero ni siquiera un elemento aparentemente interminable como la arena puede satisfacer la demanda actual de recursos.

50.000 millones de toneladas de arena y grava se utilizan en el mundo cada año. Esto equivale a un muro de 35 metros de alto y 35 metros de ancho alrededor del Ecuador. La mayor parte se destina a la producción de cemento para concreto (que está hecho de cemento, agua, arena y grava).

El cemento es el material de construcción más utilizado en el mundo y es fuente de 8% de las emisiones de dióxido de carbono según un informe reciente de Chatham House.

"La arena no es infinita", dijo Kiran Pereira, fundador de SandStories.org y uno de los expertos que participaron en la primera mesa redonda sobre arena realizada por ONU Medio Ambiente, la Base de Datos sobre Recursos Mundiales (GRID, por sus siglas en inglés) y la Universidad de Ginebra a mediados de octubre pasado. "Es extraordinario que se haya prestado tan poca atención a este problema", añadió Bart Geenen, director del Programa de Agua Dulce de WWF en Países Bajos, durante la reunión en la que se abordaron los impactos ambientales de la extracción de arena y las soluciones potenciales a este desafío.

La arena, que está compuesta básicamente por pequeños granos de roca, también se utiliza para regenerar playas y extender territorios. Por ejemplo, sirve para construir islas artificiales (como las Islas Palm en Dubái) o rellenar las costas para ganar terreno (como en Singapur).

Este tipo de arena se extrae del fondo del océano, de ríos y de playas. La arena del desierto no se puede utilizar para fabricar concreto debido a su suavidad.

La extracción de arena en ecosistemas frágiles puede tener un gran impacto ambiental si no se maneja adecuadamente. En el caso de una playa, no solo podría conducir a la destrucción de la biodiversidad local, sino a reducir el alcance del turismo.

Además, su gran demanda puede llevar a la extracción ilegal, lo que se está convirtiendo en un problema en muchos lugares. En India, las "mafias de arena" amenazan a comunidades locales, sus medios de vida y al medio ambiente.

"La arena es utilizada por todos. No queremos detener el sector, sino trabajar en soluciones sostenibles con todos los actores interesados", señala Pascal Peduzzi, director de GRID-Ginebra en ONU Medio Ambiente, quien planteó el desafío de la extracción de arena en un informe de 2014 titulado: Sand, rarer than one thinks (La arena, más especial de lo que uno piensa).

Probando soluciones innovadoras

En la actualidad se están investigando soluciones innovadoras para reemplazar la arena en la construcción de carreteras y edificios. Se pueden utilizar materiales alternativos como plástico reciclado, tierra, bambú, madera, paja y otros más. Parece ser que la clave es mezclar otros materiales con el concreto para darle a la mezcla la estabilidad necesaria para construir.

Varios países ya están experimentando con carreteras hechas con compuestos de plástico. La primera ciclovía elaborada en su totalidad con plástico reciclado se abrió en septiembre de 2018 en Zwolle, Países Bajos.

El plástico reciclado tiene el potencial de convertirse en una alternativa de la arena, en la construcción de carreteras. Se estima que los caminos de plástico son tres veces más duraderos que los de asfalto tradicionales. Sin embargo, todavía se encuentran en fase de prueba, ya que su durabilidad e impacto ambiental deben estudiarse más a fondo. Se teme que pequeñas partículas de plástico eventualmente puedan filtrarse al suelo y el agua a causa del calor, el desgaste y el escurrimiento.

ONU Medio Ambiente y GRID trabajan con la Universidad de Ginebra para aumentar la conciencia sobre este tema y encontrar alternativas sostenibles.

"Buscamos soluciones innovadoras para el consumo sostenible de recursos y para darlas a conocer en múltiples niveles", dijo Anna Cinelli, de la Universidad de Ginebra.

Es necesario recopilar más datos sobre este sector y trabajar en la implementación de políticas y estándares para proteger a los ecosistemas vulnerables de la extracción ilegal de arena, concluyeron los expertos reunidos en Ginebra.

Para más información, contacte a Janyl Moldalievá:
zhanyl.moldalievá@
un.org 



Tratar la obesidad en mascotas, una cuestión de veterinarios y dueños

Fuente: Animal's Health (www.animalshealth.es) / marzo de 2019 / España





Un informe sobre la obesidad en mascotas revela que más del 55% de los perros y gatos tienen un peso superior al recomendado, planteando que veterinarios y dueños no llegan a un acuerdo sobre el método ideal para bajar de peso.

La Asociación para la Prevención de la Obesidad de las Mascotas (APOP por sus siglas en inglés) hace público el informe relativo a las tasas de obesidad en mascotas de 2018, estimando que el 59,5% de los gatos y el 55,8% de los perros sufren de sobrepeso u obesidad solo en Estados Unidos.

Dicho informe, en el que se evaluó a 646 gatos y 1.560 perros procedentes de 146 clínicas veterinarias a lo largo de 41 Estados norteamericanos, detalla que el 25,7% de los gatos y el 36,9% de los perros fueron clasificados con sobrepeso frente al 33,8% de los gatos y al 18,9% de los perros que fueron diagnosticados con obesidad.

A estas cifras se une el resultado de una encuesta realizada a 1.156 dueños de mascotas con un peso superior al recomendado y a 574 profesionales veterinarios en la que se revela que ambos no se ponen de acuerdo con el método ideal para que, a través de la nutrición, el animal consiga perder peso.

"Los veterinarios deben ofrecer más opciones para tratar la obesidad en mascotas que las de alimentar de manera diferente o en menor cantidad al animal y hacer que éste haga más ejercicio", sugiere Ernie Ward, presidente de APOP, añadiendo que, por otro lado, "la mayoría de los dueños de mascotas, abrumados, se encuentran con una amplia selección de alimentos para mascotas".

Y es que, en lo referente a diagnosticar la obesidad de las mascotas, el 53% de los dueños señalaron que su veterinario se preocupaba por el peso de su mascota durante las revisiones, detallando que el 15% de profesionales pesaba a la mascota de forma mensual frente al 28% que lo hacía de manera anual.

Diferentes valoraciones

Tanto veterinarios como los dueños de las mascotas afectadas con sobrepeso fueron encuestados para valorar la eficacia que tuvo el tratamiento de pérdida de peso escogido. El 80% de los profesionales veterinarios y el 68% de los propietarios afirmaron que habían tratado de ayudar conjuntamente a la mascota a perder peso. De ahí, el 68% del total optó por reducir las calorías en la dieta del animal, además de ofrecerle cantidades más pequeñas del alimento, mientras que el 61% apostó por aumentar la práctica de ejercicio físico. Y profundizando más en el aspecto nutricional, un 29% probó a ofrecer a la mascota una comida con bajo contenido en grasa y el 19% trató de alimentar al animal con una dieta recetada por el mismo veterinario.

A la pregunta de cuál de los métodos de pérdida de peso había sido más efectivo, el 38% valoró la reducción de la cantidad de alimento, también bajo en calorías, como "muy eficaz" frente al 36% que señaló que el aumento de la práctica de ejercicio físico había sido "muy efectivo". Por último, solo el 9% afirmó que las dietas bajas en grasas eran "muy efectivas" frente a un 13% que valoró de forma "muy positiva" las dietas recetadas por el veterinario para perder peso.

Ante estas valoraciones tan dispares, el 68% de los dueños afirmaron que les gustaría que su veterinario les aconsejara una dieta para su mascota, pero solo el 38% de ellos recibió tal consejo. Pese a ello, dos tercios de los propietarios estuvieron de acuerdo en que los veterinarios están bien informados sobre la nutrición de las mascotas.

Finalmente, los dueños de mascotas ordenaron por prioridad las fuentes a través de las cuales se informan sobre los mejores consejos de nutrición para sus mascotas, destacando a las clínicas veterinarias por delante de internet y las tiendas de mascotas, entre otros. ■





El poder de las mascotas

Beneficios para la salud por interacciones entre humanos y animales

Fuente: National Institute of Health <https://salud.nih.gov/> 2019

Nada se compara con la alegría de volver a casa y encontrar un compañero leal. El amor incondicional de una mascota puede brindar más que compañía. Las mascotas también pueden disminuir el estrés, mejorar la salud del corazón e, incluso, ayudar a los niños con sus habilidades emocionales y sociales.

¿Quién se beneficia con un animal? Y, ¿qué tipo de mascota trae beneficios para la salud?

En los últimos diez años, NIH se ha asociado con el Centro WALTHAM para Nutrición de Mascotas de la Corporación Mars para responder preguntas como esta al financiar estudios de investigación. Los científicos están analizando cuáles son los posibles beneficios de salud física y mental para diferentes animales, desde peces hasta cobayos, perros y gatos.

Posibles efectos para la salud

La investigación sobre las interacciones humano-animal es aun relativamente nueva. Algunos estudios han mostrado efectos positivos para la salud, pero los resultados fueron mixtos.

Se ha demostrado que la interacción con animales disminuye los niveles de cortisol (una hormona relacionada con el estrés) y disminuye la presión arterial. Otros estudios han descubierto que los animales pueden reducir la soledad, aumentar los sentimientos de apoyo social y mejorar su estado de ánimo.

La Alianza NIH/Mars está financiando una gama de estudios enfocados en las relaciones que tenemos con los animales. Por ejemplo, los investigadores están investigando de qué manera los animales pueden influir en el desarrollo infantil. Están estudiando las interacciones animales con niños que tienen autismo, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y otras afecciones.

"No hay una sola respuesta acerca de cómo una mascota puede ayudar a alguien con una condición específica", explica la Dra. Layla Esposito, quien supervisa el Programa de Investigación en Interacción humano-animal de NIH. "¿Su objetivo es aumentar la actividad física? Entonces, podría beneficiarse si tiene un perro. Tendrá que pasear a su perro varias veces al día y, así, aumentará la actividad física. Si su objetivo es reducir el estrés, a veces observar a los peces nadando puede brindar una sensación de calma. Entonces, no hay un solo tipo que sirva para todos".

NIH está financiando encuestas a gran escala para conocer la variedad de mascotas con las que viven las personas y cómo sus relaciones con sus mascotas se vinculan con la salud.

"Estamos tratando de aprovechar la calidad subjetiva de la relación con el animal, esa parte del vínculo que las personas sienten con los animales, y cómo eso se traduce en algunos de los beneficios para la salud", explica el Dr. James Griffin, un experto en desarrollo infantil de NIH.



Animales que ayudan a las personas

Los animales pueden servir como fuente de consuelo y apoyo. Los perros de terapia son especialmente buenos en esto. A veces, los llevan a hospitales o residencias para ayudar a reducir el estrés y la ansiedad de los pacientes.

"Los perros están muy presentes. Si alguien está luchando con algo, saben cómo sentarse y ser amorosos", dice la Dra. Ann Berger, médica e investigadora del Centro Clínico de los NIH en Bethesda, Maryland. "Su atención se centra en la persona todo el tiempo".

Berger trabaja con personas que tienen cáncer y enfermedades terminales. Ella les enseña sobre la plena conciencia para ayudar a disminuir el estrés y controlar el dolor.

"Los fundamentos de la plena conciencia incluyen la atención, la intención, la pasión y la sensibilización", dice Berger. "Todas esas cosas son cosas que los animales nos brindan. La gente tiene que aprenderlo. Los animales hacen esto de manera innata".

Los investigadores están estudiando la seguridad de llevar animales a los hospitales, porque estos animales pueden exponer a las personas a más gérmenes. Un estudio actual está estudiando sobre la seguridad de traer perros para visitar a niños con cáncer, dice Esposito. Los científicos examinarán las manos de los niños para ver si hay niveles pe-

ligrosos de gérmenes transferidos del perro después de la visita.

Los perros también pueden ayudar en el aula. Un estudio encontró que los perros pueden ayudar a los niños con TDAH a enfocar su atención. Los investigadores inscribieron a dos grupos de niños diagnosticados con TDAH en sesiones de terapia grupal de doce semanas.

El primer grupo de niños le lee a un perro de terapia una vez a la semana durante treinta minutos. El segundo grupo le leyó a marionetas que parecían perros. Los niños que leían a los animales reales mostraron mejores habilidades sociales y más intercambio, cooperación y participación voluntaria. También, tenían menos problemas de comportamiento.

Otro estudio encontró que los niños con trastorno del espectro autista estaban más tranquilos mientras jugaban con cobayos en el aula. Cuando los niños pasaron diez minutos en un grupo de juego supervisado con cobayos, sus niveles de ansiedad disminuyeron.

Los niños también tuvieron



Nuevos FORMATOS 2019

Programas de desarrollo ejecutivo

MENTOR
M
LEADERSHIP SESSIONS
MASTERCLASS

EX
EXECUTIVE

C
CONFERENCE

WP
WORKPLACE

digital^{3.0}master
VIRTUAL

Aula Magna
CONVENIOS
UNIVERSIDADES

knowledge extract
Focux
CÁPSULAS DE
CONOCIMIENTO

mejores interacciones sociales y estuvieron más comprometidos con sus compañeros. Los investigadores sugieren que los animales ofrecieron aceptación incondicional, lo que los convirtió en un consuelo tranquilo para los niños.

"Los animales pueden transformarse en una forma de construir un puente para esas interacciones sociales", dice Griffin. Agrega que los investigadores están tratando de comprender mejor estos efectos y a quiénes podrían ayudar.

Los animales pueden ayudarle de otras formas inesperadas. Un estudio reciente mostró que el cuidado de los peces fue favorable para que los adolescentes con diabetes manejen mejor su enfermedad. Los investigadores hicieron que un grupo de adolescentes con diabetes tipo 1 atendieran a un pez mascota dos veces al día alimentándolo y controlando los niveles de agua. La rutina de cuidado también incluyó cambiar el agua del tanque cada semana. Esto se conjugó con la revisión de los registros de glucosa en la sangre de los niños (azúcar en la sangre) junto con los padres.

Los investigadores dieron seguimiento a la constancia con la que estos adolescentes controlaron su glucosa en la sangre. En comparación con los adolescentes a los que no se les dio un pez que cuidar, los que sí cuidaron fueron más disciplinados a la hora de controlar sus propios niveles de glucosa en sangre, lo cual es esencial para mantener su salud.

Si bien las mascotas pueden traer una amplia gama de beneficios para la salud, un animal puede no funcionar para todos. Estudios recientes sugieren que la exposición temprana a las mascotas puede ayudar a proteger a los niños pequeños del desarrollo de alergias y asma. Pero para las personas que son alérgicas a ciertos animales, tener mascotas en el hogar puede hacer más daño que bien.

Ayudarse unos a otros

Las mascotas también traen nuevas responsabilidades. Saber cómo cuidar y alimentar a un animal es parte de ser dueño de una mascota. Los fondos de NIH/Mars estudian los efectos de las interacciones entre humanos y animales para la mascota y la persona.

Recuerde que los animales también pueden sentirse estresados y fatigados. Es importante que los niños sean capaces de reconocer los signos de estrés en sus mascotas y saber cuándo no acercarse. Las mordeduras de animales pueden causar daños graves.

"La prevención de mordeduras de perro es ciertamente un problema que los padres deben tener en cuenta, especialmente para los niños pequeños que no siempre conocen los límites de lo que es apropiado hacer con un perro", explica Esposito.

Los investigadores continuarán explorando los muchos efectos en la salud que implica tener una mascota. "Estamos tratando de descubrir qué funciona, qué no funciona y qué es seguro para los humanos y los animales", dice Esposito. ■

