



Evitar el contagio
de COVID-19 en
la celebraciones
de fin de año

Conoce cómo
reducir el riesgo
de emergencias
en tu hogar

¿Cómo se contempla la
vuelta a la escuela
durante la pandemia
de la COVID-19?

*¿Vapear es mejor
que dejar de fumar?*

El cambio climático
avanza implacablemente
a pesar de la pandemia
COVID-19, advierten los
científicos



Guía para volver a
hacer deporte de forma
segura (y responsable)
tras el confinamiento

**¡No bajemos la guardia!
El coronavirus aún convive entre nosotros**

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 tesoro especializado "Thesauros" del Centro Internacional de Información sobre Seguridad y Salud en el Trabajo (CIS), Oficina Internacional del Trabajo o Tesoro de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente del Centro Panamericano de Ingeniería Sanitaria y Ciencias del Ambiente.

Agradecimientos

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

Referencias bibliográficas

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

Para libros

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

Artículos de revistas

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

Envío de manuscritos

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

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

Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

Consejo Editorial

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
Leidy Liceth Pérez Claros
Daniel Arturo Quiroga Vargas
Maira Luz Sarmiento Soto

Coordinación Periodística

Andrés Felipe Moreno Castellanos
Dayana Alexandra Rojas Campos

Diseño Gráfico

Icona Diseño

Fotografía

123rf.com

Consejo Técnico

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



Año 10 / No. 38 / Cuarto Trimestre 2020

Publicación trimestral del Consejo Colombiano de Seguridad. Cra. 20 No. 39 - 52. Bogotá, Colombia. PBX: (57-1) 9191920. 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 Langthorn 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 Personales Jurídicos:** 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 Tejero, Salud Ocupacional. CAJA DE COMPENSACIÓN FAMILIAR – COMPENSAR, Dr. Carlos Mauricio Vásquez Páez, Subdirector de Relacionamento con el Cliente. CEPESA COLOMBIA S.A, Ing. Eduardo Montealegre Arévalo, Gerente Responsabilidad Integral. CONSULTORÍA COLOMBIANA, Ing. Marco Antonio Gómez Albornoz, Vicepresidente de Hidrocarburos. EMPRESA DE ENERGÍA DE BOYACÁ S.A. E.S.P., Dr. Hernán Contreras Peña, Director de Gestión Social. EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN ESP, Dr. Carlos Ignacio Correa Valencia, Jefe Unidad Gestión de Riesgos Laborales. HELICOL S. A. S., Dr. Juan David Restrepo, Gerente General. MECÁNICOS ASOCIADOS, Ing. Adriana Milena Triana, Líder de Calidad. POLIPROPILENO DEL CARIBE S.A., Ing. Ricardo Rebolledo Santoro, Gerente HSE. SOCIEDAD PORTUARIA REGIONAL DE CARTAGENA, Dr. Isidro Acuña Grau, Superintendente de SST. **Representantes Presidentes Eméritos:** Dr. Héctor Manuel Ángel Correa, Dr. Santiago Osorio Falla. **Miembros Activos Personas Naturales:** Ing. Héctor Hernán Orjuela Amaya, Ingeniero Industrial. Ing. José Julián Carvajal, Máster en Desarrollo Sostenible. Dr. Marco Fidel Suárez B., Administrador de Empresas. Ing. Alberto Mora Perea, Ingeniero de Petróleos. **DELEGADOS:** **Administradora de Riesgos Laborales:** ARL POSITIVA, Dr. Álvaro Vélez Millán, Presidente. FASECOLDA, Dr. Germán Ponce, Director de la Cámara Técnica de Riesgos Laborales. **Representantes de los trabajadores:** CONFEDERACIÓN DE TRABAJADORES DE COLOMBIA – CTC, Sr. Jorge Galindo Reyes. **Revisora Fiscal:** Sra. Betty Sánchez Arenas. Suplente: Eduardo Castillo Rodríguez.



4



11

ACTUALIDAD

4

Evitar el contagio de COVID-19 en la celebraciones de fin de año

11

Seguridad para COVID-19: consejos para los restaurantes, los salones de belleza, y el gimnasio

15

Vuelta al trabajo

HOGAR

18

Conoce cómo reducir el riesgo de emergencias en tu hogar

20

Decálogo del almacenamiento de productos químicos en el hogar

22

EDUCACIÓN

¿Cómo se contempla la vuelta a la escuela durante la pandemia de la COVID-19?



15

18



Contenido

31



25

VIDA SALUDABLE

¿Vapear es mejor que dejar de fumar?

25



28

DEPORTE

Guía para volver a hacer deporte de forma segura (y responsable) tras el confinamiento

31

AMBIENTE

El cambio climático avanza implacablemente a pesar de la pandemia COVID-19, advierten los científicos

22



20



Evitar el contagio de COVID-19 en la celebraciones de fin de año

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [19 de octubre de 2020]. Celebraciones navideñas. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html#halloween>

A medida que muchas personas comienzan a planificar las celebraciones de las fiestas de fin de año, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ofrecen las siguientes consideraciones para ayudar a proteger a las personas y sus familias, amigos y comunidades del COVID-19. Estas consideraciones están destinadas a complementar, no a sustituir las leyes, reglas y regulaciones de salud y seguridad estatales, locales o territoriales que deben cumplir las reuniones festivas. Cuando planees organizar una celebración navideña, debes evaluar los niveles actuales de COVID-19 en tu comunidad para determinar si posponer, cancelar o limitar el número de asistentes.

Celebraciones de Halloween

Es probable que Halloween sea diferente este año para evitar la propagación del virus que causa COVID-19. Evita las actividades que tienen un mayor riesgo de propagación. Considera alternativas divertidas que presenten un menor riesgo de propagar el virus que causa COVID-19.

Actividades de menor riesgo

Estas actividades de menor riesgo pueden ser alternativas seguras:

- Tallar o decorar calabazas con miembros de tu hogar y exhibirlas
- Tallar o decorar calabazas al aire libre, a una distancia segura, con vecinos o amigos.
- Decorar tu casa, apartamento o espacio vital.
- Hacer una búsqueda del tesoro de Halloween donde los niños reciben listas de cosas con temas de Halloween para buscar mientras caminan al aire libre de casa en casa admirando las decoraciones de Halloween a distancia.
- Tener un concurso virtual de disfraces de Halloween.
- Tener una noche de cine de Halloween con las personas con las que vives.

Actividades de riesgo moderado

- Participar en la "pedida de dulces" en la que se alinean bolsas de regalos envueltas individualmente para que las familias las agarren y se vayan mientras continúan la distancia social (como al final de un camino de entrada o al borde de un patio).
 - Si estás preparando bolsas de golosinas, lávate las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de preparar las bolsas.
- Tener un desfile de disfraces en grupo pequeño, al aire libre, donde las personas estén separadas por más de 2 metros
- Asistir a una fiesta de disfraces al aire libre donde se usan tapabocas protectores y las personas pueden permanecer a más de 2 metros de distancia
 - Una máscara de disfraz (como para Halloween) no sustituye a un tapabocas de tela. No se debe usar una máscara de disfraz a menos que esté hecha de dos o más capas de tela transpirable que cubra la boca y la nariz y no dejes espacios alrededor de la cara.
 - No uses una máscara de disfraz sobre un tapabocas de tela protector porque puede ser peligroso si la máscara de disfraz dificulta la respiración. En su lugar, considera usar un tapabocas de tela con el tema de Halloween.
- Tener una noche de película de Halloween al aire libre con amigos de la familia local con personas separadas por al menos 2 metros.
 - Si es probable que se produzcan gritos, se recomienda un mayor distanciamiento. Cuanto mayor sea la distancia, menor será el riesgo de propagar un virus respiratorio.



Actividades de mayor riesgo

Evita estas actividades de mayor riesgo para ayudar a prevenir la propagación del virus que causa COVID-19:

- ✿ Participar en la "pedida de dulces" donde se entregan golosinas a los niños que van de puerta en puerta.
- ✿ Participar donde se reparten golosinas desde baúles de autos alineados en grandes estacionamientos.
- ✿ Asistir a fiestas de disfraces llenas de gente que se llevan a cabo en interiores.
- ✿ Ir a una casa embrujada interior donde la gente puede estar hacinada y gritando.
- ✿ Consumir alcohol o drogas, que pueden nublar el juicio y aumentar los comportamientos de riesgo.

Riesgo de propagación de virus en celebraciones navideñas

Celebrar virtualmente o con miembros de tu propio hogar presenta un bajo riesgo de propagación. Las reuniones en persona presentan distintos niveles de riesgo. Los organizadores de eventos y los asistentes deben considerar el riesgo de propagación del virus según el tamaño del evento y el uso de estrategias de mitigación. Hay varios factores que contribuyen al riesgo de infectarse o infectar a otras personas con el virus que causa el COVID-19 en una celebración navideña. En combinación, estos factores crearán varios niveles de riesgo, por lo que es importante considerarlos individualmente y en conjunto:

- ✿ **Niveles comunitarios de COVID-19:** los niveles más altos de casos de COVID-19 y la propagación comunitaria en el lugar de reunión, así como el lugar de origen de los asistentes, aumentan el riesgo de infección y se propagan entre los asistentes. Los familiares y amigos deben considerar el número y la tasa de casos de COVID-19 en su comunidad y en la comunidad donde planean celebrar al considerar si organizar o asistir a una celebración navideña. La información sobre el número de casos en un área se puede encontrar en el sitio web del departamento de salud del área.
- ✿ **El lugar de la reunión:** las reuniones en interiores generalmente presentan más riesgo que las reuniones al aire libre. Las reuniones en interiores con poca ventilación presentan más riesgo que aquellas con buena ventilación, como las que tienen ventanas o puertas abiertas.
- ✿ **La duración de la reunión:** las reuniones que duran más tiempo presentan más riesgo que las reuniones más breves.
- ✿ **El número de personas en la reunión:** las reuniones con más personas presentan más riesgo que las reu-



niones con menos personas. Los CDC no tienen un límite ni recomiendan un número específico de asistentes a las reuniones. El tamaño de una reunión festiva debe determinarse en función de la capacidad de reducir o limitar el contacto entre los asistentes, el riesgo de propagación entre los asistentes y las leyes, normas y reglamentos de salud y seguridad estatales, locales o territoriales.

- ✿ **Los lugares desde los que viajan los asistentes:** las reuniones con asistentes que viajan desde diferentes lugares representan un riesgo mayor que las reuniones con asistentes que viven en la misma área. Los niveles más altos de casos de COVID-19 y la propagación comunitaria en el lugar de la reunión, o de donde provienen los asistentes, aumentan el riesgo de infección y se propagan entre los asistentes.
- ✿ **Los comportamientos de los asistentes antes de la reunión:** las reuniones con asistentes que no se adhieren al distanciamiento social (manteniéndose al menos a 2 metros de distancia), el uso de mascarillas, el lavado de manos y otras conductas de prevención presentan más riesgo que las reuniones con asistentes que participan en estos comportamientos preventivos.
- ✿ **Los comportamientos de los asistentes durante la reunión:** las reuniones con más medidas preventivas, como el uso de tapabocas, el distanciamiento social y el lavado de manos, presentan menos riesgo que las reuniones donde se implementan menos o ninguna medida preventiva.

Personas que no deberían asistir a las celebraciones navideñas en persona

Personas con o expuestas a COVID-19. No organices ni participes en ninguna festividad en persona si tú o alguien en tu hogar:

- ✿ Ha sido diagnosticado con COVID-19 y no ha cumplido con los criterios de cuándo es seguro estar cerca de otras personas.
- ✿ Tiene síntomas de COVID-19.
- ✿ Está esperando los resultados de la prueba viral COVID-19.
- ✿ Puede haber estado expuesto a alguien con COVID-19 en los últimos 14 días.
- ✿ Tiene un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19.

Personas con mayor riesgo de enfermedad grave. Si tienes un mayor riesgo de enfermedad grave por COVID-19, o vives o trabajas con alguien con mayor riesgo de enfermedad grave, debes:

- ✿ Evitar las reuniones en persona con personas que no vivan en tu hogar.
- ✿ Evitar las reuniones más grandes y considerar asistir a actividades que presenten un riesgo menor si decides asistir a una reunión en persona con personas que no viven en tu hogar.

Consideraciones generales para las vacaciones de final de año

Las celebraciones fin de año, como Navidad y Año Nuevo, suelen incluir grandes reuniones de familias y amigos, fiestas llenas de gente y viajes que pueden poner a las personas en mayor riesgo de contraer COVID-19.

Antes de celebrar

Organizar una reunión navideña

A continuación, se presentan algunas consideraciones para organizar una celebración navideña:

- ✿ Organiza actividades al aire libre en lugar de actividades en el interior tanto como sea posible. Si no es posible organizar un evento al aire libre y eliges organizar un evento en el interior, evita los espacios interiores abarrotados, mal ventilados o completamente cerrados.
 - Aumenta la ventilación abriendo ventanas y puertas en la medida en que sea seguro y factible según el clima.
- ✿ Organiza actividades solo con personas de tu área local tanto como sea posible.
- ✿ Limita el número de asistentes tanto como sea posible.
- ✿ Proporciona información actualizada a tus invitados sobre las pautas de seguridad de COVID-19 y los pasos establecidos para prevenir la propagación del virus.
- ✿ Proporciona o anima a los asistentes a traer suministros para ayudarte a ti y a otras personas a mantenerse saludables. Por ejemplo, tapabocas adicionales (no las compartas ni intercambies con otras personas), desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol y pañuelos desechables.
- ✿ Si estás planeando reuniones navideñas en persona con personas fuera de tu hogar, considera pedirles a todos los invitados que eviten estrictamente el contacto con personas fuera de sus hogares durante 14 días antes de la reunión.

Asistir a una reunión navideña

A continuación, se presentan algunas consideraciones para asistir a una reunión festiva en persona:

- ✿ Las actividades al aire libre son más seguras que las actividades en el interior. Si no es posible participar en un evento al aire libre y decides asistir a un evento en el interior, evita los espacios interiores abarrotados, mal ventilados y completamente cerrados. Aumenta la ventilación abriendo ventanas y puertas en la medida en que sea seguro y factible según el clima.
- ✿ Consulta con el anfitrión del evento, el organizador o el lugar del evento para obtener información actualizada sobre las pautas de seguridad de COVID-19 y si tienen pasos establecidos para prevenir la propagación del virus.
- ✿ Lleva suministros para ayudarte a ti y a otras personas a mantenerse saludables. Por ejemplo, trae tapabocas adicionales (no las compartas ni las intercambies con otras personas), desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol y pañuelos desechables.
- ✿ Si planeas asistir a reuniones navideñas en persona con personas fuera de tu hogar, considera evitar estrictamente el contacto con personas fuera de tu hogar durante 14 días antes de la reunión.

Viajes de vacaciones

Viajar aumenta la posibilidad de contraer y propagar el COVID-19. Quedarse en casa es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás.

Si decides viajar, sigue estas medidas de seguridad durante su viaje para protegerse y proteger a los demás del COVID-19:

- ✿ Usa una máscara para mantener tu nariz y boca tapadas cuando estés en lugares públicos.
- ✿ Evita el contacto cercano manteniéndote al menos a 2 metros de distancia (aproximadamente 2 brazos de distancia) de cualquier persona que no sea de su hogar.
- ✿ Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos o usa un desinfectante para manos (con al menos un 60% de alcohol).
- ✿ Evita el contacto con cualquier persona enferma.
- ✿ Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.

Vacúnate contra la gripe

Las reuniones pueden contribuir a la propagación de otras enfermedades infecciosas. Recibir la vacuna contra la influenza es una parte esencial para proteger tu salud y la de tu familia esta temporada. Septiembre y octubre son buenos tiempos para vacunarse. Sin embargo, las vacunas contra la influenza siguen siendo útiles en cualquier momento durante la temporada de influenza y, a menudo, se puede acceder a ellas hasta enero o más tarde.



Durante la celebración

Sigue estos consejos para reducir tu riesgo de exponerse, contraer o contagiar COVID-19 durante la celebración:

Mantén la distancia social y limita el contacto cercano

- Mantén una distancia de al menos 2 metros o más de las personas con las que no vives. Ten especial cuidado en las áreas donde puede ser más difícil mantener esta distancia, como los baños y las áreas para comer.
- Evita el uso de baños en momentos de mucho tráfico, como al final de un evento público.
- Evite las áreas concurridas para comer, como los restaurantes, durante las horas de comida de gran volumen, si planeas comer en un restaurante.
- Minimiza los gestos que promueven el contacto cercano. Por ejemplo, no te des la mano, no te golpees los codos ni te des abrazos. En lugar de eso, saluda y saluda verbalmente a los demás.

Usa tapabocas

- Usa un tapabocas en todo momento cuando estés cerca de personas que no viven en tu hogar para reducir el riesgo de propagar el virus.
- Evita cantar, cantar o gritar, especialmente cuando no uses un tapabocas y a menos de 2 metros de otras personas.

No uses máscaras de disfraces en lugar de tapabocas de tela.

- No uses una máscara de disfraz (como para Halloween) como sustituto de un tapabocas de tela, a menos que esté hecha de dos o más capas de tela transpirable que cubra tu boca y nariz y no deje espacios alrededor de tu cara.
- No uses una máscara de disfraz sobre un tapabocas de tela porque puede ser peligroso si la máscara de disfraz dificulta la respiración. En su lugar, considera usar un tapabocas de tela con el tema de Halloween.



Limita el contacto con superficies que se tocan comúnmente o con elementos compartidos

- Limpia y desinfecta las superficies que se tocan comúnmente y cualquier artículo compartido entre usos cuando sea posible. Utiliza desinfectantes.
- Usa botes de basura sin contacto si están disponibles. Usa guantes cuando retires las bolsas de basura o manipules y deseches la basura. Lávate las manos después de quitarte los guantes.

Lávate las manos

- Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de haber estado en un lugar público, o después de sonarte la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante para manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubre todas las superficies de tus manos y frótalas hasta que se sequen.

Mantente seguro cerca de alimentos y bebidas

Actualmente, no hay evidencia que sugiera que manipular alimentos o comer esté asociado con la propagación directa de COVID-19. Es posible que una persona pueda contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto, incluidos alimentos, envases de alimentos o utensilios que tengan el virus y luego tocarse la boca, la nariz o posiblemente los ojos. Sin embargo, no se cree que esta sea la forma principal de propagación del virus. Recuerda, siempre es importante seguir una buena higiene para reducir el riesgo de enfermedad por gérmenes comunes transmitidos por los alimentos.

- Asegúrate de que todos se laven las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar, servir y comer alimentos. Usa desinfectante para manos con al menos un 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.
- En lugar de reuniones de comida compartida, anima a los invitados a que traigan comida y bebidas para ellos y solo para los miembros de su hogar.

- Limita la entrada y salida de personas de las áreas donde se preparan o manipulan los alimentos, como en la cocina o alrededor de la parrilla, si es posible.
- Usa tapabocas mientras prepara o sirve comida a otras personas que no viven en tu hogar.
- Si sirves comida, considera que una persona sirva toda la comida para que varias personas no manipulen los utensilios para servir.
- Usa opciones de un solo uso o identifica a una persona para que sirva artículos que se puedan compartir, como aderezos para ensaladas, recipientes de comida, platos y utensilios, y condimentos.
- Evita cualquier opción de comida o bebida de autoservicio, como bufés o comidas compartidas estilo buffet, barras de ensaladas y estaciones de condimentos o bebidas. Usa opciones de comida para llevar, si están disponibles.
- Si optas por utilizar elementos que sean reutilizables (por ejemplo, fundas para asientos, manteles, servilletas de lino), lávalos y desinfectalos después del evento.
- Busca opciones de alimentos y bebidas saludables, como frutas y verduras, proteínas magras, cereales integrales y bebidas bajas en calorías o sin calorías, en las reuniones festivas para ayudar a mantener una buena salud.



Después de la celebración

Si participaste en actividades de mayor riesgo o crees que pudiste haber estado expuesto durante tu celebración, toma precauciones adicionales (además de las enumeradas anteriormente) durante 14 días después del evento para proteger a los demás:

- Quédate en casa tanto como sea posible.
- Evita estar cerca de personas con mayor riesgo de contraer enfermedades graves por COVID-19.
- Considera hacerte la prueba de COVID-19.

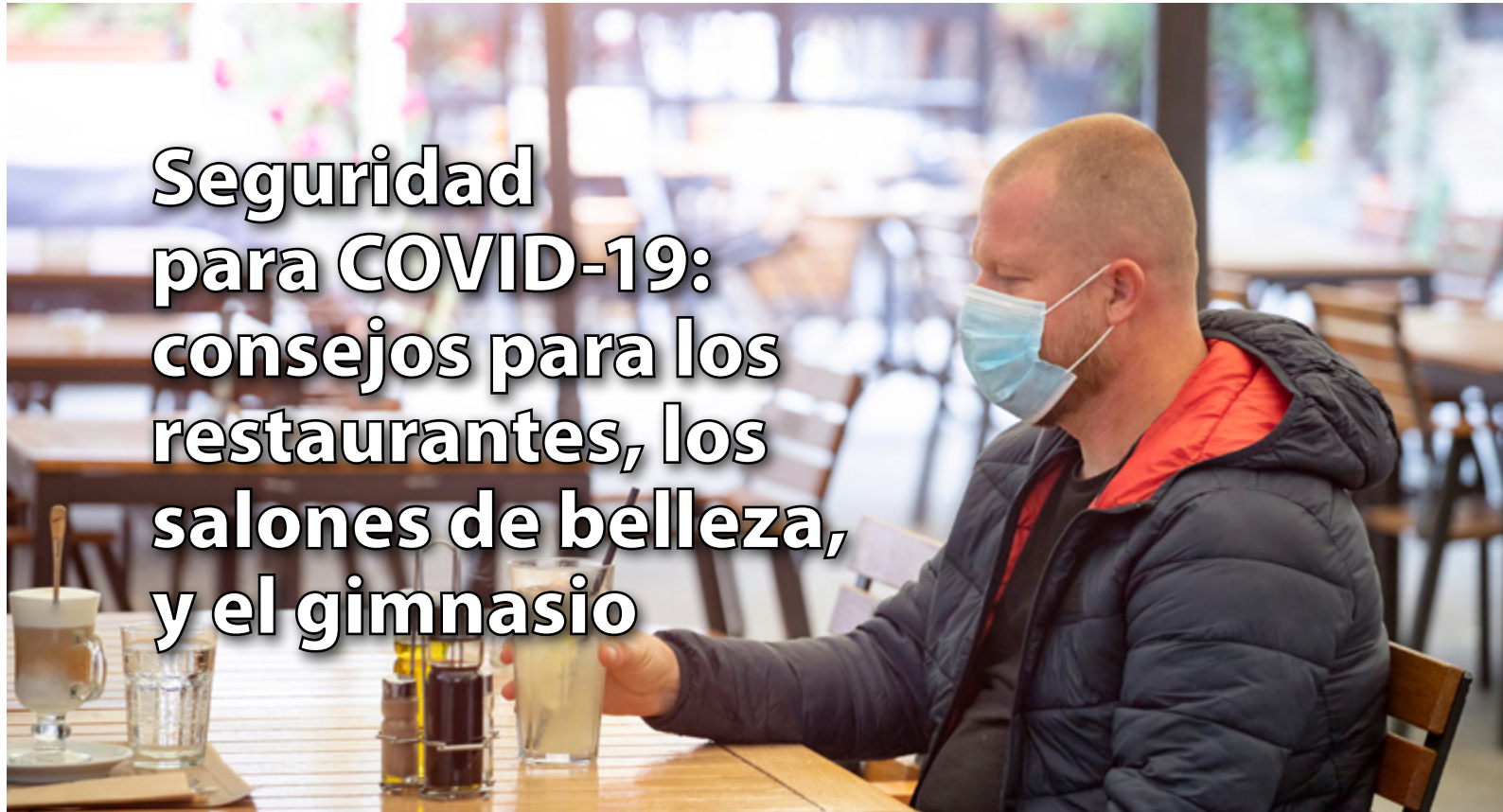
Si presentas síntomas consistentes de COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar, o si das positivo en la prueba de COVID-19, comunícate de inmediato con el anfitrión y otras personas que asistieron al evento o celebración a la que asististe. Es posible que deban informar a otros asistentes sobre su posible exposición al virus. Comunícate con tu proveedor de atención médica y sigue los pasos recomendados por si te enfermas, y sigue las recomendaciones de salud pública para la exposición relacionada con la comunidad.

Si estás esperando los resultados de la prueba de COVID-19, quédate en casa hasta que tengas un resultado y para ayudar a detener la propagación de COVID-19.

Si te han diagnosticado COVID-19, un trabajador de salud pública puede comunicarse contigo para verificar tu salud y preguntarte con quién has estado en contacto y dónde has pasado tiempo para identificar y brindar apoyo a las personas que pueden haber sido infectadas. Tu información será confidencial.

Si se te notifica que un contacto cercano dio positivo en la prueba de COVID-19:

- Quédate en casa durante 14 días desde la última vez que tuviste contacto con esa persona.
- Controla los síntomas del coronavirus.
- Obtén información sobre las pruebas de COVID-19 si te sientes mal.



Seguridad para COVID-19: consejos para los restaurantes, los salones de belleza, y el gimnasio

Toma medidas para protegerte del COVID-19. Infórmate sobre la seguridad al visitar restaurantes e ir al gimnasio al levantarse las restricciones.

Fuente: Mayo Clinic. (16 de septiembre de 2020). Seguridad para COVID-19: consejos para los restaurantes, los salones de belleza, y el gimnasio. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-safety-tips/art-20485967>

Si visitas lugares públicos en tu comunidad, es importante continuar con las medidas para protegerte de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Esto es lo que necesitas saber.

Antes de salir

La mejor manera de protegerte del COVID-19 es evitar la exposición. Si sales, ponte una mascarilla de tela. Mantente a una distancia de aproximadamente 6 pies (2 metros) de otros si el COVID-19 se está propagando en tu comunidad, especialmente si corres un riesgo más alto de una enfermedad grave. Evita el contacto cercano con cualquier persona que esté enferma o que presente síntomas. También evita eventos con mucha gente, y reuniones multitudinarias.

Además, practica buenos hábitos de higiene. Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón por lo menos por 20 segundos, o usa un desinfectante para manos con base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Cúbrete la boca y la nariz con el codo o un pañuelo descartable al toser o estornudar y luego lávate las manos o usa un desinfectante para manos. Evita tocarte los ojos, la nariz, y la boca.

Si no te sientes bien, quédate en casa. No visites lugares públicos excepto para recibir atención médica. Evita tomar transporte público si estás enfermo.

Si corres un riesgo más alto de una enfermedad grave, evita salir a la comunidad en cuanto sea posible. Es más seguro quedarte en casa. Si las otras personas que viven en tu casa vuelven al trabajo o visitan lugares donde no es posible mantener distancia física, se recomienda que se aíslen de ti.

Consejos de seguridad para los lugares públicos

Más allá de las precauciones para prevenir la COVID-19, considera los consejos de seguridad específicos para visitar diferentes lugares públicos.

Restaurantes

Antes de comer en un restaurante, verifica sus prácticas de seguridad. ¿Los empleados usan mascarillas de tela, desinfectan regularmente las superficies que se tocan mucho, y practican distanciamiento físico? ¿Hay buena ventilación? ¿Las mesas están lo suficientemente alejadas para permitir distanciamiento físico? ¿Es posible comer en una mesa al aire libre? ¿El menú es digital, o se descarta después de usarlo?

Lo ideal es que el restaurante no ofrezca mesas de ensaladas, ni lugares donde el cliente se sirva bebidas con los mismos utensilios o surtidores que usen otros. Si necesitas esperar en fila, mantén una distancia de 6 pies (2 metros) de otros. Ponte una mascarilla que cubra lo más posible cuando no estés comiendo. Si es posible, usa una forma de pago en que no se toque nada.

Cuando pidas comida para llevar, trata de pagar por internet o por teléfono para limitar tu contacto con otros. Si te enviaron comida del restaurante, pide que te la dejen afuera de tu casa en un lugar seguro, como el porche o el vestíbulo de tu edificio. Si no, mantén una distancia de por lo menos 6 pies (2 metros) de la persona que te trajo la comida. Si recoges la comida en el restaurante, mantén distanciamiento físico mientras esperas en la zona donde se entrega la comida. Después de traer la comida a casa, lávate las manos o usa desinfectante para manos.

Sedes religiosas

Antes de ir a la sede religiosa, mira si el número de personas se está limitando y cómo esto puede afectar tu visita. Busca oficios religiosos que se realicen en áreas grandes y con buena ventilación o al aire libre. Continúa el distanciamiento físico durante los oficios religiosos.

Evita el contacto con cosas que se toquen frecuentemente, como los libros. Coloca las donaciones en una caja de recolección fija. Si ofrecen comida en un evento, busca opciones que ya vengan envueltas.

Gimnasios

Antes de ir al gimnasio, llama para ver si están limitando el número de miembros a quienes se permite la entrada al mismo tiempo. Quizás tengas que reservar un bloque de tiempo por adelantado, con el personal que limpia las instalaciones entre un bloque y otro. Quizás tengas que completar formularios adicionales sobre salud y te tomen la temperatura antes de entrar al gimnasio. Pregunta sobre las normas de limpieza y desinfección del gimnasio, y si podrás usar el vestuario o el baño. Si te interesan las clases de ejercicio en grupo, pregunta si se ofrecen.

Si es posible, míralo en forma electrónica. Probablemente tu gimnasio exija el distanciamiento físico, bloqueando el acceso a las máquinas de cardio para que haya una libre entre las ocupadas, o colocando una barrera alrededor de las máquinas. Sigue las pautas del gimnasio y mantén una distancia de por lo menos 6 pies (2 metros) de los otros miembros. Limpia el equipo antes y después de usarlo. Quizás no ofrezcan el tipo de equipos que es difícil de limpiar, como rodillos de espuma y bloques para yoga. Evita chocar cinco o golpear codos con otros.

Si corres un riesgo más alto de una enfermedad grave, considera esperar más tiempo antes de volver al gimnasio. Pregunta si tu gimnasio ofrece clases o entrenamiento virtuales.



Salones de belleza

Cuando hagas una cita en la peluquería o para una manicura, pregunta sobre sus medidas para seguridad. Quizás te pidan que vayas a tu cita solo, que te laves el pelo en casa para reducir el número de personas cerca del área donde lavan el pelo en el salón, y que esperes en el automóvil o afuera hasta que comience tu cita. Además, pregunta si ofrecen secado con secador. Eliminar el secado puede reducir la transmisión de microbios.

Lleva la mascarilla puesta durante todo el tiempo en que estés en el salón de belleza. Lo ideal es que el salón dé citas escalonadas para limitar cuánta gente se atiende al mismo tiempo. También considera preguntar sobre las prácticas del salón en cuanto a desinfección. ¿El personal limpia con frecuencia las superficies que se tocan mucho? ¿Las sillas y los apoyadores para la cabeza se desinfectan después usarlos? ¿El personal lleva mascarillas de tela y se lava las manos regularmente? ¿Usan guantes descartables para manicura y pedicura y para tratar el cutis? Busca opciones para pagar sin tocar nada.



Supermercados y tiendas de comestibles

Antes de ir al supermercado, considera visitar el sitio web de la compañía para ver qué precauciones están tomando. Si es una tienda más pequeña, llama al negocio. Para que sea más fácil el distanciamiento físico, visita la tienda temprano en la mañana o tarde en la noche, cuando quizás haya menos gente. Si corres un riesgo más alto de una enfermedad grave, pregunta si la tienda tiene horarios especiales para las personas en tu misma situación, y haz las compras a esas horas. Considera hacer las compras por internet para que te las entreguen en casa o para recogerlas en la puerta del negocio.

En la tienda, desinfecta el asa del carrito o de la canasta. Permanece por lo menos a 6 pies (2 metros) de distancia de otros mientras haces las compras o esperas en fila. Si es posible, paga sin tocar dinero ni un teclado, o usa desinfectante para manos después de pagar. Usa desinfectante para manos también después de salir de la tienda. Lávate las manos cuando llegues a casa.



Bancos

Durante las visitas al banco, si es posible usa el cajero automático. Antes de usar el teclado del cajero automático, límpialo con un pañito desinfectante. Cuando termines, usa desinfectante para manos. Lávate las manos cuando llegues a casa.

Estaciones de servicio

Antes de poner gasolina en el tanque, limpia cualquier manija o botón que necesites tocar. Cuando termines de llenar el tanque con gasolina, usa desinfectante para manos. Lávate las manos cuando llegues a casa o la próxima vez que estés cerca de un lavabo.



Farmacia

Planea hacer un pedido, y recoger todos los medicamentos recetados a la misma vez. Si es posible, haz el pedido de los medicamentos recetados con anticipación y usa una ventanilla para atención al cliente, recógelos en la puerta de la farmacia, pídeles por correo, o usa otro servicio de reparto. Pídele al doctor o al farmacéutico que te receten más cantidad del medicamento para que no tengas que ir a la farmacia tan seguido.

Masoterapia

Antes de hacerte un masaje, pregunta cuáles son las precauciones que el masajista está tomando para prevenir el contagio con la COVID-19. Lo ideal es que el número de personas en el local se limite para permitir el distanciamiento físico y que puedas registrarte y pagar usando herramientas virtuales.

Las salas de masajes, las áreas comunes, y cualquier objeto que toques deberán ser limpiados y desinfectados muy cuidadosamente. Pregunta sobre sus normas para lavar ropa de cama, toallas, y otros artículos lavables. Los masajistas deben seguir protocolos para lavarse las manos y de higiene, y usar equipos de protección, como guantes y mascarillas.

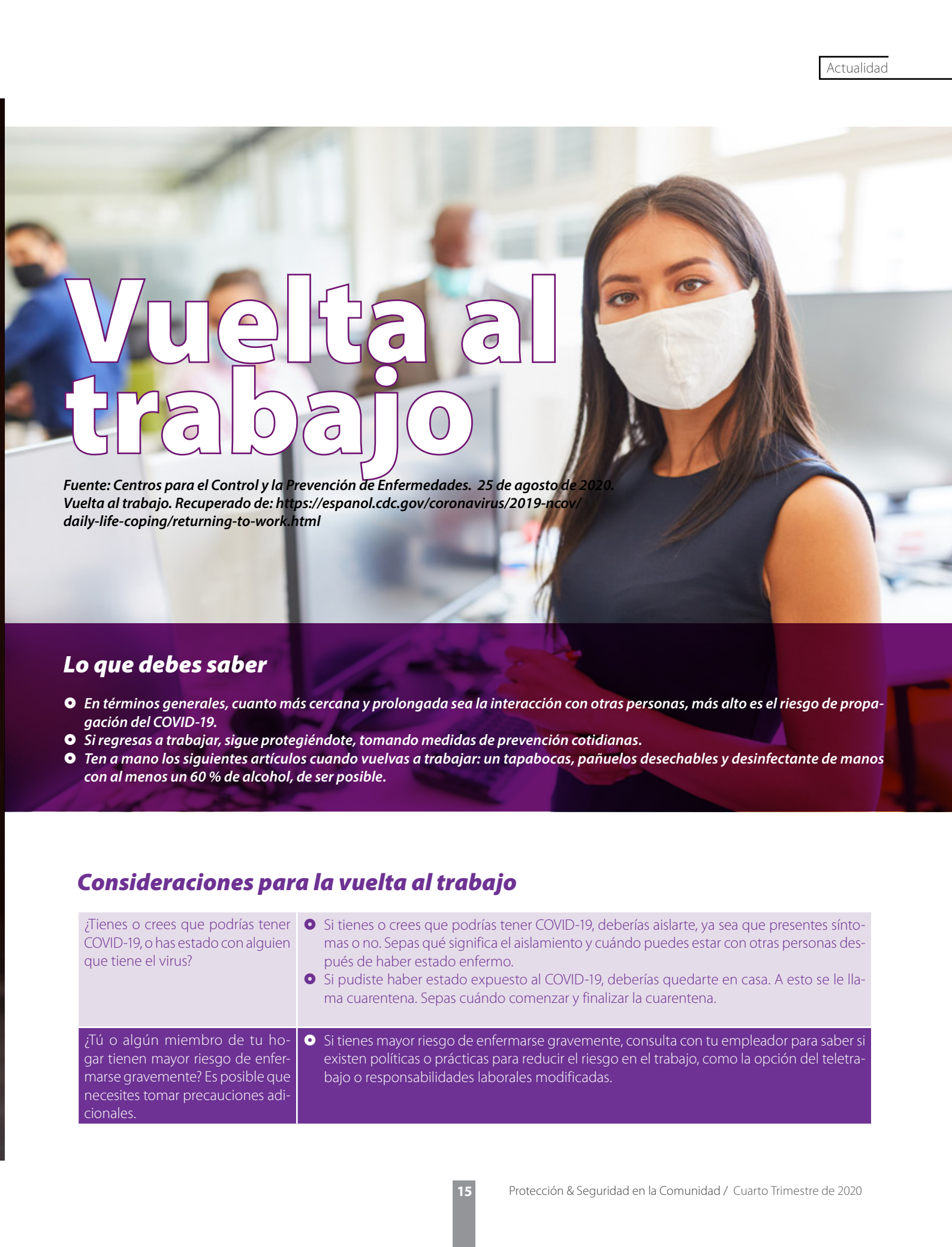
Espacios abiertos y parques

Antes de ir, averigua con las autoridades locales y estatales para ver si están abiertos los parques, las áreas de recreación, las masas de agua naturales, las playas y las áreas para nadar. Averigua si también estarán abiertos los baños y los puestos de venta de comida.

Selecciona un parque que esté cerca de tu casa. Viajar con frecuencia significa hacer paradas, lo que te puede exponer a la COVID-19. Mantén distancia entre tú y los otros cuando nades en una piscina.

Cuando estés en un parque, busca áreas abiertas, senderos y rutas que te permitan mantener una distancia de 6 pies (2 metros) de los otros. Evita las áreas donde haya mucha gente.

Ten en cuenta que las pautas pueden cambiar. Infórmate. No tengas miedo de hacer preguntas. Si no te estás convencido sobre las prácticas de seguridad de un negocio, aplaza tu visita. Vale la pena proteger tu salud.



Vuelta al trabajo

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. 25 de agosto de 2020.
Vuelta al trabajo. Recuperado de: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/returning-to-work.html>

Lo que debes saber

- En términos generales, cuanto más cercana y prolongada sea la interacción con otras personas, más alto es el riesgo de propagación del COVID-19.
- Si regresas a trabajar, sigue protegiéndote, tomando medidas de prevención cotidianas.
- Ten a mano los siguientes artículos cuando vuelvas a trabajar: un tapabocas, pañuelos desechables y desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol, de ser posible.

Consideraciones para la vuelta al trabajo

¿Tienes o crees que podrías tener COVID-19, o has estado con alguien que tiene el virus?

- Si tienes o crees que podrías tener COVID-19, deberías aislarte, ya sea que presentes síntomas o no. Sepas qué significa el aislamiento y cuándo puedes estar con otras personas después de haber estado enfermo.
- Si pudiste haber estado expuesto al COVID-19, deberías quedarte en casa. A esto se le llama cuarentena. Sepas cuándo comenzar y finalizar la cuarentena.

¿Tú o algún miembro de tu hogar tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente? Es posible que necesites tomar precauciones adicionales.

- Si tienes mayor riesgo de enfermarse gravemente, consulta con tu empleador para saber si existen políticas o prácticas para reducir el riesgo en el trabajo, como la opción del teletrabajo o responsabilidades laborales modificadas.

¿Eres tú la persona encargada de los cuidados de tu hijo u otra persona? Si es así, aquí tienes algunas cosas a tener en cuenta:	• Si alguien más se encargará del cuidado de tu hijo, pídele que repase la información acerca de cómo cuidar a los niños. • Si otra persona se encargará del cuidado de un miembro del hogar que tiene mayor riesgo de enfermarse gravemente o necesita precauciones adicionales, pídele que revise esta información.
¿Existe alguna manera de reducir al mínimo la cantidad de personas con las que interactúas?	• Más allá de cualquier medida que tu empresa pudiera implementar para reducir el riesgo (p. ej., barreras instaladas), toma medidas adicionales para reducir al mínimo la cantidad de personas con las que interactúas. • Interactuar con más personas aumenta el riesgo ya que algunas personas pueden no saber que están infectadas por el virus porque no tienen síntomas. • ¿Puedes tener reuniones virtuales para limitar la cantidad de interacciones en persona? • A la hora de interactuar con otras personas, ¿hay políticas implementadas que exijan que colegas o clientes usen tapabocas y mantengan 2 metros de distancia de las demás personas?
¿Cuánto tiempo pasarás en contacto con otras personas?	• Cuanto más tiempo pasas con personas que pueden estar infectadas, mayor es tu riesgo de infectarte. • Si existe alguna posibilidad de que estés infectado, pasar más tiempo con otras personas aumenta el riesgo de que ellas también se infecten.



Protégete y protege a los demás en el lugar de trabajo

Quédate en casa si es necesario

- Si tienes o crees tener síntomas o la prueba de detección de COVID-19 dio positivo, quédate en casa.
- Si te encuentras bien pero algún familiar está enfermo o recientemente tuviste contacto cercano con alguien con COVID-19, notifica a tu jefe directo y toma las precauciones recomendadas.

Monitorea tu salud

- Debes estar atento a los síntomas como la aparición de fiebre, tos, dificultad para respirar u otros síntomas del COVID-19.
 - o Esto es especialmente importante si tienes que hacer mandatos esenciales, ir a la oficina o lugar de trabajo, y estar en entornos donde podría ser difícil mantener una distancia física de 2 metros.
- Controla tu temperatura si presentas síntomas.
 - o No controles tu temperatura dentro de los 30 minutos posteriores a ejercitarte o después de tomar medicamentos que podrían reducir tu temperatura, como el acetaminofén.

Usa tapabocas

- Usa tapabocas en entornos públicos donde no sea posible mantener una distancia de 2 metros (aproximadamente la longitud de dos brazos). Interactuar sin usar una mascarilla aumenta el riesgo de infectarse.
- El uso de una mascarilla no reemplaza la necesidad de poner en práctica el distanciamiento social.

Distancia social en espacios compartidos

- Mantén una distancia de al menos 2 metros del resto. El COVID-19 se propaga más fácilmente entre personas que se encuentran a menos de 2 metros de distancia entre sí.
 - Mantener distancia de otras personas es particularmente importante para personas con mayor riesgo de enfermarse gravemente, como los adultos mayores y las personas con ciertas afecciones.
 - Los espacios interiores suponen mayor riesgo que los espacios al aire libre, ya que puede ser más difícil mantener distancia entre las personas y hay menos ventilación.
- En lo posible, evita tener contacto cercano con otras personas cuando vas y vienes del trabajo. Considera ir en bicicleta, caminando o en tu vehículo solo o con otros miembros de tu hogar. Conoce cómo protegerte al usar medios de transporte para ir al trabajo y volver.

Lavarse las manos frecuentemente

- Lávate las manos con frecuencia con agua y jabón por al menos 20 segundos o usa un desinfectante de manos con al menos un 60 % de alcohol, si no hay agua y jabón disponibles. Si tus manos están visiblemente sucias, opta por agua y jabón en lugar de desinfectante de manos.
- Si tienes las manos sucias, evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Cúbrete la nariz y la boca al toser y estornudar

- Recuerda cubrirte la boca y la nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar, o usa la parte interna del codo. Bota los pañuelos usados en cestos de basura sin contacto y lávate las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos inmediatamente.
 - Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.

Evita compartir objetos y equipos

- Evita usar los teléfonos, escritorios, oficinas y otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados, siempre que sea posible. Si no puedes evitar compartir la estación de trabajo con alguien más, límpiala y desinféctala antes y después de cada uso.

Limpia y desinfecta a menudo las superficies y los objetos que se tocan frecuentemente

- Limpia y desinfecta los objetos y superficies de contacto frecuente como estaciones de trabajo, teclados, teléfonos, barandas y las manijas de las puertas. Las superficies sucias se pueden limpiar con agua y jabón antes de desinfectarlas.

Conoce cómo reducir el riesgo de emergencias en tu hogar

Por: Karol Calceto Fernández / Subdirección de Gestión del Riesgo / UAE Cuerpo Oficial Bomberos de Bogotá / octubre de 2020 / @BomberosBogota

Desde el Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá se desarrollan estrategias para sensibilizar a las familias acerca de los riesgos que hay en sus hogares y así trabajar para reducir las emergencias caseras, que según la Secretaría Distrital de Salud de Bogotá son la cuarta causa de consulta en los servicios de urgencia.

Lograr identificar los riesgos para evitar accidentes con diferentes fuentes de ignición como veladoras, estufas, conexiones eléctricas o en situaciones donde se presentan emergencias como incendios forestales, inundaciones o sismos, además de la importancia de contar con las estrategias para reaccionar adecuadamente, son factores que ayudarán a salvar vidas.

Con el ánimo de desarrollar programas, campañas y espacios que por medio de pedagogía transmitan conocimiento a los habitantes de Bogotá, el Cuerpo Oficial de Bomberos de Bogotá a través de la Subdirección de Gestión del Riesgo, realizó una caracterización para identificar misionalmente cuáles son las causas que más incendios estructurales estaban generando.

El análisis estadístico de las emergencias ocurridas, entre el 2004 y el 2019, confirmó que en Bogotá, la incidencia de los incendios estructurales es muy alta, principalmente en las localidades de Kennedy, Santa Fe y Mártires, destacando que aunque estos en su gran mayoría no son intencionales, si pueden evitarse al reducir el riesgo de ocurrencia, teniendo en cuenta algunas recomendaciones, como:

- 
- 1. Ten cuidado con las veladoras, siempre deben estar en un lugar visible, lejos de los niños o animales.**
 - 2. No sobrecargues las extensiones eléctricas, además supervisa el tiempo de carga de los electrodomésticos o aparatos eléctricos.**
 - 3. Antes de salir de casa revisa las estufas, habitaciones y demás zonas de tu hogar para identificar posibles riesgos.**
 - 4. Evita cortos circuitos al mantener alejados de las zonas húmedas los electrodomésticos.**
 - 5. Reporta cualquier situación de emergencia únicamente a través de la Línea Única de Emergencias 123.**

Trabajar en prevención es actuar para estar preparados y es justamente aquí, donde además de todas las recomendaciones ya expuestas, hay una que cobra un papel protagónico como lo es contar con un plan de evacuación para conocer el paso a paso en caso de una emergencia, además de reconocer una ruta de evacuación y contar con un punto de encuentro, entre otras.

Todos con pequeños hábitos podemos reducir el costo social que dejan los accidentes en nuestros hogares y trabajar con corresponsabilidad para lograr desde la prevención evitar la materialización de emergencias.

Decálogo del almacenamiento de productos químicos en el hogar

Por: Ing. Dalia Grace Urueña Romero / Asesora Técnica CISPROQUIM® / Bogotá, Colombia / junio 2020

Teniendo en cuenta las estadísticas de atención de emergencias por parte del Centro de Información de Seguridad sobre Productos Químicos - CISPROQUIM® del Consejo Colombiano de Seguridad en el año 2019, se ha establecido que, de un total de 11.182 casos, 2.713 ocurrieron con productos de uso doméstico o con productos que tienen otro uso, pero suelen ser empleados o almacenados al interior del hogar; correspondiendo en total al 24,26% de las intoxicaciones presentadas.

Esta cantidad de emergencias con sustancias químicas en los hogares es bastante significativa, para lugares considerados “seguros”, y más aún, teniendo en cuenta que se trata de situaciones completamente prevenibles. Es importante, entonces, establecer reglas básicas de responsabilidad para evitar que este tipo de situaciones se materialicen, puesto que personas de todas las edades, animales e incluso estructuras físicas se ven afectados.

A continuación, se presenta un decálogo de reglas básicas para el almacenamiento de productos químicos en el hogar:



1. **Identificar la razón por la cual es necesario tener un producto químico al interior del hogar y responsabilizarse por la tenencia de las sustancias, esto incluye la manipulación y almacenamiento de las mismas.**
2. **Leer las etiquetas, folletos o impresos de las sustancias adquiridas, antes de su uso, y ante dudas en su manipulación consultar a las empresas fabricantes y/o proveedores.**
3. **Los productos químicos almacenados deben conservar su etiqueta original, si esta se deteriora, el envase debe rotularse con la misma información relacionada con el nombre, componente o ingrediente activo y uso.**
4. **De acuerdo con la información disponible en las etiquetas de las sustancias adquiridas, identificar su peligrosidad (inflamable, corrosiva, tóxica) y su tipo de aplicación, si es de uso industrial, doméstico o agrícola.**
5. **En la manipulación de productos químicos es necesario el uso de elementos de protección personal como guantes de látex, gafas o incluso protección respiratoria. Ver especificaciones en etiquetas o empaques.**
6. **Evitar el trasvase de las sustancias de su envase original a otro tipo de recipientes como los de alimentos y bebidas gaseosas o de jugos, o incluso de recipientes de medicamentos.**
7. **Destinar un lugar seguro para el almacenamiento de sustancias químicas, separado de alimentos y medicamentos. Por ningún motivo guardar o almacenar sustancias químicas al interior de alacenas, electrodomésticos como neveras, estufas, hornos, o en sitios como la cocina. Tampoco en lugares donde están los productos de aseo personal.**
8. **No dejar los productos al alcance de los niños y mascotas, esto es, dejar los productos en lugares asegurados, puede ser guardar bajo llave, armarios o estantería elevada de difícil acceso. Tener presente que hay personas con mayor vulnerabilidad como mujeres embarazadas y adultos mayores.**
9. **No realizar mezclas entre productos porque pierden sus propiedades originales, pierden la función para las que fueron fabricados, o pueden reaccionar peligrosamente. Vigilar las cantidades almacenadas y no exceder la cantidad necesaria.**
10. **Organizar jornadas para realizar aseo en el lugar de almacenamiento, con el fin de retirar para disposición adecuada aquellas sustancias vencidas o que no se usan.**

¿Cómo se contempla la vuelta a la escuela durante la pandemia de la COVID-19?

Fuente: Unicef. 8 de junio de 2020. ¿Cómo se contempla la vuelta a la escuela durante la pandemia de la COVID-19? Recuperado de: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-contempla-vuelta-escuela-durante-pandemia-covid19>

Lo que los padres y madres deben saber sobre la reapertura de las escuelas en la era del coronavirus

La vida durante la pandemia de la COVID-19 es igualmente difícil para las madres, los padres y los niños. La vuelta a la escuela es una fase importante y positiva, pero seguramente tú y tus hijos se harán muchas preguntas al respecto. Te ofrecemos una información actualizada sobre lo que se espera que ocurra y cómo prestar apoyo a tus pequeños estudiantes.

¿Cuándo y cómo se reabrirán las escuelas?

Aunque se observa un lento aumento en el número de niños que vuelven a las aulas, más de 1.000 millones de estudiantes todavía no asisten a ellas debido al cierre de las escuelas a nivel nacional. No obstante, más de 105 de un total de 134 países que han cerrado escuelas (78%) han anunciado una fecha para reabrir las escuelas. 59 de esos 105 países ya han reabierto escuelas, en su mayoría a finales de agosto de 2020.

Dada la difícil situación que impera en todo el mundo y las diferencias existentes, los países se encuentran en fases distintas con respecto a la decisión de cómo y cuándo se deben reabrir las escuelas. Este tipo de decisiones suelen tomarlas los gobiernos estatales o nacionales, a menudo en colaboración con las autoridades locales. Al decidir si reabrir las escuelas, las autoridades deben considerar los beneficios y riesgos en la educación, la salud pública y los factores socioeconómicos, en el contexto local. El interés superior del niño será el elemento primordial de estas decisiones. Para ello, se utilizarán los mejores datos disponibles, pero el modo en que se realice variará de una escuela a otra.



¿Es seguro que mi hijo vuelva a la escuela?

Las decisiones sobre las medidas de control en las escuelas y los cierres/aperturas de estas deben ser coherentes con las decisiones sobre otras medidas de respuesta de distanciamiento físico y salud pública dentro de la comunidad. Generalmente, las escuelas no se están abriendo en los países como una acción aislada, sino como parte de una serie de acciones relacionadas con la apertura del país, como la reapertura de fábricas, transporte público, negocios comerciales.

Es fundamental que las escuelas planifiquen con anticipación y analicen qué medidas adicionales pueden implementar para ayudar a garantizar que los estudiantes, maestros y otro personal estén seguros cuando regresen y que las comunidades tengan confianza en enviar a sus estudiantes de regreso a la escuela.

El regreso a las aulas probablemente será muy distinto a lo que tú y tu hijo estuvieran acostumbrados antes de la crisis. Es posible que las escuelas reabran durante un periodo de tiempo y luego deban tomar la decisión de cerrarlas de nuevo temporalmente, dependiendo del contexto local. Debido a la situación cambiante, las autoridades tendrán que ser flexibles y estar dispuestas a adaptarse para garantizar la seguridad de todos los niños.

¿Qué precauciones debe tomar la escuela para evitar la propagación del virus de la COVID-19?

La reapertura de las escuelas debería estar acorde con la respuesta sanitaria global de cada país a la COVID-19 para proteger a los estudiantes, profesores, empleados y a sus familias.

Algunas de las medidas prácticas que pueden tomar las escuelas incluyen lo siguiente:

- ◆ Escalonar el comienzo y el cierre de la jornada escolar.
- ◆ Escalonar las horas de comer.
- ◆ Mover las aulas a espacios provisionales o al aire libre.
- ◆ Crear turnos para reducir el número de alumnos por clase.

El agua potable y las instalaciones de saneamiento e higiene constituirán una parte esencial para reabrir las escuelas de forma segura. Las administraciones educativas deben examinar las opciones para mejorar las medidas de higiene, incluido el lavado de las manos, el protocolo (por ejemplo, toser y estornudar sobre el codo, en vez de cubrirse con la mano), el distanciamiento físico, los procedimientos de limpieza de las instalaciones y la preparación de alimentos en condiciones de seguridad. El personal administrativo y los profesores también deberán formarse sobre cómo llevar a cabo el distanciamiento físico y las prácticas de higiene en la escuela.

¿Qué debo preguntarle al profesor/ profesora de mi hijo, o a la administración de la escuela?

En momentos tan preocupantes y perturbadores, es natural hacerse muchas preguntas, incluidas las siguientes:

- ◆ ¿Qué medidas ha tomado la escuela para contribuir a garantizar la seguridad de los estudiantes?
- ◆ ¿De qué modo respaldará la escuela la salud mental de los estudiantes y cómo combatirá el estigma de quienes han estado enfermos?
- ◆ ¿Cómo va a actuar la escuela con las niñas y niños que necesitan ser enviados a especialistas para recibir ayuda?
- ◆ ¿Cambiarán algunas de las políticas preventivas contra el acoso escolar una vez que comience la reapertura de las escuelas, de padres y profesores, y otras redes?



¿Qué puedo hacer si mi hijo se ha quedado atrasado en sus estudios?

Los estudiantes de todo el mundo han demostrado hasta qué punto querían seguir aprendiendo. Han persistido estudiando sus lecciones bajo circunstancias difíciles, con la ayuda de sus maestros y con la de sus progenitores.

Pero muchos van a necesitar un apoyo extra para ponerse al día en su aprendizaje cuando reabran las escuelas.

Muchas escuelas están haciendo planes para recuperar lecciones con el fin de ayudar a los estudiantes a que se pongan al día. Esto podría incluir empezar el año con cursos de repaso o recuperación, programas de actividades fuera del horario escolar o tareas complementarias para hacer en casa. Dada la posibilidad de que muchas escuelas quizás no abran a tiempo completo o para todos los grados, puede que se apliquen modelos de “aprendizaje mixto”, una combinación de enseñanza impartida en las aulas y de educación a distancia (estudio personal mediante ejercicios para hacer en casa, y aprendizaje a través de la radio, la televisión o internet).

Ofrece a tu hijo o hija un apoyo adicional en casa estableciendo rutinas relacionadas con la escuela y el trabajo escolar. Esto les ayudará si se sienten inquietos o con problemas de concentración.

Si deseas hacer más preguntas y mantenerte informado, contacta con el profesor de tu hijo o con la escuela. Asegúrate de indicarles si tu hijo se enfrenta a problemas específicos, como tristeza por la pérdida de un familiar, o una ansiedad extrema producida por la pandemia.

¿Qué debo hacer si mi hijo tiene problemas para volver al “modo escuela”?

Recuerda que tu hijo tendrá que enfrentarse con el estrés de la crisis actual de manera diferente a la tuya. Establece un ambiente propicio y estimulante y reacciona de forma positiva a sus preguntas y al modo de expresar sus sentimientos. Muéstrales tu respaldo y explícales que no es nada extraño, sino normal, que en momentos como este se sientan frustrados o inquietos.

Ayuda a tus hijos a seguir con sus rutinas y a hacer del aprendizaje algo divertido. Incorpóralos a las actividades diarias, como la cocina, la lectura o los juegos en familia. Otra opción podría ser unirse a un grupo parental o comunitario para conectar con otros padres y madres que estén pasando por la misma experiencia, intercambiar consejos y recibir apoyo.



¿Vapear es mejor que dejar de fumar?

Fuente: Leonardo Biolatto / Médico graduado en la Universidad Nacional de Córdoba (Argentina) / Máster en Promoción de la Salud y Desarrollo Social / Especialista en Auditoría Médica / Argentina / 8 de marzo de 2020 / Recuperado de: <https://mejorconsalud.com/vapear-mejor-dejar-fumar/>

Lo más problemático de vapear es que la ciencia todavía no conoce a fondo los efectos que esto tiene sobre la salud. Sin embargo, hay casos reportados de daño pulmonar y de otras afecciones. La mejor alternativa es dejar de fumar definitivamente.

Vapear es mejor que fumar tabaco, pero definitivamente peor que dejar de fumar. La ciencia ya cuenta con evidencias de que el vapeo también produce efectos dañinos, y aunque estos no son tan graves como los del tabaco, sí provocan daños visibles a la salud.

Los cigarrillos electrónicos fueron inventados por el farmacéutico chino Hon Lik en 2004. Desde su aparición se promocionaron como una alternativa, no para el tabaco, sino para dejar de fumar. Sin embargo, vapear se ha convertido en una práctica independiente, y lo peor es que muchos piensan que es totalmente inofensiva.

Desde su surgimiento, el incremento en el uso de los cigarrillos electrónicos ha aumentado en un 600%. Resulta preocupante que los adolescentes sean uno de los segmentos en donde más popularidad tienen estos dispositivos. En Estados Unidos ya se habla de una epidemia al respecto. En este contexto, resulta pertinente la pregunta: ¿vapear es mejor que dejar de fumar?

El tabaco y sus efectos

El tabaco es una planta originaria de América que se expandió a todo el mundo gracias a los españoles y los portugueses, después de la Conquista. En América el tabaco tenía, y de hecho tiene aún, una connotación sagrada entre las comunidades originarias. Esto quiere decir que solo se consumía en actos rituales, y no compulsivamente en el día a día como ahora.

El tabaco genera adicción por la acción de una de las sustancias que contiene: la nicotina. Además de dependencia, aún no se conocen del todo los efectos adicionales de esa sustancia. En todo caso, los componentes más dañinos son los que se producen durante la combustión del tabaco.

El alquitrán es una de las sustancias que se produce cuando se quema el tabaco. Esta sustancia es la principal causante del cáncer. Adicionalmente, el monóxido de carbono generado durante la combustión es un gas venenoso que le resta oxígeno a los glóbulos rojos. Hay otras 250 sustancias en el tabaco que son nocivas, y 50 de ellas son cancerígenas.

El vapeo y sus efectos

Vapear es inhalar el vapor generado por un cigarrillo electrónico, o un dispositivo similar. Los cigarrillos electrónicos son dispositivos que funcionan con baterías y que contienen unos cartuchos llenos de líquido. Ese líquido suele contener nicotina en diferentes proporciones, además de otras sustancias químicas.

Lo que hace el cigarrillo electrónico es calentar la sustancia líquida hasta que esta comienza a evaporarse. Ese vapor es lo que una persona inhala, y por eso a esa acción se le denomina vapear. Como el vapeo lleva relativamente poco tiempo entre nosotros, aún no se conocen todos sus efectos.

Sin embargo, se ha relacionado al vapeo en los adolescentes con



un enlentecimiento de su desarrollo cerebral, por efecto de la nicotina. Así mismo, puede afectar la concentración, la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo. También los predispone a desarrollar otras adicciones.

Así mismo, algunos investigadores señalaron en The New England Journal of Medicine que quienes vapean se exponen a ingerir sustancias con potencial adverso, como partículas ultrafinas, metales pesados, compuestos orgánicos volátiles y otros. El vapeo irrita los pulmones y puede dañarlos.

Vapear y fumar

Las principales diferencias entre vapear y fumar son las siguientes:

- ◆ La nicotina: el tabaco siempre contiene nicotina, mientras que el cigarrillo electrónico o vapeador no. En este último se puede suprimir la nicotina o incluirla en diferentes proporciones.
- ◆ El tabaco: los vapeadores no contienen tabaco, sino otras sustancias químicas. Como ya se señaló, algunas de esas sustancias también son potencialmente adversas.
- ◆ Potencial cancerígeno: hasta ahora no se ha evidenciado que el vapor tenga potencial cancerígeno, aunque sí puede irritar los pulmones y causar problemas respiratorios.
- ◆ Efectos dañinos: según el Ministerio de Sanidad británico y el Real Colegio de Médicos del Reino Unido, vapear es un 95 % más seguro que fumar. Recalcamos: eso no quiere decir que sea inofensivo.

Vapear y dejar de fumar

Hay una verdad indiscutible y es que la mejor opción no es vapear, sino dejar de fumar. Aún no se conocen a fondo los efectos del vapeo, pero los expertos coinciden en que eventualmente también causa daños pulmonares, e incluso puede conducir a la muerte en ciertas circunstancias.

Tener una adicción no es positivo. Se trata de una conducta que impide el libre desarrollo y condiciona en muchas situaciones. Además, un adicto siempre tiene mayor riesgo de desarrollar otras adicciones que quien no tiene dependencias de ese tipo.

El vapeo puede ser una buena opción para iniciar el proceso de dejar de fumar. Sin embargo, lo mejor es contar con asesoría médica para establecer un plan adecuado a las circunstancias particulares de cada persona y evitar sorpresas que pueden ser sumamente negativas.





Guía para volver a hacer deporte de forma segura (y responsable) tras el confinamiento

Fuente: Salud más deporte. Guía para volver a hacer deporte de forma segura (y responsable) tras el confinamiento. Recuperado de: <https://www.saludmasdeporte.com/deporte-correr-coronavirus/>

Estos consejos van destinados a los practicantes de actividad física al aire libre para que su práctica deportiva no suponga un riesgo de contagiarse de coronavirus COVID-19 o contagiar a los demás, pues no debemos perder de vista que las prioridades son la seguridad y la salud.

Frente al COVID-19, en la actualidad, las únicas medidas eficaces para evitar un contagio son las de protección, consistentes en el uso de equipos de protección individual (tapabocas, carretas o trajes especiales, etcétera) y el distanciamiento de las personas que nos rodean. En este artículo queremos abordar cómo, de una forma racional, podemos adaptar estas protecciones a las características de cada deportista.

Independientemente de los consejos que podemos dar en estas líneas es imprescindible que todos mantengamos un estricto cumplimiento de la normativa y recomendaciones que hacen públicas las autoridades sanitarias, por lo que los consejos que a continuación les proponemos no sustituyen a dicha normativa y recomendaciones actualizadas de las autoridades.

Antes de plantearse hacer deporte al aire libre

- * Valorar si presentas fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar. En estos casos, debes abstenerse de practicar deporte y consultar con tu médico. El especialista podrá prescribir una prueba de COVID-19 y ofrecer las recomendaciones médicas oportunas en función de cada caso.
- * Si has estado o sospechas que has podido estar en contacto con pacientes sospechosos de padecer COVID-19, no realices actividad física al aire libre y consulta con tu médico.
- * Si padeces alguna enfermedad y nunca has realizado deporte, antes de iniciar la práctica deportiva consulta con un especialista.



Antes de salir de casa para practicar deporte

- * Es aconsejable utilizar en cada sesión de entrenamiento al aire libre una muda de ropa deportiva limpia.
- * Prepara, si vas a utilizarlo, el material deportivo desinfectando tu mismo (una pulverización con una disolución de hipoclorito puede ser suficiente).
- * Antes de salir es recomendable lavarse las manos con jabón o una solución hidroalcohólica.
- * Si vas a utilizar material deportivo, debes preparar una zona donde puedas desinfectar a tu regreso dicho material.
- * Las autoridades pueden solicitarte, durante su práctica deportiva, que acredites tu edad, si presenta patologías, tu domicilio o tu condición de deportista de élite (si procedes). Es aconsejable que lleves contigo tu documentación.

Durante el ejercicio

- * El distanciamiento de otras personas es, en estos momentos, la medida más efectiva para evitar el contagio y la transmisión del COVID-19. Durante la práctica deportiva, debemos estar solos. La distancia a la que nos debemos situar de otros practicantes variará en función de las condiciones climatológicas y de la actividad que realicemos.

El virus puede estar presente en el sudor o en el vapor de agua que exhala un deportista, por ese motivo debemos evitar que el viento nos pueda llevar estas partículas hacia nosotros y aumentar las distancias, siguiendo estas recomendaciones:

- * Situación estática: distanciarnos de otros deportistas 2 metros.
- * Caminata: aumentar la distancia entre 4-5 metros.
- * Carrera: mantener al menos 10 metros de otros deportistas
- * Ciclismo: cuando sea posible volver a salir en bicicleta de forma recreativa: se recomienda mínimo 20 metros.



- * Habitualmente los virus se introducen en nuestro organismo a través de nuestras mucosas (ojos, nariz, fosas nasales, etcétera). Por este motivo debemos evitar tocar nuestras mucosas.
- * Al tocar objetos contaminados podemos contagiarnos si luego nos tocamos en alguna de nuestras mucosas, por este motivo también es muy importante no tocar objetos mientras hagamos actividad física al aire libre.
- * Por el tiempo de ejercicio físico que está permitido no es necesario ingerir suplementos o comidas durante el mismo. No obstante, si lo necesitamos es aconsejable no compartir comidas con otros deportistas al regresar al hogar.
- * Para evitar contagios también es aconsejable no compartir bebidas, utilizando nuestra propia botella, bien desechable bien esterilizable tras la práctica deportiva.
- * Si vamos a utilizar material deportivo durante nuestra actividad al aire libre, debemos evitar compartirlo.
- * Para evitar riesgos, debemos contribuir a que no se produzcan aglomeraciones, evitemos espacios concurridos y no quedemos con otros deportistas.
- * Recuerda que la mascarilla no es obligatoria para hacer deporte, y que puede incluso ser contraproducente (salvo casos excepcionales).



Al volver a casa tras el ejercicio

Al volver a casa debemos proteger a los que conviven con nosotros ante un posible contagio. Por este motivo tenemos que procurar minimizar riesgos, siguiendo los siguientes consejos:

- * Lavarnos las manos, aunque no hayamos tocado nada o hayamos usado guantes. En este último caso, no retiremos los guantes todavía, pero lavémonos las manos con ellos puestos.
- * Si hemos utilizado material deportivo, debemos desinfectarlo en la zona que hemos preparado previamente a tal efecto y con el procedimiento que hemos descrito anteriormente.
- * A continuación, echaremos toda la ropa a lavar. Si hemos utilizado guantes los desecharemos y, tras volvernos a lavar las manos, nos daremos una ducha.

Deporte para personas con situaciones particulares de salud

Cuando el objetivo de la práctica deportiva es la mejora de la salud, en relación con la pandemia de COVID-19, la prioridad debe ser la seguridad de dicha práctica, evitando el contagio y la propagación de la pandemia.

En las personas con factores de riesgo (diabetes, obesidad, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, hipertensión, inmunosupresión, cáncer, embarazo, etcétera), debe primar la prevención sobre otros factores. En este sentido aparte de las consideraciones anteriores, se les aconseja:

- * Utilizar medidas de protección (tapabocas, guantes o pantallas) de forma proporcionada al lugar por el que practiquen deporte.
- * Realizar una vuelta progresiva a la actividad física hasta alcanzar los niveles previos al confinamiento y adaptando, en cada momento, la intensidad y el tiempo de ejercicio a su condición física.
- * No olvides complementar tu actividad física con otros ejercicios para tonificar o estirar sus músculos y acompañar al ejercicio con reposo, dieta e hidratación adecuadas.

Por nosotros, por los nuestros y por el bien de todos, disfrutemos de los beneficios de la actividad física para la salud, pero seamos, ante todo, responsables.



El cambio climático avanza implacablemente a pesar de la pandemia COVID-19, advierten los científicos

Fuente: Organización de las Naciones Unidas (ONU). [9 de septiembre de 2020]. El cambio climático avanza implacablemente a pesar de la pandemia COVID-19, advierten los científicos. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/09/1480142>

El mundo está muy lejos de cumplir los objetivos del Acuerdo de París. Las reducciones de emisiones de carbón en el punto máximo de las medidas de confinamiento por el coronavirus alcanzaron hasta un 17%, pero ya se acercan de nuevo a los niveles previos a la pandemia y a largo plazo no tendrán mucho impacto en las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera, que permanecen en niveles récord. La temperatura sigue aumentando y el agua y los ecosistemas están cada vez más amenazados.

Las concentraciones de gases de efecto invernadero de la atmósfera se encuentran en niveles récord y continúan aumentando, y las emisiones, que se redujeron sutilmente a causa del COVID-19, ya están regresando a los niveles previos a la pandemia, asegura un nuevo informe de las Naciones Unidas.

La investigación científica United in Science (Unidos en la Ciencia), llevada a cabo por la Organización Meteorológica Mundial (OMM), el Programa de la ONU para el Medio Ambiente, el Panel Intergubernamental de Expertos del Cambio Climático, la UNESCO, y otras organizaciones internacionales, afirma que todo apunta a que el quinquenio 2016-2020 será el más cálido de la historia registrada, una tendencia que se mantendrá en los años que vienen.

Además, recalca que el mundo está muy lejos de cumplir los objetivos del Acuerdo de París para mantener el incremento de la temperatura mundial por debajo de los 2 °C con respecto

a los niveles preindustriales o, mejor aún, de limitarlo a 1,5 °C.

“Nuestro mundo sigue desviado muy lejos del rumbo para cumplir el objetivo del Acuerdo de París de limitar el aumento de la temperatura global a 1,5 grados Celsius. Si las cosas siguieran como están, subiríamos de 3 a 5 grados por encima del nivel preindustrial”, advirtió el Secretario General de la ONU durante la presentación del informe.

António Guterres reiteró que las medidas de confinamiento a corto plazo por el coronavirus no son un sustituto de la acción climática sostenida.

“Las consecuencias de nuestra incapacidad para afrontar la emergencia climática están por todas partes: olas de calor extremo, incendios, inundaciones y sequías devastadoras. Y estos desafíos solo van a empeorar”, añadió.

En el informe se destacan los crecientes e irreversibles impactos del cambio climático que afectan a los glaciares, los océanos, la naturaleza, las economías y las condiciones de vida de la población y que a menudo se perciben en forma de amenazas relacionadas con el agua, como los episodios de sequía o las crecidas de ríos.

El estudio también resalta como el COVID-19 ha obstaculizado la capacidad para monitorear esos cambios a través del sistema mundial de observación.

“Las concentraciones de gases de efecto invernadero, cuyo nivel ya es el más elevado en tres millones de años, no han dejado de aumentar. Entretanto, grandes extensiones de Siberia han sufrido una prolongada y notable ola de calor durante el primer semestre de 2020, algo imposible de no ser por el cambio climático causado por el hombre. Este informe evidencia que, aunque muchos aspectos de nuestras vidas se han visto alterados en 2020, el cambio climático avanza de manera implacable”, asegura en el informe el secretario general de la OMM, el profesor Petteri Taalas.

La última vez que los niveles de concentración de gases efecto invernadero fueron tan altos fue hace entre 2,6 y 5,3 millones de años, en la era del Plioceno, cuando había árboles en el Polo Sur y el nivel del mar era unos 20 metros más alto.

“Ya sea que estemos abordando una pandemia o la crisis climática, está claro que necesitamos ciencia, solidaridad y soluciones decisivas. Tenemos una opción: seguir como siempre, lo que conduce a más calamidades; o podemos utilizar la recuperación del COVID-19 para brindar una oportunidad real de poner al mundo en un camino sostenible”, enfatizó el Secretario General de la ONU.



Las principales conclusiones de Unidos en la Ciencia

Concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera

Las concentraciones atmosféricas de dióxido de carbono han seguido aumentando hasta alcanzar registros sin precedentes según la Organización Meteorológica Mundial.

Las estaciones de referencia de la red de la Vigilancia Global de la Atmósfera de la OMM informaron de concentraciones de CO₂ de más de 410 partes por millón (ppm) durante la primera mitad de 2020.

En julio de este año, en las estaciones de Mauna Loa (Hawái) y el cabo Grim (Tasmania) se registraron concentraciones de 414,38 ppm y 410,04 ppm, respectivamente, frente a las 411,74 ppm y 407,83 ppm del mismo mes en 2019.

La agencia explica que la reducción en las emisiones a raíz de la pandemia de COVID-19 de este 2020 tendrá un efecto muy limitado en la tasa de incremento de sus concentraciones atmosféricas, dado que estas son el resultado de las emisiones actuales y pasadas y del período de vida sumamente prolongado de ese gas.

“Para estabilizar el cambio climático, las emisiones deben disminuir de forma sostenida hasta lograr que las emisiones netas equivalgan a cero”, aclara.

Emisiones mundiales de CO₂

Según el Proyecto Carbono Global, otra organización que participó en la realización del informe, se calcula que durante el apogeo de las medidas de confinamiento a principios de abril de 2020 hubo una reducción de emisiones de carbono del 17%, un hecho sin precedentes.

Aun así, los niveles se mantuvieron equivalentes a los del año 2006, una muestra del drástico incremento experimentado a lo largo de los últimos 15 años y de la constante dependencia de los combustibles fósiles para la generación de energía.

A principios de junio de 2020, las emisiones mundiales diarias de CO₂ de origen fósil volvieron a situarse cerca de los niveles de 2019, año en el que se alcanzó un récord de 36,7 gigatoneladas, un 62% más que las registradas cuando empezaron las negociaciones sobre el cambio climático en 1990.

Se estima que, en 2020, las emisiones de CO₂ disminuirán entre un 4% y un 7% a causa de las medidas de confinamiento. El porcentaje exacto de reducción dependerá de la evolución que siga la pandemia y de las respuestas de los gobiernos a la emergencia.

Además, las emisiones mundiales procedentes de actividades humanas de metano, otro gas de efecto invernadero, han seguido aumentando en el último decenio. El informe recalca que las emisiones actuales de CO₂ y metano no son compatibles con los requerimientos para alcanzar los objetivos del Acuerdo de París.



El calor en aumento

Se espera que la temperatura media mundial del período 2016-2020 sea la más cálida de la que se tiene constancia, aproximadamente 1,1°C por encima de la media de 1850-1900, la era preindustrial.

Asimismo, en el período quinquenal de 2020 a 2024, la probabilidad de que por lo menos en un año se superen en 1,5 °C los niveles preindustriales es del 24%,

También hay un 70% de probabilidades de que, durante los próximos cinco años, haya uno o varios meses con una temperatura al menos 1,5 °C por encima de los niveles preindustriales.

De acuerdo con la OMM, en los últimos cinco años la extensión del hielo marino del Ártico ha estado por debajo de la media. En el período 2016-2019, la pérdida registrada de la masa de los glaciares superó los valores de cualquier otro período quinquenal previo desde 1950. La velocidad de subida del nivel medio del mar a escala mundial se incrementó en la última década.

Las consecuencias más graves se han debido a fenómenos meteorológicos y climáticos extremos. En muchos de ellos, se ha reconocido una clara huella del cambio climático inducido por el hombre.

Los océanos y la criosfera

El Panel Intergubernamental de Expertos Sobre el Cambio Climático (IPCC) explican que el calentamiento global causado por el hombre está afectando a sistemas esenciales para la vida: desde las cimas de las montañas hasta las profundidades de los océanos, lo que provoca una aceleración del aumento del nivel del mar y entraña una sucesión de efectos en cadena para los ecosistemas y la seguridad de las personas.



Los glaciares y los mantos de hielo de todo el mundo han perdido masa. Entre 1979 y 2018, la extensión de hielo marino en el Ártico se ha reducido en todos y cada uno de los meses del año. El aumento de los incendios forestales y el brusco deshielo del permafrost, así como los cambios en la hidrología del Ártico y las montañas, han modificado la frecuencia y la intensidad de las perturbaciones que sufren los ecosistemas.

El IPCC recalca que los océanos de todo el mundo han sufrido un aumento de la temperatura sin interrupción desde 1970 y han absorbido más del 90% del exceso de calor del sistema climático.

Desde 1993, la tasa de calentamiento de los océanos y, por tanto, la tasa de absorción de calor se ha más que duplicado. La frecuencia de las olas de calor marinas se ha multiplicado por dos y ahora su duración, intensidad y extensión son mayores, lo que provoca episodios de blanqueamiento coralino a gran escala. El océano ha absorbido entre el 20 y el 30% del total de emisiones de CO₂ causadas por el hombre desde la década de 1980, y ello ha incrementado la acidificación del océano.

Desde 1950 muchas especies marinas se han desplazado en busca de hábitats adecuados y han alterado sus comportamientos estacionales en respuesta al calentamiento de los océanos, los cambios en el hielo marino y la pérdida de oxígeno.

Además, el nivel medio del mar a escala mundial está subiendo y la aceleración observada en los últimos decenios obedece al ritmo cada vez más rápido de pérdida de hielo de los mantos de hielo de Groenlandia y de la Antártida, así como a la pérdida constante de masa de los glaciares y a la expansión térmica del océano. El ritmo de aumento del nivel medio del mar a escala mundial de 2006 a 2015 es de $3,6 \pm 0,5$ mm anuales, un valor sin precedentes si se compara con el siglo pasado.



Inundaciones y sequías

Según la OMM, las consecuencias del cambio climático que se sienten de manera más fuerte actualmente son las modificaciones de las condiciones hidrológicas.

De aquí a 2050, la cantidad de personas en riesgo de siniestro por desbordamientos de ríos y lagos glaciares aumentará de 1200 millones a 1600 millones.

Desde principios hasta mediados de la década de 2010, unos 1900 millones de personas, el 27% de la población mundial, vivía en zonas potencialmente sujetas a una grave carestía de agua. En 2050, esa cifra podría aumentar hasta situarse hasta en 3000 millones de personas.

En 2019, el 12% de la población mundial bebía agua procedente de fuentes no mejoradas y no potables. Más del 30% de la población mundial, unos 2400 millones de personas, viven sin acceso a ninguna forma de saneamiento.

Se prevé que el cambio climático aumente el número de regiones con estrés hídrico y agrave la escasez de agua en aquellas zonas que ya lo padecen.

La criosfera, las partes del planeta cubiertas de hielo como capas y glaciares, es una fuente importante de agua dulce para las regiones montañosas y las zonas que se encuentran río abajo.

“Puede afirmarse con un nivel de confianza alto que el deshielo de los glaciares alcanzará su máximo a escala mundial a más tardar a finales del siglo XXI. Después, se prevé que se reduzca en todo el mundo, con implicaciones para las reservas de agua”, asegura la OMM.

El agua de deshielo es el agua liberada por el derretimiento de la nieve o el hielo, incluido el hielo glacial, los icebergs tabulares y las plataformas de hielo sobre los océanos.



El COVID-19, un obstáculo para observar los cambios en la Tierra

La pandemia de COVID-19 ha repercutido notablemente en los sistemas mundiales de observación, lo que a su vez ha afectado la calidad de los pronósticos y de otros servicios meteorológicos, climáticos y oceanográficos, advierte el informe.

Entre marzo y abril, las observaciones realizadas desde aeronaves se redujeron una media de entre el 75 y el 80%, y ello socavó el grado de acierto de los pronósticos generados a partir de modelos meteorológicos.

Desde junio, solo se ha producido una ligera recuperación. Las observaciones realizadas en estaciones meteorológicas manuales, en particular en África y América del Sur, también se han visto muy afectadas.

Además, cuatro estudios sobre variables como el carbono, la temperatura, la salinidad y la alcalinidad del agua en todas las profundidades oceánicas, que se realizan solo una vez por decenio, han sido cancelados. Las mediciones del carbono en superficie efectuadas desde buques, que permiten conocer la evolución de los gases de efecto invernadero, también se han interrumpido.

El compromiso que se necesita de los grandes emisores de carbono

Durante la conferencia de prensa de presentación, António Guterres aseguró que está involucrado muy activamente, tanto con los gobiernos como con la sociedad civil, con el objetivo de convencer a los grandes emisores, como Estados Unidos, India y China, de que es absolutamente crucial que se comprometan con la neutralidad de carbono para 2050 y a reducir las emisiones de CO₂ en un 45% para 2030.

“Sin los grandes emisores, todos los esfuerzos que se realicen serán insuficientes”, aseveró.

Guterres destacó, sin embargo, que es importante notar que ha habido un movimiento positivo muy importante en el sector privado, los bancos, y corporaciones multinacionales importantes, así como de ciertos estados o ciudades.

“Todas estas razones me hacen creer que la presión a los gobiernos de los grandes emisores tarde o temprano darán resultados y que será posible tener un compromiso global”, expresó.

Se estima que en Europa Central y el Cáucaso ya se ha alcanzado el nivel máximo, y que en la región de la meseta tibetana se alcanzará entre 2030 y 2050. Puesto que en esa región el agua de deshielo procedente de la cubierta de nieve, el permafrost y los glaciares representa hasta el 45 % del total del caudal de los ríos, la disminución de su volumen afectará a la cantidad de agua disponible para 1700 millones de personas.

La brecha de emisiones

“Ya no puede aplazarse más la adopción de medidas transformadoras si se quieren alcanzar los objetivos del Acuerdo de París”, advierte el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente en el informe.

En 2019, la agencia reveló que, para alcanzar el objetivo de mantener el calentamiento global en 2°C, entre 2020 y 2030 las emisiones mundiales deberían reducirse cada año cerca de un 3%, y para alcanzar el objetivo del Acuerdo de París de mantener el calentamiento global en 1,5°C, deberían lograrse reducciones anuales medias superiores al 7%.

Si bien todavía es posible cerrar la brecha de las emisiones, se necesitan medidas urgentes y concertadas entre todos los países y todos los sectores. Una parte notable del potencial a corto plazo puede materializarse mediante la ampliación de las políticas actuales cuya eficacia se haya podido demostrar, por ejemplo, en materia de energías renovables y eficiencia energética, medios de transporte con bajas emisiones de carbono y supresión progresiva del uso del carbón, asevera el PNUMA.

Más allá del horizonte de 2030, se necesitan nuevas soluciones tecnológicas y un cambio gradual en los modelos de consumo a todos los niveles. Pero cabe destacar que ya existen soluciones viables desde el punto de vista técnico y económico.

