CCS
Consejo Colombiano de Seguridad

www.ccs.org.co

Protección & Seguridad en la Comunidad

Año 10 / Segundo Trimestre 2020 / ISSN 2248-6070

No. 36

Recomendaciones: preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario

Teletrabajo con niños: cómo aunar productividad y paz familiar



Protege con estos tips tus finanzas personales durante la contingencia

Estrés y cómo sobrellevarlo

Ejercicios para estar en forma en la cuarentena

MinSalud rechaza abandono de animales de compañía por desconocimiento sobre COVID-19



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 subapartados 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 los 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 tesauro especializado "Thesauros" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesauro 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.

CCS Consejo Colombiano de Seguridad

Protección & Seguridad en la Comunidad

Presidenta Ejecutiva
Adriana Solano Luque

Consejo Editorial
Rodrigo Forero Franco
Claudia Lucía González Rodríguez
Weisner Danuber Herrera Calderón
Andrés Felipe Moreno Castellanos
Felipe Murcia tamayo
Yezid Fernando Niño Barrero
Jorge Johan Olave Molano
Angie Nataly Pardo Correa
Leidy Liceth Pérez Claros
Daniel Arturo Quiroga Vargas
Maira Luz Sarmiento Soto

Coordinación Periodística
Claudia Lucía González Rodríguez
Andrés Felipe Moreno Castellanos
Dayana Alexandra Rojas Campos
Juliana María Velásquez Franco

Diseño Gráfico
Icona Diseño

Fotografía
123rf.com

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



Año 10 / No. 36 / Segundo Trimestre 2020

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (57-1) 288 6355. E-mail: publicaciones@ccs.org.co. Visite la página web: www.ccs.org.co

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:** ANGLOGOLD 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 Relacionamiento con el Cliente. CEPSA 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:** Administradora de Riesgos Laborales: ARL POSITIVA. 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.







Protección & Seguridad en la Comunidad

Año 10 / No. 36 / Segundo Trimestre 2020

ACTUALIDAD

4 Protege con estos tips tus finanzas personales durante la contingencia

HOGAR

7 Teletrabajo con niños: cómo aunar productividad y paz familiar

10 Recomendaciones: preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario

VIDA SALUDABLE

20 Cómo abastecerse de alimentos saludables y sabrosos durante la cuarentena por coronavirus

23 Estrés y cómo sobrellevarlo



Contenido

EMERGENCIAS
26 Manejo seguro de productos de limpieza y desinfección en el hogar

DEPORTES
32 Ejercicios para estar en forma en la cuarentena

MASCOTAS
35 MinSalud rechaza abandono de animales de compañía por desconocimiento sobre COVID-19









Protege con estos tips tus finanzas personales durante la contingencia

En momentos de incertidumbre, lo mejor es gastar de manera inteligente y evitar caer en pánico económico, explica experto.

Fuente: El Imparcial. (2 de abril de 2020). Protege con estos tips tus finanzas personales durante la contingencia. Ciudad de México, México. Recuperado de:

https://www.elimparcial.com/mexicali/mexicali/Protege-con-estos-tips-tus-finanzas-personales-durante-la-contingencia-20200402-0006.html

La emergencia sanitaria desencadenada tras la declaratoria de pandemia por el COVID-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha impactado no sólo al sistema de salud, sino también a la economía de prácticamente todos los países del mundo, con alzas en los precios de diversos productos, despido de personal, el cierre de negocios, la reducción de actividades turísticas, entre otras afectaciones.

Mientras algunos gobiernos han empezado a anunciar medidas de auxilio para ayudar a subsistir a pequeñas y medianas empresas, así como a las familias más vulnerables, muchos asalariados que continúan percibiendo ingresos se preguntan cómo cuidarlo y usarlo más de manera más inteligente durante esta contingencia, explicó Enrique Luna, Coordinador de la Licenciatura en Contador Público Internacional (CPI) de CETYS Universidad Campus Mexicali, en México.

Para quienes se encuentran tratando de resolver este dilema, Luna emitió las siguientes recomendaciones que les ayudarán a mantener un buen manejo de las finanzas personales durante la pandemia:





Realiza un presupuesto familiar

Antes de actuar, es importante constatar de qué manera la crisis por el COVID-19 ha afectado las finanzas del hogar y priorizar cuáles serán los aspectos esenciales e indispensables para cubrir. Se puede comenzar por eliminar aquellos gastos que no son indispensables, así como los gastos hormiga, en cuanto a proyectos de inversión, posponerlos hasta que acabe la emergencia sanitaria.

Haz compras con medida y sin excesos

El sector empresarial ha expresado que no habrá desabasto de los insumos que conforman la canasta básica, por eso, adquiere sólo los artículos que tú y tu familia realmente necesiten. Toma en cuenta que, si acaparas productos en enormes cantidades, probablemente estés dejando a otras personas sin artículos de primera necesidad, por ejemplo, a los adultos mayores con dificultades de desplazamiento.

Consume local

Procura consumir artículos producidos localmente, y acude a mercados y tiendas cuyos propietarios sean emprendedores de tu ciudad, a diferencia de las grandes cadenas comerciales, los negocios locales no cuentan con la estructura financiera para poder mantenerse en marcha debido a los efectos económicos generados por la emergencia sanitaria.

Revisa tu contrato de seguro médico

En caso de contar con un seguro de gastos médicos mayores, es momento de que te cerciores si la póliza que mantienen vigente con tu aseguradora cubre enfermedad en casos de epidemias y pandemia. También averigua cuáles son las restricciones, en caso de que apliquen. Recuerda que los contratos varían según el plan de salud específico que cada cliente decidió contratar.

Si estás trabajando desde casa, es el mejor momento para ahorrar

Si estás recibiendo tu salario y tu nivel de gastos bajó porque trabajas desde la casa, este es el mejor momento para ahorrar, especialmente ante la incertidumbre laboral que genera la pandemia. Probablemente no estás gastando dinero en transporte, restaurantes, o salidas al cine; quizá has postergado otros gastos que habitualmente realizas en tu vida normal, y esta es una gran oportunidad para ahorrar.



Cuidado con las compras en línea

Este punto va relacionado con el anterior, aunque se trata de una especie de "ahorro obligado", en el caso de quienes se quedan en casa, es mejor tener cuidado con usar demasiado la tarjeta bancaria para hacer compras en línea, se recomienda sólo comprar lo estrictamente indispensable.

Si tenías vacaciones planeadas durante estas fechas, confirma el estatus de tu viaje

Si ya habías comprado pasajes y los vuelos fueron cancelados, o simplemente consideras que ya no es necesario el viaje por prevención, recuerda que muchas aerolíneas están facilitando que cambies la fecha de tu viaje, considerando las circunstancias especiales.

En este punto es útil revisar las políticas de cancelaciones de vuelos o reembolsos, cambios de fechas, etc., para actuar rápido y buscar la manera de posponer el viaje, y no perder el dinero del vuelo.

Finalmente, el experto de CETYS comentó que el escenario macroeconómico mundial está siendo afectado por múltiples factores, entre los cuales la pandemia del COVID-19 es sólo uno más.

"Hay que tomar en cuenta que son momentos de incertidumbre a nivel mundial, a todos nos tomó por sorpresa esta emergencia de salud, lo más importante es atender a las recomendaciones de las autoridades correspondientes antes de tomar decisiones y no caer en pánico", finalizó.

Aviso importante: Libro para niños "Mi héroe eres tú"

Con el fin de aportar a la salud mental y las necesidades psicológicas de los niños durante el brote de COVID-19, el Consejo Colombiano de Seguridad busca promover lecturas que sirvan a los padres y/o cuidadores para ayudar a entender a los menores la situación por la que atraviesa el mundo.

"Mi héroe eres tú" es un libro proyecto desarrollado por el Grupo de Referencia del Comité Permanente entre Organismos sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia (GR IASC SMAPS).

El proyecto contó con el apoyo de expertos mundiales, regionales y nacionales de los Organismos Miembros del GR IASC SMAPS, además de padres, cuidadores, profesores y niños de 104 países. Se distribuyó una encuesta mundial en árabe, inglés, italiano, francés y español para evaluar la salud mental y las necesidades psicosociales de los niños durante el brote de COVID-19. Con los resultados de la encuesta se elaboró un marco de temas que se abordan en la historia. El libro fue compartido a través de cuentos a niños de varios países afectados por COVID-19. La retroalimentación de los niños, padres y cuidadores se usó luego para revisar y actualizar la historia. Más de 1.700 niños, padres, cuidadores y profesores de todo el mundo se tomaron el tiempo de compartir cómo estaban enfrentando la pandemia de COVID-19. Esta es una historia desarrollada por y para los niños de todo el mundo. El guiòn y la ilustración fue realizada por Helen Patuck.



Para leer "Mi héroe eres tú" haz clic aquí



Teletrabajo con niños: cómo aunar productividad y paz familiar

Por: María Sánchez-Monge / Licenciada en Periodismo / Máster en Información Científica y Técnica / Redactora de temas científicos y sanitarios en diversos medios de comunicación profesionales y especializados / 21 de marzo de 2020 / Recuperado de: https://cuidateplus.marca.com/salud-laboral/2020/03/21/teletrabajo-ninos-como-aunar-productividad-paz-familiar-172439.html

Si los niños son muy pequeños será imposible mantener una jornada laboral de 8 horas seguidas; habrá que adaptarse a un ritmo diferente.

Estás manteniendo una conversación telefónica muy importante y, de repente, interrumpe tu hija y te dice: "Mira, mamá, que linterna tan bonita". Te deslumbra con el haz de luz y tienes que disculparte ante tu interlocutor por interrumpir la comunicación para reprender a la pequeña. ¿Te ha ocurrido algo similar? Son los contratiempos del teletrabajo en tiempos de confinamiento por el nuevo coronavirus.

Aquellos que se han visto obligados a teletrabajar por la epidemia de COVID-19 pueden sentirse afortunados; muchas otras personas se han quedado sin trabajo, temporal o definitivo. Y también están los profesionales sanitarios, el personal de limpieza, la policía; que tienen que seguir acudiendo a sus puestos de trabajo en unas condiciones altamente estresantes.

El reto que se les plantea a los padres que tienen que trabajar en casa es cómo hacerse cargo de sus hijos garantizando su bienestar psicológico y, al mismo tiempo, manteniendo la productividad porque de ello depende el sustento económico de la familia.

Actitud positiva, fijar límites... y mucha flexibilidad

La psicóloga María Martín Santacreu, profesora de la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), propone seguir las siguientes pautas generales:

- "Explicar a los niños claramente la situación, qué es el coronavirus y por qué estamos confinados y tenemos que trabajar desde casa". El objetivo es que comprendan que no pueden interrumpir a sus padres ni reclamar su atención continuamente.



- Intentar, en la medida de lo posible y en función del tamaño del hogar, separar claramente los espacios durante la jornada laboral. La psicóloga da una idea: "Poner un cartel en el que se pueda leer que mamá o papá están trabajando y no se les puede molestar", salvo necesidad urgente.

- Fijar horarios. Si los niños son muy pequeños será imposible mantener una jornada laboral de ocho horas seguidas; habrá que adaptarse a un ritmo diferente. Conviene que ellos sepan lo que tienen que hacer en cada momento: los deberes, ver la tele, jugar. Incluso puede ser interesante trazar una planeación en una hoja de papel que luego se colocará en un lugar visible y proponerles que participen en la elaboración de ese calendario diario y semanal.

- Ser flexibles y tener cuidado con fijar objetivos que no sean alcanzables. La flexibilidad siempre es importante, pero todavía más ante una situación excepcional como la actual. "Nos interrumpirán en algún momento, pero no es tan grave y debemos actuar con naturalidad", asegura Martín.

- Mantener una actitud positiva y ponerse límites. Los niños no solo hacen caso de lo que les dicen los adultos, también se fijan en la actitud y captan el lenguaje no verbal. Si los padres viven la situación con agobio, sus hijos también la percibirán así. La dificultad de trabajar en casa y con niños puede llevar a autoimponerse jornadas laborales interminables. Si los adultos fijan límites a los niños, ellos mismos deben saber cuándo es el momento de parar.

Uso responsable de la tecnología

En casa y sin opciones de salir un rato a la calle para descargar toda la energía acumulada. Ante este panorama, la televisión, los videojuegos y los celulares son una tentación para los niños y un recurso para que sus padres puedan trabajar tranquilos. David de Cubas, psicólogo infantil del Hospital Casa de Salud y autor del libro Educación familiar en la era digital (Círculo Rojo, 2019) considera que es un buen momento para "superar una asignatura pendiente de muchas familias: inculcar a los niños y niñas el uso responsable de la tecnología". Para ello, plantea siete puntos clave:

1. Eres la persona responsable de enseñar a tu hijo o hija la importancia de actuar de manera disciplinada con la tecnología.

2. Busca el momento en el que tu hijo se muestre más receptivo para que comprenda las explicaciones que vas a darle.

3. Explica a tu hijo la importancia que tiene para toda la familia tomarse en serio el buen uso en tiempo y contenido de los juegos y las posibles recompensas que puedas establecer por su comportamiento responsable.

4. Si tu hijo es mayor de 12 años, puedes redactar un documento entre ambas partes, para dejar constancia por escrito del compromiso adquirido y el plan a seguir con el uso de la tecnología.

5. Pon los medios adecuados para consolidar el éxito al principio (usa algún reloj que avise de los tiempos, en el caso de niños más pequeños).

6. Actúa con el ejemplo y recuérdale con frecuencia el beneficio que supone para la convivencia de toda la familia llevar a cabo este uso responsable de la tecnología por parte de todos.



7. Haz públicos ante familiares y amigos y en su presencia los buenos resultados alcanzados. Conseguirás reforzar su autoestima y le harás sentirse una persona valiosa y que aporta valor al conjunto de la familia.

El psicólogo recuerda las recomendaciones de uso de los celulares, tabletas y videojuegos en función de la edad: "Entre 0 y 3 años de edad se desaconseja el uso de este tipo de dispositivos. Entre los 3 y los 8 años, no más de 30 minutos seguidos al día. A partir de los 8 y hasta los 12, no más de una hora al día y, finalmente, entre 12 y 18 años no más de dos horas seguidas y un máximo de 4 horas al día".

Por otro lado, de Cubas explica por qué resulta contraproducente utilizar las pantallas como moneda de cambio. "Si pretendemos que nuestros hijos realicen sus tareas escolares a cambio que después puedan jugar a su videojuego o ver televisión, nos estamos equivocando. Si actuamos de esa manera, son el videojuego, la televisión o el celular los elementos que tienen fuerza en la responsabilidad y educación del hijo y, especialmente, a la hora de cumplir sus responsabilidades", razona. Entonces, "¿dónde queda el papel de padre o madre? Sencillamente, se ha esfumado. Si actuamos de esta forma, estamos basando nuestra educación en aspectos materiales y no en principios de responsabilidad, respeto, confianza, seguridad y esfuerzo".

El momento perfecto para el juego libre

Recapitulando, los padres tienen que trabajar, atender a sus hijos, asegurarse de que realizan las tareas escolares, no abusan de los dispositivos tecnológicos, proseguir con su educación como personas. ¿Y además de todo esto tienen que programarles actividades lúdicas? Puede ser, pero sin pasarse.

Expertas de la Universidad de Granada (UGR) recomiendan a los progenitores que no organicen a todas horas las tareas de sus hijos, sino que fomenten su autonomía y autorregulación del tiempo. "En estos días de encierro debemos dejar un espacio para que los niños jueguen libremente, para que creen, imaginen, se muevan, salten o corran", exponen Charo Rueda y Lina Cómbita, psicólogas del Laboratorio de Neurociencia Cognitiva y del Desarrollo de la UGR y fundadoras de la empresa Neuromindset.

Las investigadoras recalcan que el juego libre potencia habilidades tan importantes como la creatividad, el autocontrol, la flexibilidad mental y la autonomía, por lo que aconsejan abandonar la idea de que los niños "están perdiendo el tiempo" o que los adultos tienen que estimularles continuamente.

Esta propuesta no contradice, sino que complementa, la de establecer rutinas diarias. En el horario de los niños habrá que dejar un hueco generoso para el juego libre. Esos ratos son perfectos que los pequeños dejen volar su imaginación, creen su propio universo y los padres puedan adelantar trabajo.





Recomendaciones: preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario

Fuente: Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (24 de marzo de 2020). Recomendaciones: preparación del hogar y estadía prolongada en aislamiento domiciliario. Recuperado de: https://www.paho.org/col/index.php?option=com_docman&view=download&alias=2279-aislamientodomiciliario&category_slug=covid-19&Itemid=688

Antecedentes:

En diciembre de 2019, en Wuhan (China) se inicia un brote de una nueva infección viral, consistente en una neumonía de origen desconocido. El 7 de enero las autoridades chinas identifican al nuevo coronavirus (COVID 19). Desde el inicio de enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) despliega una respuesta de salud pública a este nuevo brote, el cual fue declarado pandemia el 11 de marzo. Dentro de las principales medidas de salud pública que se han identificado para contener la expansión de esta pandemia está el aislamiento domiciliario, que se describe a continuación.

Qué significa

Aislamiento domiciliario es una restricción o eliminación de las actividades que se realizan habitualmente fuera del domicilio. Puede aplicarse voluntariamente para prevenir la expansión de la epidemia o a aquellas personas que estuvieron expuestas a un agente infeccioso, y que actualmente no tienen síntomas, pudiendo desarrollar la enfermedad y por lo tanto transmitirla a otras personas. La mayoría de los gobiernos de los diferentes países del mundo que tienen contagios, han tomado la decisión de llevar a cabo un aislamiento preventivo obligatorio. En el caso de Colombia, se decretó a nivel nacional hasta el próximo 11 de mayo.

¿Cómo hacer un plan de acción para la preparación del hogar para el aislamiento en casa?

Crear un plan de acción que protegerá a tu familia y a ti. Toma como base las recomendaciones dadas por este documento y sus actualizaciones respectivas. De todas formas, conversa y acuerda con tu familia las acciones que implementarán. ¡Que todos estén informados!

Considera los integrantes de tu familia que pueden estar en mayor riesgo, tales como adultos mayores y personas con en-



fermedades crónicas como las del corazón o diabetes. Infórmate de fuentes oficiales, sobre cómo está afectando esta infección a otros grupos poblacionales como embarazadas o personas inmunosuprimidas ya que el conocimiento está avanzando rápidamente.

Crea una lista de contactos a consultar en caso de necesitar información, atención médica o algún apoyo. También de familiares, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, empleadores, entre otros.

Identifica un área de tu vivienda o una habitación que puedas utilizar para aislar algún miembro de su familia, si este presenta síntomas y sigue las recomendaciones dadas en el numeral 5 de este artículo.

Cómo preparar el hogar y a sus integrantes para el aislamiento

1. Medicas básicas durante aislamiento voluntario

A. Reduce al mínimo los espacios compartidos (cocina, cuarto de televisión, estudio) y garantiza que están bien ventilados (ventanas abiertas).
B. Mantente alejado de otras personas. No aceptes visitas; utiliza redes sociales y videollamadas. Evita el contacto con toda tu familia, evita besos y abrazos en especial con los adultos mayores de 60 años y personas con alguna enfermedad inmunosupresora (como cáncer, hipertensión, diabetes).
C. Si, por alguna razón de fuerza mayor, dentro de las permitidas por las autoridades de tu país o localidad, debes salir de tu casa, evita el uso de vehículos compartidos y mantén la distancia mínima indicada de 2 metros, con las otras personas.

2. Higiene personal

A. Lavado de manos: debes lavarte las manos con agua y jabón por 30 segundos.
B. Evita tocarte los ojos, nariz, o boca con las manos sin lavar.
C. Se recomienda que te laves las manos especialmente después de:

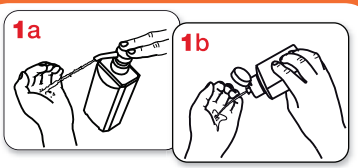
- Sonarte la nariz, toser o estornudar.
- Después de ir al baño.
- Antes y después de comer o preparar comida.
- Después de contacto con animales o mascotas.
- Antes y después de asistir a una persona que necesita cuidado (niños, adultos mayores).
- Siempre que se advierta suciedad en las manos.

Si no puedes usar agua y jabón, usa un desinfectante de manos que contenga mínimo 70% de alcohol (lo indica la etiqueta del producto). Los desinfectantes NO equivalen a lavarse las manos.



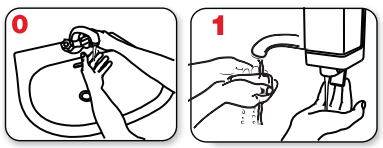
Limpia tus manos

¿Cómo desinfectarse las manos?
CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL



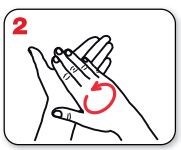
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

¿Cómo lavarse las manos?
CON AGUA Y JABÓN

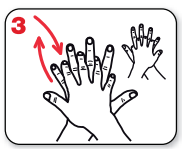


Mójese las manos con agua

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



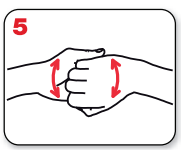
Frótese las palmas de las manos entre si



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



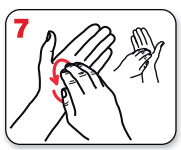
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

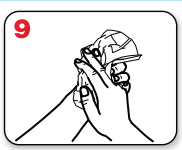


Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa

Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



Enjuáguese las manos con agua



Séquese con una toalla desechable



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo

20-30 sec

40-60 sec



Una vez secas, sus manos son seguras



Sus manos son seguras

3. Higiene respiratoria



A. Tose o estornuda cubriéndote la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo.
B. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
C. El tapabocas deberá ser utilizado siempre que se presenten síntomas respiratorios o cuando se está cuidando a alguien que los presente.
D. Quedarte en casa cuando estés enfermo, siguiendo las instrucciones que las autoridades de salud del lugar o del país proporcionen sobre la forma de consultar.
E. Tener a mano los números telefónicos para consultar a tu EPS o IPS.



4. Otras medidas

A. No compartas platos y cubiertos, cepillos de dientes, cigarrillos, bebidas, toallas, esponjas, sábanas, etc. Los platos y cubiertos pueden ser lavados con agua y jabón o detergente después de cada uso. No es necesario botarlos.
B. Evita el contacto cercano con personas:

- La distancia a la que puede transmitirse el virus de humano a humano es de unos dos metros.
- En un automóvil todos los ocupantes pueden verse expuestos al virus.
- En un autobús de 55 plazas, se pueden ver expuestos entre 14 y 21 ocupantes.

5. Limpieza y desinfección

Limpieza: es remover gérmenes, suciedad e impurezas de las superficies. La limpieza no mata los gérmenes, pero, al removerlos, disminuye el número de ellos y a la vez el riesgo de propagar una infección.

Desinfección: es el proceso químico que erradica o mata los gérmenes presentes en una superficie. La desinfección no necesariamente limpia las superficies ni remueve los gérmenes, pero al matarlos, luego de limpiar, minimiza el riesgo de propagación, aún más.

La limpieza y la desinfección no son sinónimos. Se recomienda primero limpiar y luego desinfectar.



A. Limpia a diario las superficies y los objetos que se tocan con frecuencia (mesas, interruptoras de luz, manijas de puertas y de gabinetes, teléfonos, teclados de computador), usando detergente doméstico y agua. Para los aparatos electrónicos utilizar los limpiadores especializados basados en alcohol.
B. Cómo limpiar y desinfectar: usa guantes desechables cuando limpies y desinfectes. Bota los guantes después de cada limpieza.

Lávate las manos inmediatamente después de quitarte los guantes.

Si las superficies están sucias, límpialas con detergente o jabón y agua antes de desinfectar.

Para desinfectar puedes utilizar una mezcla de cloro diluido, soluciones con un mínimo de 70% de alcohol, y la mayoría de los desinfectantes.

CLORO DILUIDO: se puede utilizar si es apropiado para la superficie. Toma en cuenta las instrucciones del fabricante y asegúrate que hay suficiente ventilación.

Asegúrate que el cloro no esté vencido. No mezcles el cloro con amoniaco ni otro limpiador.
El cloro no expirado es efectivo si se diluye de manera apropiada.

Esta solución de cloro debe contener las siguientes proporciones:
5 cucharadas (1/3 taza) de cloro por galón (4.54 litros) de agua o 4 cucharaditas por cuarto de galón (1.13 litros) de agua.

Para las superficies porosas como alfombras y cortinas, remueve cualquier contaminación visible con los limpiadores apropiados para estas superficies.

Luego de limpiar, lava estos artículos. Si es posible, hazlo en una lavadora con agua tibia o caliente y sécalos completamente.



6. No se recomienda

A. Realizar compras que acaparen elementos esenciales de salud pública y que puede tener impacto sobre la posibilidad de protegerse por parte de otras personas, especialmente los trabajadores de salud (tapabocas, gel antibacterial, jabón, medicamentos, etc.).
B. Adquirir y almacenar alimentos perecederos más allá de los necesarios para el consumo del grupo de cohabitantes, de acuerdo con el límite perecedero de cada alimento.
C. Preparación de mezclas antisépticas o gel antibacterial en casa de acuerdo con indicaciones de fuentes inciertas y sin tener las condiciones o elementos que garanticen la calidad de estas preparaciones.
D. Minimizar la importancia de tomar todas las medidas aquí indicadas.

7. Recomendaciones si hay en casa una persona enferma con probable o confirmado caso de coronavirus COVID-19

Si la persona presenta síntomas respiratorios leves o moderados, debe permanecer en el hogar, comunicarse con los números telefónicos que las autoridades de salud han indicado en los diferentes medios de comunicación.

Consulta al servicio de urgencias solo cuando se presente:

- Respiración más rápida de lo normal.
- Fiebre de difícil control: más de 24 horas que no mejora con medicamentos.
- Si el pecho suena o duele al respirar.
- Si se pasa mucho tiempo dormido o hay dificultad para despertar.
- Hay ataques o convulsiones.
- Decaimiento.
- Deterioro del estado general en forma rápida.

Las medidas recomendadas, si la persona permanece en su hogar y que se sugiere sean leídas y aplicadas al pie de la letra, son:

A. Instalar al paciente en una habitación individual y bien ventilada (es decir, con las ventanas abiertas y con una puerta abierta).
B. Limitar los movimientos del paciente dentro del domicilio y reducir al mínimo los espacios compartido (por ejemplo, cocina y baño), garantizando en todo caso que estén bien ventilados (por ejemplo, dejando las ventanas abiertas).
C. Los demás habitantes del hogar deben instalarse en una habitación distinta; si ello no es posible, deben mantener una distancia mínima de un metro con el enfermo (por ejemplo, durmiendo en camas separadas).
D. Limitar el número de cuidadores. De ser posible, de la atención del paciente se debe ocupar una persona que goce de buena salud y que no presente enfermedades crónicas o que afecten a su respuesta inmunitaria.
E. No se debe permitir la entrada de visitantes hasta que el paciente no se haya recuperado por completo y no presente signos o síntomas. La OMS ha advertido que los infectados de COVID-19 sí pueden seguir infectando incluso cuando han superado la enfermedad, por lo que solicita mantenerlos en aislamiento durante dos semanas después de que los síntomas desaparezcan.
F. Aplicar las medidas de higiene de manos siguiendo las instrucciones sobre lavado de manos.
G. Cuando se encuentren en la misma estancia que el paciente, los cuidadores deberán utilizar una mascarilla bien ajustada que cubra la boca y la nariz. La mascarilla no debe tocarse ni manipularse durante su uso. Si se moja o se mancha con secreciones, deberá sustituirse inmediatamente por una mascarilla seca nueva. Para quitarse la mascarilla se utilizará una técnica adecuada que evite tocar su parte frontal. Inmediatamente después de ello se debe desechar la mascarilla y aplicar medidas de higiene de manos.
H. Ha de evitarse el contacto directo con los fluidos corporales -sobre todo las secreciones orales y respiratorias- y con las heces. Para efectuar cualquier maniobra en la boca o las vías respiratorias del paciente y para manipular las heces, la orina y otros desechos se deben utilizar guantes desechables y mascarilla. Antes y después de quitarse los guantes y la mascarilla se aplicarán medidas de higiene de manos.
I. No se deben reutilizar las mascarillas ni los guantes.
J. Las sábanas, toallas, platos y cubiertos utilizados por el paciente no deben compartirse con otras personas. No es necesario desechar estos artículos, pero sí lavarlos con agua y jabón después de su uso.
K. En la estancia del enfermo es necesario limpiar y desinfectar diariamente las



superficies de uso cotidiano con las que exista contacto frecuente (como la mesilla de noche, la estructura de la cama y otros muebles). Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico (equivalente a 5000 ppm, o 1 parte de lejía en 9 partes de agua).

L. Las superficies del cuarto de baño y el retrete deben limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día. Tras una limpieza inicial con jabón o detergente doméstico ordinarios, y una vez aclarado el producto, se aplicará un desinfectante doméstico de tipo habitual que contenga un 0,5% de hipoclorito sódico.

M. La ropa, pijamas, las sábanas y las toallas sucias del paciente deben colocarse en una bolsa para lavado en máquina (denominadas "bolsas para coladas") y lavarse a mano con agua y jabón ordinario, o si es posible, en máquina a 60–90 °C con detergente ordinario, y dejarse secar por completo. No debe sacudirse la ropa sucia, y hay que evitar que la piel y la ropa entren en contacto con los artículos contaminados.

N. Para la limpieza de superficies y la manipulación de ropa, pijamas, sábanas o toallas manchadas con fluidos corporales se deben utilizar guantes y ropa de protección (por ejemplo, delantales de plástico). Según el contexto pueden emplearse guantes de limpieza domésticos o guantes desechables. En el primer caso, después de su uso los guantes deben lavarse con agua y jabón y descontaminarse con una solución de hipoclorito sódico al 0,5%. Los guantes desechables (por ejemplo, de nitrilo o látex) deben desecharse después de su uso. Antes y después de quitarse los guantes se deben aplicar medidas de higiene de manos.

Ñ. Los guantes, las mascarillas y otros desechos generados durante la atención domiciliaria al paciente deben colocarse en un recipiente con tapa situado en la habitación del paciente y posteriormente eliminarse como desechos infecciosos.

O. Se deben evitar otros tipos de exposición a objetos contaminados del entorno inmediato del paciente (por ejemplo, no se deben compartir cepillos de dientes, cigarrillos, platos y cubiertos, bebidas, toallas, esponjas ni ropa de cama).

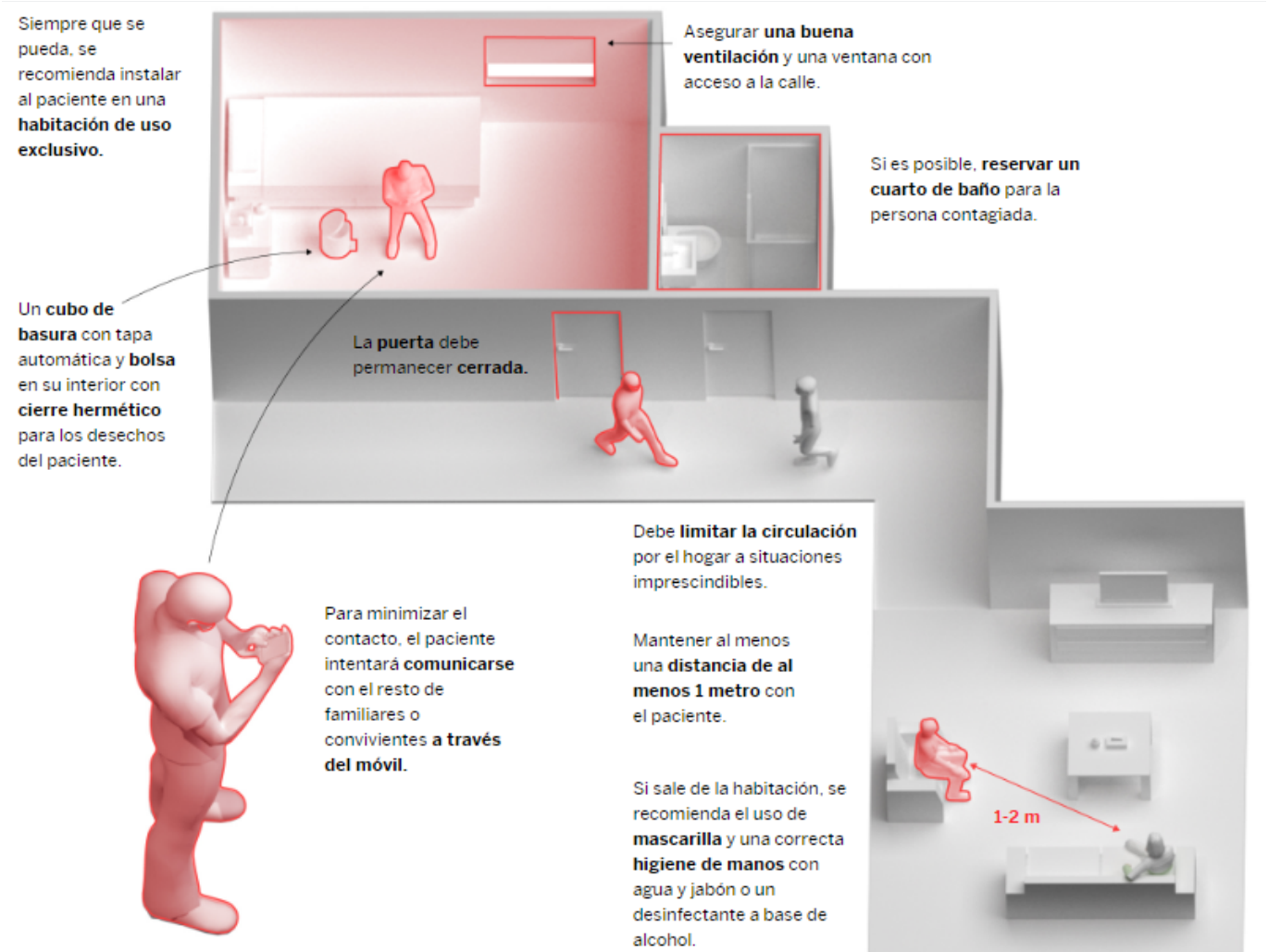


Figura ilustrativa

8. Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla:



- Antes de ponerte una mascarilla, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la máscara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la usas; si lo haces, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilices las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarte la mascarilla: quítatela por detrás (no toques la parte delantera de la mascarilla); deséchala inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

Sugerencias para la salud mental de los habitantes del hogar cuando deban tener largas permanencias dentro de la casa

El confinamiento puede generar estrés psicológico, aún mayor si se convive con niños o personas con alto nivel de riesgo de complicaciones, tales como adultos mayores, menores de edad, con enfermedades crónicas, con una persona enferma con posible o diagnosticado caso de coronavirus (COVID-19).

El aislamiento domiciliario es una medida de prevención de salud pública para evitar o minimizar la transmisión del COVID-19 en personas sanas. Por lo que, dentro del hogar se puede realizar las actividades habituales, cumpliendo las recomendaciones anteriores.

Algunas medidas que se debe implementar:

1. Evitar la sobreinformación:

a. Busca actualizaciones de la información solo de fuentes autorizadas. No conviene estar sobre saturado de información que puede atemorizar o que facilite el acceso a “noticias falsas”.



b. Evita mirar, leer o escuchar noticias que te causen ansiedad o angustia.
c. Evita tener la televisión prendida todo el tiempo.

Recuerda comer saludablemente, realizar algún tipo de actividad física dentro de tu casa y conversar - por ejemplo, por vía telefónica u otras - con tus cercanos para evitar sensación de soledad.

Si quieres profundizar en recomendaciones sobre lo que los padres deben saber o cómo hablar con los hijos sobre la enfermedad, consulta:

- https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-quelos-padres-deben-saber
- https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19

2. Tener una actitud positiva de afrontamiento de la situación:

a. Concentrarse en lo positivo que estamos logrando con el aislamiento y no en lo negativo de la situación. Se está haciendo algo que es esencial para el bien común y aunque es difícil, quedándose en casa estamos ayudando a salvar vidas.
b. Mantener la rutina de la casa que involucre a todos los habitantes, asignando responsabilidades de acuerdo con la capacidad de cada integrante.
c. Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.
d. Buscar formas de actividad física que se puedan realizar en casa.
e. Mantener comunicación con los miembros del hogar, de manera franca y abierta sobre la situación y las acciones que se adelanten, sin aumentar la ansiedad.
f. Hacer acuerdos de colaboración y apoyo mutuo.
g. No consumas alcohol y sustancia psicoactivas, esto solo agravará tu situación y alterará el ambiente familiar.



3. Mascotas:

Las mascotas no representan riesgos para la salud de personas sanas, siempre y cuando se implementen las medidas recomendadas para ellas: vacunación, desparasitación, colocación de medicamentos para ácaros y controles periódicos en su veterinaria. Los niños y las personas adultas mayores pueden sufrir adicionalmente con la separación de sus mascotas. Por el aislamiento de las personas enfermas, estas no deben estar en contacto con sus mascotas por el cuidado que ellas demandan.

4. Considerar reforzar las rutinas en casa que permitan dar cuenta de las responsabilidades a cumplir en el hogar asociadas a las responsabilidades laborales que continúan (teletrabajo) delegando responsabilidades del hogar en los cohabitantes, de acuerdo con sus capacidades.



Esto te permitirá disminuir la cantidad de presión que los dos trabajos te demandarán.

Atención especial a adultos mayores

- Siempre deben tener un cuidador que los acompañe y les explique la situación con palabras sencillas.
- Los que padecen deterioro cognitivo o demencia pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados y retraídos durante el brote. Siempre deben estar acompañados.
- Mantener las rutinas diarias personales de sueño, higiene y alimentación.
- Tener conversaciones esperanzadoras (guardando las especificaciones de distancia social) sobre casos de recuperación exitosos y restablecimiento del bienestar de la mayoría de la población afectada por el COVID-19.
- Evitar el consumo de alcohol, drogas y tabaco. Promover las actividades espirituales que practique la persona.
- Tomar sol cada vez que sea posible, durante el día.
- Atención especial a niños, niñas y adolescentes:
  - tiempos de estrés y crisis, los niños, niñas y adolescentes requieren mayor atención de sus cuidadores. Habla con franqueza con ellos sobre la situación de manera clara y tranquila.
  - Ayuda a los niños a encontrar formas positivas de expresar sentimientos perturbadores como el miedo y la tristeza. Jugar es una buena opción.
  - Los niños se sienten aliviados si pueden expresar y comunicar sus sentimientos de tristeza y miedo en un ambiente seguro y de apoyo. ¡Muestra interés en ellos! ¡Pregúntales cómo se sienten!
  - Si lo consideras seguro, mantén a los niños cerca de sus padres/cuidadores y familiares. Solo en casos extremos, separa a los niños, niñas y adolescentes de sus cuidadores.
  - Si los niños, niñas y adolescentes están separados de los padres/cuidadores, asegúrate que estén en contacto permanente con ellos (teléfono – redes sociales).
- Continúa con las rutinas en cuanto a sueño y alimentación.
- Promueve la actividad creativa, juego y lúdica individual.
- Establece un horario para el uso del internet.
- Para mantener hábitos de estudio, continúa con los horarios habituales de estudio que tienen en el colegio.
- Haz seguimiento y apoya las actividades escolares on line.



Cómo abastecerse de alimentos saludables y sabrosos durante la cuarentena por coronavirus

Fuente: Baptiste Health South Florida. (23 de marzo de 2020). Cómo abastecerse de alimentos saludables y sabrosos durante la cuarentena por coronavirus. Estados Unidos. Recuperado de: https://baptisthealth.net/baptist-health-news/como-abastecerse-de-alimentos-saludables-y-sabrosos-durante-la-cuarentena-de-coronavirus/

A medida que el coronavirus continúa propagándose, también se extiende la posibilidad de la cuarentena en algunas de las áreas más afectadas por el virus. Si tú estás confinado en casa, eso no significa que tengas que vivir de sopa y más sopa. Un poco de planificación anticipada (y a medida que los supermercados sigan reaprovisionándose) puede ayudar a que tú y tu familia coman bien por semanas.

La regla general es de tratar de abastecerse (no tener un arsenal) de hasta dos semanas de suministros alimenticios. Tu querrás deshacerte de los alimentos viejos, abastecerte de lo esencial y preparar porciones adicionales de comidas de cualquier sobra de comidas que pueda tener.

En primer lugar, evalúa lo que tienes en inventario y deshazte de las cosas que no necesitas. Cuando se trata de fechas de expiración, lee bien y decide si el alimento es seguro para consumir. Revisa los alimentos para ver si tienen señales visibles de descomposición; huélelos e inclusive prueba una pequeña cantidad (si es necesario). Los alimentos empacados (pasta, galletas y granos) estarán seguros después de la fecha de caducidad, aunque pueden eventualmente ponerse rancios o desarrollar un sabor extraño. Podrás darte cuenta cuando abras el paquete si el alimento ha perdido su calidad. La excepción está en los alimentos enlatados que estén daña-

dos, abollados o que hagan un silbido cuando los abras. Estos alimentos deben ser descartados de inmediato.

Después, haz un plan. La planificación es útil para saber lo que tienes y lo que vas a preparar. Querrás utilizar cualquier alimento fresco que tengas antes de usar tus reservas de alimentos congelados o empacados. La clave es no malgastar nada. Esto también será útil para saber lo que debes comprar cuando llegues a la tienda.

Cuando salgas de compras, enfócate en los alimentos que tú y tu familia disfrutan. Pero también piensa en el tiempo y la energía necesarios para preparar estas comidas. Tener los suministros para preparar una receta complicada no te servirá de nada si no te sientes bien o si no tienes la energía para cocinar.

A continuación, encontrarás una lista básica de comestibles para tener en tu refrigerador, congelador y despensa:

Artículos para la despensa

Frijoles: Frijoles, garbanzos o lentejas enlatados o secos – Es bueno tener una variedad de frijoles a mano ya que son tan versátiles para recetas como tacos, quesadillas, chili, salsas y hasta una hamburguesa de frijoles.

Atún/salmón/sardinas en lata: estos son una buena fuente de proteína además de ser de duración estable y muy versátiles. Desde sándwiches hasta ensaladas, pasta y cacerolas, son muy buenas opciones para incluir proteína en tus comidas.

Frutas y vegetales enlatados: los tomates son los número uno en la lista. Busca artículos que no tengan sal añadida o que tengan "menos de un 50% de sodio". Y si esas opciones no están disponibles, recuerda que puedes enjuagarlos antes de comerlos y eso remueve un poco el sodio.

Frutas y vegetales frescos: piensa en artículos que tengan la mejor longevidad (eso no quiere decir que no puedas comprar tus verduras o arándanos normales, pero esos tienden a dañarse más fácilmente), pero por ese período de tiempo un poco más largo tu querrás tener a mano papas, cebollas, calabazas y ajo. Algunas frutas que tienden a durar más tiempo son las naranjas, las manzanas y las peras.

Nueces y mantequillas de nueces: las nueces son una gran fuente de energía, ya sea que te comas una mano de nueces para la merienda, hagas una salsa de maní para la cena, o simplemente te comas una tostada con mantequilla de nueces para el desayuno. Las nueces son una gran fuente de grasas saludables, proteína y otros nutrientes.

Granos: el arroz, las pastas, la avena y la quinua. Piensa en los granos como

base para cualquier receta/comida que puedas estar preparando. Prepara una cazuela de arroz integral para la semana, añade tu proteína y cualquier vegetal que tengas a mano, y quizás añádale esa salsa de maní como acompañante. La avena también es buena para el desayuno en las mañanas. También puedes convertirla en harina para hacer panqueques o meriendas de energía hechas en casa. Tener una variedad de granos a mano te permite tener opciones y no sentirte como si estuvieras comiendo lo mismo una y otra vez.

Caldo de pollo o de vegetales: elige una opción baja en sodio o sin sal y añádeselo a los tomates y los frijoles para hacer una sopa o un chili. Y si tienes sobras de vegetales ya cocidos puede hacer una versión hecha en casa. Una vez más, ten en mente que debes usar solamente lo que tienes y sólo haz lo que puedas hacer.

Leches UHT: UHT es la sigla en inglés para "Ultra High Temperature" o leche esterilizada que es sometida a un tratamiento térmico después de ser envasada. Esta leche de durabilidad estable es fantástica para tener a mano. Úsala en tu café por las mañanas, con tu avena e inclusive como bebida.

Aceite de oliva extra virgen: ten a mano esta fuente de grasa saludable para el corazón para cocinar casi todo, e inclusive para hacer salsas o aderezos para ensaladas.

Pan: ten una lonja a mano que esté llena de fibra. El pan se puede congelar para tener a mano cuando lo necesites.

Artículos esenciales para el congelador

Frutas/vegetales: esto puede sonar obvio, pero es bueno tener una variedad de estos a la mano. Mientras que existe un debate entre frescos, congelados o enlatados, la verdad es que todos son nutritivos. ¡A continuación, algunos que son muy buenos congelados! Añádelos a tu avena por las mañanas o a tu plato de granos:

- Brócoli, guisantes, maíz, frijoles, espinaca, vegetales mixtos, col.
- Fresas, frambuesas, arándanos azules, cerezas, melocotones.

Proteína: los supermercados siempre tienen proteína, pollo, mariscos, carnes molidas. Y ese es el momento de comprar extra (sin acaparar) para congelar. La proteína es buena para todas las comidas, cacerolas, tacos ¡o inclusive una cena preparada en una plancha para hornear!

También puedes comprar hamburguesas vegetales como comida rápida y tener algunas de las proteínas alternativas basadas en las plantas que hay en el mercado. Ten en mente que debes tener algunos artículos fáciles de preparar para esas comidas de "emergencia".

Artículos esenciales para el refrigerador

Condimentos: estos simplemente te permitirán añadir sabor a tus comidas y una vez más, te permitirán tener un poco de variedad.

Huevos: estos son un alimento versátil. Desde huevos revueltos hasta huevos hervidos o inclusive un omelet, los huevos son una gran fuente de proteína y muchas veces a una fracción del costo de otras proteínas.

Hidrátate: por último, pero algo muy importante, es beber bastante agua. La mayoría de los expertos recomiendan tener un galón de agua por día para cada persona (y mascota) en su casa. Ten en mente que la mejor defensa contra cualquier virus es practicar el lavado de las manos, lo cual es un gran hábito para todo el año. ◘





Estrés y cómo sobrellevarlo

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 19 de marzo de 2020. Maneje la ansiedad y el estrés. Recuperado de: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety-sp.html

El brote de la enfermedad del coronavirus (COVID-19) podría ser estresante para las personas. El temor y la ansiedad acerca de una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en los adultos y los niños. Sobrellevar el estrés hará que tú, las personas que quieres y tu comunidad sean más fuertes.

Cada persona reacciona de manera diferente a las situaciones estresantes

La manera en que respondas al brote puede depender de tus antecedentes, las cosas que te distingan de las demás personas y de la comunidad en la que vivas.

Entre las personas que podrían tener respuestas más fuertes al estrés de una crisis se incluyen:

- Personas mayores y personas con enfermedades crónicas que están en mayor riesgo si contraen COVID-19.
- Niños y adolescentes.
- Personas que están ayudando con la respuesta al COVID-19, como médicos y otros proveedores de atención médica, o personal de respuesta a emergencias.
- Personas que tienen afecciones de salud mental como problemas con consumo de sustancias.

El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa puede incluir:

- Temor y preocupación por la propia salud y la de tus seres queridos.
- Cambios en tus patrones de sueño o alimentación.

- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Las personas con afecciones de salud mental prexistentes deben continuar con su tratamiento y estar atentas por si presentan nuevos síntomas o si los que tienen empeoran.

Cuidarte a ti mismo, y cuidar a tus amigos y a tu familia puede ayudarte a sobrellevar el estrés. Ayudar a los demás a sobrellevar el estrés también puede hacer que tu comunidad sea más fuerte.



Cosas que puedes hacer para ayudarte

- Deja de ver, leer o escuchar las noticias, incluso los medios sociales. Escuchar sobre la pandemia reiteradamente puede afectarte. Es necesario estar informados, pero no sobresaturados de información.
- Cuida tu cuerpo. Respira profundamente, estírate o medita. Trata de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar el alcohol y las drogas.
- Dedica un tiempo diario para relajarte. Trata de hacer otras actividades que disfrutes.
- Comunícate con otras personas. Habla con las personas en quienes confías sobre tus preocupaciones y cómo te estás sintiendo.

Llama a tu proveedor de atención médica si el estrés interfiere con tus actividades diarias por varios días seguidos.



Reduce el estrés en ti mismo y en los demás

Compartir la información sobre el COVID-19 y entender cuál es el verdadero riesgo para ti y las personas a quienes quieres puede hacer que el brote sea menos estresante.

Cuando compartes información precisa sobre COVID-19, esto puede ayudar a que las personas se sientan menos estresadas y permitirte conectarte con ellas.

Para los padres

La manera en que los niños y los adolescentes reaccionan se debe en parte a lo que observan en los adultos a su alrededor. Cuando los padres y cuidadores enfrentan el COVID-19 con calma y seguridad, pueden darles a los niños el mejor apoyo. Los padres pueden transmitir más tranquilidad a quienes se encuentren a su alrededor, especialmente a los niños, si están mejor preparados.



No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes en los que hay que fijarse son:

- Llanto o irritación excesivos en los niños pequeños.
- Volver a tener comportamientos que ya habían superado (por ejemplo, tener "accidentes" como mojar o ensuciar la ropa interior o mojar la cama).
- Preocupación o tristeza excesivas.
- Hábitos de alimentación o de sueño no saludables.
- Irritabilidad y comportamientos impulsivos en los adolescentes.
- Mal desempeño escolar.
- Dificultad para prestar atención y concentrarse.
- Evitar las actividades que se disfrutaban en el pasado.
- Dolores de cabeza o corporales sin causa aparente.
- Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Hay muchas cosas que puedes hacer para apoyar a tu hijo



- Saca tiempo para hablar con tu niño o adolescente acerca del brote de COVID-19. Responde las preguntas y compártele toda la información sobre el COVID-19 de una forma en que tu niño o adolescente pueda entender.
- Asegúrales a tus niños o adolescentes que están seguros. Déjales saber que está bien sentirse molestos. Diles cómo enfrentas tú tu propio estrés para que puedan aprender a sobrellevarlo con tu ejemplo.
- Limita la exposición de tu familia a la cobertura de noticias sobre el evento, incluidos los medios sociales. Los niños podrían malinterpretar lo que escuchen y podrían asustarse acerca de algo que no comprendan.
- Trata de mantener la rutina normal. Si las escuelas y colegios están cerradas y no están estudiando virtualmente, crea un horario para actividades de aprendizaje, y para actividades de relajamiento o entretención. Si están estudiando virtualmente hazles entender que éste debe ser tomado con la misma responsabilidad como si fuera presencial.
- Sé un buen ejemplo. Toma descansos, duerme lo suficiente, haz ejercicio y alimentate bien. Comunícate con amigos y familiares.



Para las personas que salen de la cuarentena

Todas las personas se sienten de manera diferente después de salir de una cuarentena. Las reacciones emocionales pueden incluir:

- Mezcla de emociones, incluso alivio después de la cuarentena.
- Temor y preocupación por tu propia salud y la de tus seres queridos.
- Estrés causado por la experiencia de monitorearse a sí mismo o de ser monitoreado por otros, en busca de signos y síntomas del COVID-19.
- Tristeza, enojo o frustración porque amigos o seres queridos tienen temores infundados de contraer la enfermedad si tienen contacto contigo, aun cuando se haya determinado que no eres contagioso.
- Culpa por no poder hacer el trabajo normal o las tareas de crianza de los hijos durante la cuarentena.
- Otros cambios emocionales o de salud mental.

Es posible que los niños también se sientan molestos o tengan otras emociones fuertes si a ellos, o a alguien a quien conocen, se les permitió salir de la cuarentena. ◘



Manejo seguro de productos de limpieza y desinfección en el hogar

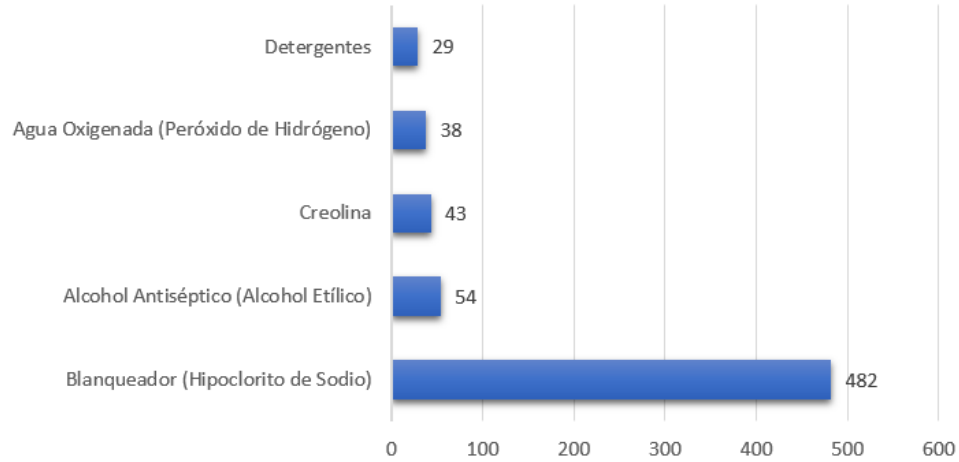
Por: Daniel Arturo Quiroga Vargas / Ingeniero Químico / Especialista en Salud Ocupacional / Estudiante maestría en Salud y Seguridad en el Trabajo / Líder Técnico del CCS / abril de 2020

Introducción

En los hogares normalmente se emplean productos químicos de limpieza y desinfección, para cuyo manejo los consumidores cuentan con la información proporcionada en las etiquetas dispuestas en cada uno de los envases por parte de los proveedores (fabricantes, importadores, distribuidores). Aun cuando en dichas etiquetas la mayoría de las veces se incluye una advertencia relacionada con que dos productos químicos de limpieza y desinfección no deben mezclarse, muchos consumidores no tienen el hábito de leer esta información antes de emplear los productos, potencializando el riesgo de sufrir problemas sobre su salud e incluso afectando a los más vulnerables (menores de edad, personas en situación de discapacidad física, psíquica o mental y adultos mayores).

De acuerdo con cifras del Consejo Colombiano de Seguridad (CCS), en el año 2019 el Centro de Información de Seguridad de Productos Químicos (CISPROQUIM®) brindó asesoría para el manejo de emergencias en un total de 1.082 casos relacionados con intoxicaciones por manipulación de productos de limpieza y desinfección. Los cinco tipos de sustancias involucradas en el mayor número de las emergencias fueron los siguientes:

Figura 1. Productos químicos con mayor número de eventos atendidos por CISPROQUIM®.



Fuente: Elaborada por el autor a partir de información suministrada por el Consejo Colombiano de Seguridad (2020).

En el presente artículo se abordarán las características de tres de los principales productos químicos de limpieza y desinfección empleados en el hogar (blanqueador, alcohol antiséptico y agua oxigenada), brindando recomendaciones para un manejo seguro y para el tratamiento de posibles intoxicaciones en las cuales estén involucrados.

Blanqueador (hipoclorito de sodio)

Generalidades

Este producto químico de uso doméstico es activo contra la mayoría de los microorganismos y puede ser usado por ello para limpieza o desinfección, de acuerdo con su concentración (American Academy of Pediatrics, 2019). Normalmente para consumo en hogares se comercializa al 5.25% y por sus características corrosivas se recomienda que sea diluido antes de su aplicación sobre superficies y artículos. Un litro de solución de hipoclorito de sodio ampliamente usada en desinfección de áreas y superficies se prepara con una concentración de 5000 partes por millón (ppm), agregando 100 mililitros (mL) de Hipoclorito comercial al 5.25% a 900 mL de agua. Esta solución se debe dejar actuando durante al menos dos minutos antes de retirarla con agua, aunque es una práctica común dejarla secar porque no deja ningún residuo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019).

Manejo seguro

El hipoclorito de sodio comercial es un oxidante fuerte (en contacto con un producto inflamable puede propiciar un incendio), es una sustancia irritante y puede ser tóxica por inhalación e ingestión, de tal forma que debe mantenerse en un recipiente cerrado, debidamente etiquetado y guardado lejos del alcance de los niños.

El producto diluido en un frasco rociador debe estar etiquetado y se aconseja su aplicación en un lugar ventilado, empleando guantes de nitrilo y gafas, para evitar la inhalación, la exposición de la piel y los ojos.

Figura 2. Recipiente con hipoclorito de sodio.





Mezclas

Este producto químico en ninguna circunstancia deberá mezclarse con otros, debido a que se puede producir la liberación de gases tóxicos como el cloro, o la generación de compuestos tóxicos como el cloroformo y la cloramina.

Figura 3. Mezclas de hipoclorito de sodio con otros productos químicos.



Intoxicaciones

El hipoclorito de sodio puede ingresar por tres vías al organismo y sus efectos sobre la salud, así como los tratamientos recomendados se describen a continuación (Medline Plus, 2020a):

- ***Por vía inhalatoria:*** este producto químico emite vapores cuando la dilución es muy concentrada, ocasionando irritación de la vía respiratoria alta, inflamando las mucosas nasal, oral y faríngea. Se suelen presentar síntomas leves de estornudo, rinorrea hialina (congestión nasal) y lagrimeo, que deben tratarse retirándose del sitio de exposición hacia el aire limpio y ventilando el sitio para disminuir la concentración de vapores.

  Cuando se presentan síntomas moderados o graves como la tos en acceso emetizante y/o cianosante (con vómito y/o que produce coloración azulada de labios o cara durante el acceso) que dificulta la respiración, se debe retirar el paciente al aire limpio y si los síntomas persisten se debe acudir por urgencias.

- ***Por vía dérmica:*** este producto químico en su presentación comercial al 5.25% es un irritante de la piel, que por exposición repetida puede ocasionar dermatitis residual. El

tratamiento de estos casos se da por lavado con abundante agua, hasta tener la certeza de desprender por completo el producto en contacto con la piel.

No es necesario ir a urgencias y se podrá emplear acetato de aluminio como crema de uso tópico para recuperar la piel, suspendiéndose el uso de jabones.

- ***Por vía oral:*** en este caso el producto químico siempre irritará la mucosa gastrointestinal. En una concentración del 5.25%, puede llegar a lesionar la vía digestiva de manera importante y sus vapores pueden ocasionar incluso la inflamación de los pulmones. El tratamiento indicado consiste en no provocar el vómito, ni suministrar bebidas. Siempre se deberá acudir a un servicio de urgencias.



Alcohol antiséptico (alcohol etílico)

Generalidades

En la actual contingencia por la pandemia del coronavirus (SARS-CoV-2) que ocasiona la COVID-19, y la susceptibilidad que tiene su encapsulamiento de ser desnaturalizado por el alcohol, se ha extendido el uso de productos químicos con un contenido superior al 60% de alcohol etílico para su aplicación en la piel. Muchas personas han optado entonces por tener en sus casas alcohol antiséptico, incrementándose su consumo y por lo tanto la probabilidad de que se materialicen los riesgos generados por este agente químico.

Manejo seguro

Se trata de una sustancia inflamable, que debe mantenerse almacenada en un recipiente bien cerrado, en un lugar fresco y bien ventilado, alejado de fuentes de calor e ignición, así como de agentes oxidantes (como el hipoclorito de sodio).

Figura 4. Empleo de gel antibacterial, que normalmente contiene alcohol etílico al 60%.



Intoxicaciones

La utilización de productos antisépticos con las indicaciones adecuadas, rara vez producen síntomas o reacciones adversas. La mala utilización puede llevar a casos de intoxicación. Las condiciones de riesgo son exposiciones muy frecuentes, exposición a elevadas cantidades, utilización por la vía no indicada, uso de los agentes en concentraciones puras (como ejemplo en personas que han decidido fabricar geles a partir de los agentes industriales), en personas sensibles a los productos o por manipulación o almacenamiento irregular.

Los síntomas dependen de la cantidad a la que ha sido expuesto el individuo y/o el tiempo de exposición. Los efectos más evidentes según la vía de ingreso son (MedlinePlus, 2020b):

- ***Contacto ocular:*** causa irritación leve o moderada con enrojecimiento y dolor. Puede causar visión borrosa.
- ***Contacto dérmico:*** aunque es bien tolerada, puede causar irritación de la piel y enrojecimiento especialmente en personas sensibles (en concentraciones del 70%).
- ***Inhalación:*** irritación del tracto respiratorio y de la membrana mucosa de intensidad variable y de acuerdo con su concentración ambiental.

- ***Ingestión:*** puede causar irritación del tracto digestivo con nausea, vómito, diarrea, cólico, salivación aumentada y dolor abdominal severo, vértigo y desmayo.

En el centro hospitalario se podrá evaluar también, falla renal, daño hepatocelular, disnea, taquipnea, falla respiratoria, arritmia cardiaca, hipertensión, bradicardia, hipocalcemia, hipofosfatemia, parálisis muscular progresiva, debilidad muscular, mareo, temblores, y alteraciones neurológicas ya mencionadas.

Si está dentro de las condiciones de riesgo y especialmente si presenta los síntomas descritos, el manejo inicial consiste en el siguiente (MedlinePlus, 2020b):

- ***Inhalación:*** llevar a la persona a tomar aire fresco.
- ***Contacto con la piel:*** lavar inmediatamente con agua y jabón. Remover la ropa contaminada y lavar antes de reusar.
- ***Contacto con los ojos:*** inmediatamente enjuague los ojos con abundante agua por al menos 15 minutos. Remover lentes de contacto si es fácil hacerlo y continuar enjuagando.
- ***En caso de ingestión:*** enjuagar la boca. No inducir el vómito.

Agua oxigenada (peróxido de hidrógeno)

Generalidades

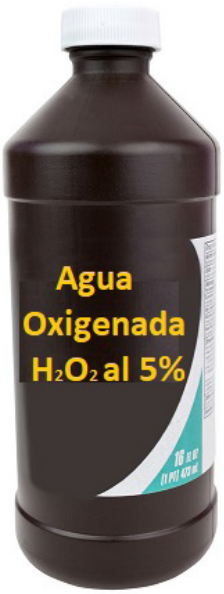
El agua oxigenada comercial normalmente contiene una solución de peróxido de hidrógeno entre el 3 y el 25%. Es un líquido claro, incoloro y de olor característico empleado por los consumidores como un agente desinfectante. Los peligros del agua oxigenada dependen de la concentración utilizada. Puede ser perjudicial para la salud si se ingiere o se inhala y tiene baja toxicidad por contacto con la piel (Ercros, s.f.).

Manejo seguro

En la zona de aplicación debe estar prohibido fumar, comer y beber. Se recomienda almacenar los envases entre los 5°C y los 35°C, en un lugar seco y bien ventilado, lejos de fuentes de calor y de la luz solar directa. Se debe mantener lejos de puntos de ignición, agentes oxidantes (como el hipoclorito de sodio) y de materiales fuertemente ácidos o alcalinos. Una vez abiertos los envases han de volverse a cerrar cuidadosamente y colocarse verticalmente para evitar derrames (Kelsia, 2018). En contacto con vinagre, el peróxido de hidrógeno puede formar el ácido peracético/ peroxiacético, sumamente corrosivo y reactivo, el cual presenta un grave peligro de explosión (New Jersey Department of Health and Senior Services, 2004).



Figura 5. Agua oxigenada comercial.



Intoxicaciones

De acuerdo con Ercros (s.f.), los efectos del peróxido de hidrógeno en solución sobre la salud se caracterizan por irritaciones de las membranas mucosas de la boca, el esófago, el estómago y el tracto intestinal, así como los pulmones. En concentraciones comerciales en el agua oxigenada, como una solución entre el 3 y el 25%, no se espera irritación de los ojos. Después de la exposición repetida a esta sustancia, se producen principalmente efectos locales (tracto gastrointestinal, pulmones), y debido a la rápida degradación en la primera zona de contacto por enzimas endógenas, se consideran insignificantes los efectos sistémicos.

De acuerdo con la vía de ingreso, se recomiendan las siguientes medidas de primeros auxilios en caso de un accidente que involucre el producto químico (Kelsia, 2018):

- ***Inhalación:*** situar al accidentado al aire libre, mantener caliente y en reposo. Si la respiración es irregular o se detiene, practicar respiración artificial. No administrar nada por la boca. Si está inconsciente, ponerle en una posición adecuada y buscar ayuda médica.
- ***Contacto con los ojos:*** en caso de llevar lentes de contacto, retirarlos. Lavar abundantemente los ojos con agua limpia y fresca durante, por lo menos, 10 minutos, tirando hacia arriba de los párpados y buscar asistencia médica.
- ***Contacto con la piel:*** quitar la ropa contaminada. Lavar vigorosamente con agua y jabón o un limpiador de piel adecuado. Nunca utilizar disolventes o diluyentes.
- ***Ingestión:*** si accidentalmente se ha ingerido, buscar inmediatamente atención médica. Mantener el paciente en reposo y Nunca provocar el vómito.

Agradecimientos

El autor expresa su agradecimiento a Andrea Cruz, supervisora de CISPROQUIM® y al grupo de médicos toxicólogos de dicho Centro (Dra. Sandra García, Dr. Édgar Velandia y Dr. Mario Galofre), quienes con sus valiosos aportes asesoraron la escritura del presente artículo.

Referencias

- *American Academy of Pediatrics. (2019, 8 de octubre). Cleaners, Sanitizers & Disinfectants. https://www.healthychildren.org/english/health-issues/conditions/prevention/pages/cleaners-sanitizers-disinfectants.aspx*
- *BenitoPárraga. (s.f.). Ficha de Seguridad - Alcohol 70°. Consultada el 8 de abril de 2020. https://www.benitoparraga.es/alcohoben/*
- *Consejo Colombiano de Seguridad. [CCS]. (2020). Reporte de estadística - Productos [Informe no publicado, generado a partir del Software Emerquim para consulta interna en el CCS]*
- *Ercros. (s.f.). Agua oxigenada. Consultado el 8 de abril de 2020. https://ercros.es*
- *Kelsia. (2018, 12 de junio). Ficha de Datos de Seguridad - Agua Oxigenada Antiséptico para piel sana. http://luispina.es/images/fichas/SELEX/Agua-Oxigenada-CENTRALINE-Antisptico-para-piel-sana-2---2018.pdf*
- *MedlinePlus. (2020a, 23 de marzo). Intoxicación con hipoclorito de sodio. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002488.htm*
- *MedlinePlus. (2020b, 23 de marzo). Intoxicación con etanol. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002644.htm*
- *Ministerio de Salud y Protección Social. [Minsalud]. (2019). Procedimiento de limpieza y desinfección de áreas y superficies en Puntos de Entrada para la Enfermedad por Virus del Ébola (EVE). https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/VSP/Procedimiento%20No%2013.pdf*
- *New Jersey Department of Health and Senior Services. (2004, octubre). Hoja informativa sobre substancias peligrosas – Ácido Peroxiacético.*
- *https://www.nj.gov/health/eoh/rtkweb/documents/fs/1482sp.pdf*





Ejercicios para estar en forma en la cuarentena

Por: Joanna Guillén Valera. / Periodista especializada en el sector sanitario y de belleza / 16 de marzo de 2020 / España / Recuperado de: https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2020/03/16/ejercicios-forma-cuarentena-172399.html

Quedarse en casa para vencer el coronavirus no es sinónimo de sedentarismo. Mantener la forma aun estando encerrados es muy sencillo. Sólo hacen falta "20 minutos al día y 3 días a la semana para conseguirlo". Así lo afirma Samuel Torres, entrenador personal y director de T-Center, un centro de entrenamiento personal ubicado en Madrid, España.

Este tiempo e intervalos de días, sería obligatorio para todas aquellas personas que no hacen deporte habitualmente pero que, en situaciones excepcionales como la actual de cuarentena, necesitan activarse, sobre todo teniendo en cuenta que el hecho de estar encerrado en casa, además de hacer que descuidemos la actividad física en general, también puede hacer que aumentemos el consumo de alimentos menos sanos, lo que hace que ganemos peso fácilmente.

Para los que sí hacen deporte de forma constante y realizan entrenamientos diarios a intensidad alta o muy alta, el consejo de Torres es aumentar los tiempos y los días de entrenamiento en casa: "Para ellos, el tiempo mínimo será de 40 minutos, en los que se realizaría una sesión completa que incluiría movilidad, entrenamiento activo y vuelta a la calma".

¿Perderé mi forma física?

Es importante tener en cuenta que "en una situación tan extraordinaria como la que estamos viviendo no hay que obsesionarse con mejorar o superar los objetivos marcados para cada persona, sino que hay que ser conscientes de las limitaciones que tenemos estando en casa, sin poder salir, y también de que no podemos dejar al cuerpo exhausto", advierte.

Y es que, ahora más que nunca "el sistema inmunitario debe estar fuerte para poder combatir posibles infecciones como el coronavirus y no podemos dejar que las defensas estén bajas". Por ello, otro consejo de Torres es "realizar las actividades físicas siempre a un nivel medio-bajo y no intenso, para evitar el cansancio extremo".

Además del tiempo que se necesita para estar en forma, muchos deportistas se preguntan si, con estas restricciones, perderán su estado físico en el tiempo que dura la cuarentena. En respuesta a esta pregunta, José Casaña Granell, secretario general del Consejo General de Colegios de Fisioterapéuticas de España, señala que "la forma física está condicionada por la edad de la persona, a mayor edad más fácil es perderla y la perdida es mucho más rápida que la mejora". Por eso, según el experto, "una persona estando una semana sin hacer nada podría disminuir considerablemente su forma física".

Por su parte, Torres hace distinción entre un tipo de deportistas y otros. "Los que montan en bici o corren, es decir, los que focalizan su entrenamiento en el cardio, es posible que pierdan su forma física algo más rápido que el resto al estar 15 días parados, pero también es cierto que se podrá recuperar también muy rápido, en cuanto empiecen su rutina deportiva de nuevo".

En el caso de los que se focalizan en trabajos más de fuerza-resistencia muscular, "el hecho de pasar 2 o 3 semanas sin entrenar a un nivel alto, apenas repercutirá en su forma física, que se recuperará al 100% rápidamente tras el parón".





Otra cosa son los que no hacen ejercicio nunca y ahora, menos. "Si una persona es poco constante durante el año y tiene que estar encerrado en casa, sin, ni siquiera el movimiento del desplazamiento al trabajo o a la compra, la cosa es más compleja ya que este tipo de personas suele descuidarse aún más que el resto y caer en el sedentarismo absoluto lo que les deja más expuestos a cualquier tipo de amenaza externa", advierte. Por ello, es tan importante moverse, incluso estando todo el tiempo en casa.

Esta "pérdida" de forma es en relación al estado físico en general, pero ¿qué ocurre con cada parte del cuerpo? ¿es más fácil perder la forma física de los brazos que de las piernas o del abdomen? A estas preguntas Torres es contundente: "La grasa no se pierde ni se gana por zonas, sino que se pierde o se gana en todo el cuerpo por igual".

Lo que sí es cierto, según el entrenador físico, es que "hay personas que tienden a acumular más grasa en unas zonas que en otras, pero no hay partes que pierdan más forma que otras". Si el cuerpo pierde forma, pierde forma en todas las partes del cuerpo, aunque, por tamaño, "el efecto se notará más en los grandes grupos musculares (piernas o espalda) que en los pequeños (bíceps u hombro)".

Según Casaña Granell, "aquellas personas que están más tiempo sentadas o acostadas pierden más en la parte de las piernas por desuso". Otra zona corporal propensa a la pérdida de forma por esta razón es "la musculatura central del tronco (abdominales y lumbares)".

Ejercicios sencillos y solo con nuestro cuerpo

Como se ha mencionado antes, son suficientes 20 minutos diarios para estar en forma, pero ¿cómo? ¿qué ejercicios? Torres propone un entrenamiento muy sencillo y sin material, para poder hacer en casa, utilizando sólo nuestro peso corporal.

Así, los ejercicios serían:

1. Sentadilla



2. Push ups (lagartijas) con o sin rodillas apoyadas



3. Zancada en el sitio, sin avanzar. No necesariamente debe hacerse con peso, en caso de no contar con mancuernas, puedes hacerlas con botellas de agua.



4. Plancha abdominal sobre antebrazos y con la punta de los pies apoyada, con las rodillas totalmente bloqueadas y manteniendo una retroversión pélvica bien marcada.



La metodología del entrenamiento sería un Tábata, es decir, "cada ejercicio se realizaría durante 20 segundos seguidos, con 10 segundos de descanso, así hasta 8 rondas de cada ejercicio".

Tras finalizar cada uno de ellos, "se descansará 1 minuto completo", explica en detalle Torres. En total, son 20 minutos de ejercicios, tiempo en el que "se mantendrá una intensidad media".

Es una rutina ideal para personas que entrenan a diario y para los que no lo hacen nunca. En cada caso, variarán las repeticiones que se realicen. Así "una persona entrenada hará muchas más repeticiones que una que no lo esté", apunta. En el caso de estos últimos, podrán repetir el entrenamiento los días alternos, es decir, lunes, miércoles y viernes. Por su parte los que estén más en forma, podrán realizarlo todos los días de la semana. En cualquier caso, "siempre se deberá realizar una movilidad sencilla de todas las partes del cuerpo y de las articulaciones que se vayan a entrenar, para entrar en calor antes de la rutina y evitar lesiones", señala.

Otras alternativas de ejercicios:

1- Levantarse y sentarse de la silla o sentadillas
2- Apoyados en la mesa ponernos de puntillas
3- Acostados en el suelo realizar elevaciones de piernas
4- Acostados lateralmente en el suelo elevar las piernas
5- Apoyados en la pared, cama o en el suelo hacer flexiones de brazo
8- Elevaciones de los brazos con un peso (botella de agua, paquete de arroz)
9- Flexiones de brazos con un peso (botella de agua, paquete de arroz)
10- Elevaciones laterales de hombros con un peso (botella de agua, paquete de arroz)

En cuanto a la mejor hora del día para poner en práctica estos consejos, Torres no tiene preferencias: "Cada persona elige cuándo es su mejor momento. Hay gente más motivada, enérgica por las mañanas, otras a media mañana y otras por la tarde o noche, cualquier momento es perfecto. No hay una hora ideal para ponernos en forma". ■

MinSalud rechaza abandono de animales de compañía por desconocimiento sobre COVID-19



Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social. (1 de abril de 2020). MinSalud rechaza abandono de animales de compañía por desconocimiento sobre COVID-19. Bogotá, Colombia. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/MinSalud-rechaza-abandono-de-animales-de-compania-por-desconocimiento-sobre-COVID-19.aspx

No hay evidencia científica suficiente para asegurar que el coronavirus afecte a los animales como perros y gatos

El Ministerio de Salud y Protección Social hace un llamado a toda la ciudadanía sobre el abandono de mascotas que se viene presentando en todo el país con la creencia de que son transmisoras o portadoras de COVID-19.

La Organización Mundial de la Salud, la Asociación Mundial de Veterinarios de Pequeños Animales (WSAVA), los Centros para el Control de Enfermedades, la Organización Mundial de Sanidad Animal y el Departamento de Agricultura, Pesca y Conservación de Hong Kong, con corte a 31 de marzo de 2020, han informado que no se dispone de evidencia científica suficiente para asegurar que la COVID-19 afecte a los animales, incluidos los de compañía (perros y gatos).

En febrero del presente año, el Departamento de Agricultura, Pesca y Conservación de Hong Kong (AFCD) afirmó que las muestras de las cavidades nasales y orales del primer perro sospecho de portar COVID-19 (pomerania de 17 años) habían dado un resultado "positivo débil" para

la enfermedad, y que el animal no había manifestado signos clínicos durante la cuarentena falleciendo posteriormente por causas diferentes a la enfermedad a consecuencia de situaciones estresantes objeto de su abandono.

Posteriormente, en marzo, se reportó otro perro (pastor alemán) positivo a COVID-19 con la técnica PRC-RT con una carga viral baja y sin signos clínicos de la enfermedad, que luego arrojaría resultados negativos para COVID-19 con la prueba de neutralización viral.

A la fecha no hay casos confirmados de gatos o perros que contraigan la enfermedad en ninguna parte del mundo y, de acuerdo con lo informado por la empresa de diagnóstico veterinario IDEXX Laboratories, no se ha visto resultados positivos de SARS-CoV-2 (COVID-19) en animales de compañía con corte al 13 de marzo. Esto luego de evaluar miles de muestras caninas y felinas durante la validación de un nuevo sistema de prueba veterinaria para COVID-19.

Las muestras utilizadas para el desarrollo y validación de las pruebas se obtuvieron de muestras enviadas a los laboratorios de referencia IDEXX para pruebas de PCR.

Si bien los perros y los gatos contraen algunos alfa coronavirus, que se caracterizan por causar cuadros entéricos, se trata de cepas completamente diferentes a las de COVID-19 y no causan problemas respiratorios, que son la manifestación más frecuente de los beta coronavirus.

Las medidas de cuarentena que se han aplicado a estos animales positivos se han realizado como medidas de precaución y no son para preocupar a sus propietarios.

Por lo anterior se hace un llamado a la comunidad a no abandonarlos por el pánico infundado, a mantener las medidas higiénicas permanentes, y seguir las recomendaciones emitidas por el Ministerio de Salud, las cuales se consultar en el siguiente link: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/manejo-cotidiano-animales-compania-c.pdf





Algunas de las recomendaciones son las siguientes:

1. Si tú u otra persona de tu núcleo cercano presenta síntomas de COVID-19:

- ➔ Debes aislarte de tu perro o gato, limitando el contacto entre personas enfermas y animales.
- ➔ Evita el contacto con animales de compañía (acariciar, dormir con ellos, tener contacto con sus secreciones, incluso lamidos) o pasearlos.
- ➔ No lleves tu perro o gato a guarderías de animales, a aseo en centros veterinarios o sitios para embellecimiento de animales de compañía, a concentraciones en parques, espacios públicos o en vehículos.
- ➔ Si no puedes evitar el contacto con los animales de compañía, se recomienda el uso de tapabocas al tener cualquier tipo de interacción.
- ➔ Si tu perro o gato hace sus necesidades fisiológicas en un área destinada al interior de la vivienda, incrementa la limpieza y desinfección, los utensilios de limpieza deben ser exclusivos para los animales de compañía. Si tu perro debe salir, define un adulto del núcleo familiar, preferiblemente menor de 60 años, quien será el responsable de sacarlo. Recuerda siempre recoger los excrementos y disponerlos en la caneca respectiva.
- ➔ Cubrir y limpiar constantemente las cajas de arena para gatos desinfectándolas con mayor frecuencia. No olvides usar guantes para esta labor.

2. *El lavado de manos es fundamental en los siguientes momentos:*

- ➔ Antes y después de tocar o jugar con tus animales de compañía.
- ➔ Antes y después de alimentar a tus animales de compañía o manipular alimentos para animales de compañía.
- ➔ Antes y después de manipular equipos para animales de compañía (jaulas, tanques, juguetes, platos de comida y agua, el kit de aseo).
- ➔ Después de recoger las heces de tu perro o limpiar las areneras de los gatos.
- ➔ Antes de comer o beber alimentos.
- ➔ Después de quitarte la ropa y zapatos.

3. *Si tu perro o gato desarrolla una enfermedad inusual y estaba cerca de una persona con infección documentada por COVID-19,* llama a su clínica veterinaria antes de ir, con el objetivo de informarles que llevarás un animal de compañía enfermo y que ha estado expuesto a una persona infectada.

Los animales de compañía deben ser llevados por una sola persona que no presente sintomatología respiratoria, quien debe ir a su vez con medidas de protección personal (guantes y tapabocas).

Prevé una zona de cuarentena al interior de la vivienda y sigue las recomendaciones que el médico veterinario indique.



4. *El perro debe tener paseos diarios entre 10 y 15 minutos,* sacarlo con correa y bozal si se requiere, es importante no soltarlo y evitar que entre en contacto con otros perros. El dueño también debe respetar la distancia mínima de 2 metros con otros propietarios de perros.

5. *Mantén un kit de aseo exclusivo para tu perro,* que incluya agua con jabón y toallas desechables para limpiar y secar las partes expuestas a los pisos externos (extremidades) antes de ingresarlo a la vivienda. Este tiene que ser guardado en un sitio seguro, retirado de alimentos, medicamentos y plaguicidas.

Lavar las patas a los perros tras regresar de pasear con agua y jabón es un gesto básico de higiene que se debe practicar siempre y no solo durante la cuarentena. No se debe usar detergente o gel antibacterial para desinfectar a perros y gatos, pueden provocar irritaciones en las mucosas y reacciones cutáneas.

6. *Los animales de compañía siempre deben estar bajo la responsabilidad de los adultos.*

Se recuerda a los propietarios y tenedores de perros o gatos que su abandono premeditado conlleva sanciones penales y civiles en el marco de lo establecido en las leyes 1774 de 2016 y 1801 de 2016, relativas a la protección y bienestar de los animales.

En caso de evidencia que una persona está abandonado un perro o gato, puedes comunicarte con la alcaldía del respectivo municipio o con la Fiscalía General de la Nación a la línea nacional gratuita 01 8000 9197 48, para denunciar esta situación ante el Grupo Élite de Lucha contra el Maltrato Animal – GELMA, o al siguiente link: https://www.fiscalia.gov.co/colombia/?s=GELMA. ■

digital master 3.0 | EDUCACIÓN VIRTUAL

CCS Consejo Colombiano de Seguridad

EN LA DIFICULTAD SE CONOCEN LOS AMIGOS

POR ESO HEMOS DISEÑADO UN PORTAFOLIO DE NUEVAS SOLUCIONES VIRTUALES ACADÉMICAS ESPECIALES PENSANDO EN LA SITUACIÓN ACTUAL DEL PLANETA



PROGRAMAS DE FORMACIÓN EJECUTIVA
- TUTOR EN CASA -

TENDRÁS EL ACOMPAÑAMIENTO DE
NUESTROS EXPERTOS TÉCNICOS EN VIVO
COMO SI ESTUVIERAS EN EL AULA.

- ABC de formación de alto impacto de facilitadores en seguridad y salud en el trabajo
- Elaboración de fichas de datos de seguridad según el Sistema Globalmente Armonizado - SGA
- Cómo implantar MCN: modelos de continuidad de negocio frente a emergencias socioeconómicas
- Contratistas y subcontratistas: Marco de la responsabilidad en riesgos laborales
- Espacios confinados: fundamentos y análisis técnico de la nueva resolución 0491/2020
- Estabilidad ocupacional reforzada: trabajador con debilidad manifiesta
- Herramienta para hacerSE cargo de SI mismo desde el autocuidado
- La convivencia intergeneracional en la empresa como factor de conflicto o integración
- Marco legal para el trabajo en casa y efectos laborales en la emergencia sanitaria
- Cómo lograr el éxito sostenible para la gestión en sst
- Taller Integral de Actualización RUC® para contratistas
- Taller: Investigación y análisis de accidentes laborales

PROGRAMAS DE FORMACIÓN EJECUTIVA
- EDUCACIÓN VIRTUAL -

DIPLOMADOS DIGITAL MASTER

Diplomado: Sistema de Gestión Integrado en Seguridad, Salud, Ambiente y Calidad HSEQ 120hrs

Diplomado RUC®: Implementación del sistema de gestión en seguridad, salud en el trabajo y ambiente para contratistas RUC® - Auditor 1072 y Auditor RUC 120hrs

Diplomado: Herramientas para la efectividad del sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo. 90hrs

Diplomado: Seguridad basada en el comportamiento. "Querer, saber y poder" 120hrs

Diplomado: Direccionamiento Estratégico en Seguridad, Salud en el Trabajo y Ambiente. 120hrs

CURSOS ESPECIALIZADOS

Auditor especializado de control operacional para TAR (trabajos de alto riesgo): espacios confinados, izaje de cargas y trabajo en caliente 48hrs

Auditor técnico en programas para la gestión de riesgo químico 48hrs

CURSOS FORMACIÓN DE AUDITOR INTERNO

Auditor RUC®. Auditorias internas en la implementación y mantenimiento del SG-SST para contratistas RUC® 32hrs

Auditor Ambiental. ISO 14001:2015. Sistema de gestión ambiental 32hrs

Auditor en Seguridad Vial. Sistema de gestión de la seguridad vial - ISO 39001. Bajo el decreto 1079 de 2015. 40hrs

Auditor ISO 45001:2018. Sistema de gestión de la seguridad en el trabajo 32hrs

Auditor Integral: Sistemas integrados de gestión en seguridad, salud, ambiente y calidad - HSEQ 32hrs

CURSOS FORMACION ESPECÍFICA

Herramientas básicas de instalaciones eléctricas con énfasis en RETIE 24hrs

Factores de estrés en el trabajo: control y manejo 24hrs

Herramientas para la gestión efectiva del COPASST 24hrs

Como implementar el SGA en el marco del SG-SST, Según decreto 1496:2018 24hrs

Estrategia de prevención de la vigilancia y el riesgo público en SST 24hrs

Herramientas básicas de instalaciones eléctricas con énfasis en RETIE 24hrs

Taller de investigación de accidente de trabajo y enfermedad laboral. BASADO EN CASOS

Herramientas para la gestión del riesgo químico 24hrs

Acoso laboral: Mobbing, estrés y frustración en el trabajo 24hrs

Gestión del riesgo bajo la norma ISO 31000 24hrs

Herramientas básicas de instalaciones eléctricas con énfasis en RETIE 24hrs

Herramientas prácticas para el diseño del plan estratégico de seguridad vial -PESV 24hrs

Elaboración de fichas de datos de seguridad según el Sistema Globalmente Armonizado - SGA 16hrs

Estrategia de prevención de la vigilancia y el riesgo público en SST 24hrs

Gestión Técnica de la Seguridad y Salud en el Trabajo desde procesos de Talento Humano 30hrs

Para más información comuníquese con
Nuestros asesores en todo el país

Bogotá:
Bogotá / Cundinamarca

Angie Tatiana Torres Cruz
Tel. 288 6355 Ext.3420
Cel.322 946 5298
angie.torres@ccs.org.co

Angélica María Giraldo
Tel. 288 6355 Ext.3060
Cel. 310 242 4988
angelica.giraldo@ccs.org.co

Lady Angélica Celis Bata
Tel. 288 6355 Ext.3230
Cel. 319 243 9243
lady.celis@ccs.org.co

Regional Antioquia y Eje Cafetero
Antioquia / Caldas / Chocó / Quindío / Risaralda

Andrea Gutiérrez
Tel. (57- 4) 2323547 – 2323675
Cel.312 433 9478
andrea.gutierrez@ccs.org.co
ccsmedellin@ccs.org.co

Regional Centro Oriente
Boyacá / Caquetá / Casanare / Huila / Meta / Santander / Nte Santander / Putumayo / Tolima

Diana Lorena Roncancio
Tel. 288 6355 Ext. 3260
Cel. 315 590 9500
diana.roncancio@ccs.org.co

Regional Costa Caribe
Atlántico / Bolívar / Cesar / Córdoba / La Guajira / Magdalena / San Andrés / Sucre

Katia Berrio Avila
Tel. 3775507 – 3785247
Cel. 312 453 8453
katia.berrio@ccs.org.co
ccsbarranquilla@ccs.org.co

Regional Occidente:
Cauca / Nariño / Valle

Yina Lissette Latorre
Tel. (57-2) 6914247
Cel. 311 506 4843
yina.latorre@ccs.org.co
ccscali@ccs.org.co

CCS Consejo Colombiano de Seguridad