

Protección & Seguridad en la **Comunidad**

Año 11 / Primer Trimestre 2021 / ISSN 2248-6070

No. 39

La nueva guía de la
OMS sobre el uso de
tapabocas contra
el COVID-19

**Cómo retomar
hábitos sanos
después de las
vacaciones**

El etiquetado nutricional
en el frente de los
envases ayuda a los
consumidores a elegir
alimentos más saludables:
nuevo estudio OPS

*Así serán las clases
en los colegios públicos
de Bogotá en 2021*

**La personalidad
de los perros varía
con los años, como
en los humanos**



La ANSV recuerda a los
padres de familia con hijos
menores de seis años la
importancia de usar
sistemas de retención
infantil en sus vehículos

**¡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 Icontec para Colombia:

Para libros

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

Artículos de revistas

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

Envío de manuscritos

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

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

Presidenta Ejecutiva

Adriana Solano Luque

Consejo Editorial

Rodrigo Forero Franco
Diana Carolina Forero Buitrago
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

Icna 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 11 / No. 39 / Primer Trimestre 2021

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 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 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 Rebollo 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. **FA-SECOLDA**, 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

ACTUALIDAD

4

La nueva guía de la OMS sobre el uso de tapabocas contra el COVID-19

8

2020: un año desafiante para la salud mental

10

9 tips para fortalecer la salud mental de cara al 2021



8

VIDA SALUDABLE

13

Cómo retomar hábitos sanos después de las vacaciones

16

El etiquetado nutricional en el frente de los envases ayuda a los consumidores a elegir alimentos más saludables: nuevo estudio OPS

18

No comas masa cruda



10

13



Contenido

21

SEGURIDAD VIAL

La ANSV recuerda a los padres de familia con hijos menores de seis años la importancia de usar sistemas de retención infantil en sus vehículos

24

EDUCACIÓN

Así serán las clases en los colegios públicos de Bogotá en 2021

26

AMBIENTE

Las emisiones de CO₂ rompen otro récord: un calentamiento global catastrófico amenaza el planeta

30

MASCOTAS

La personalidad de los perros varía con los años, como en los humanos

32

Alimentación del perro anciano

30



26



24



21



La nueva guía de la OMS sobre el uso de tapabocas contra el COVID-19

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS). [2 de diciembre de 2020]. La nueva guía de la OMS sobre el uso de mascarillas contra el COVID-19. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/12/1485002>

La Organización Mundial de la Salud publicó nuevas recomendaciones sobre las mascarillas para protegerse durante la pandemia, en las que especifica su utilización en lugares cerrados y durante el ejercicio físico, así como explica cuáles son los tipos de tapabocas de tela que realmente funcionan.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que en áreas cerradas con transmisión comunitaria de COVID-19, que no cuentan con una ventilación que haya sido evaluada como adecuada o si no se puede mantener una distancia física de al menos un metro, los tapabocas no médicos deben ser utilizados siempre por el público en general.

Aunque se pueda mantener la distancia, si la ventilación no cumple con los requisitos de las instituciones nacionales respecto al SARS-COV2 en términos de temperatura y humedad, por ejemplo, los tapabocas siempre deben ser utilizados como medida preventiva.

Por su parte, en lugares al aire libre, la Organización mantiene su recomendación de utilizar tapabocas no médicos de tela, de tres capas y con un filtro en el medio, si no se puede guardar al menos un metro de distancia.

En la nueva guía, los expertos desaconsejan el uso de aquellas coberturas faciales que tienen válvulas, utilizadas comúnmente por trabajadores de la construcción.

“El peligro es que si llevas un tapabocas con válvula y estás infectado puedes estar expulsando aerosoles infectados. En otras palabras, anula el propósito de llevar un tapabocas. No es peligroso para ti, pero simplemente anula el propósito”, explicó el director de emergencias de la Organización, Michael Ryan.

La OMS recordó que el uso de tapabocas hace parte de un paquete integral de medidas de prevención y control para limitar la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19, pero solo un tapabocas, incluso cuando se usa correctamente, es insuficiente para proporcionar una protección adecuada o un control de la fuente.

Otras medidas de prevención y control de infecciones incluyen la higiene de manos, la distancia física de al menos un metro, el evitar tocarse la cara, cubrirse al toser o estornudar, la ventilación adecuada en ambientes interiores, así como la realización de pruebas, rastreo de contactos, cuarentena y aislamiento. Juntas, estas medidas son fundamentales para prevenir la transmisión de persona a persona de la enfermedad.

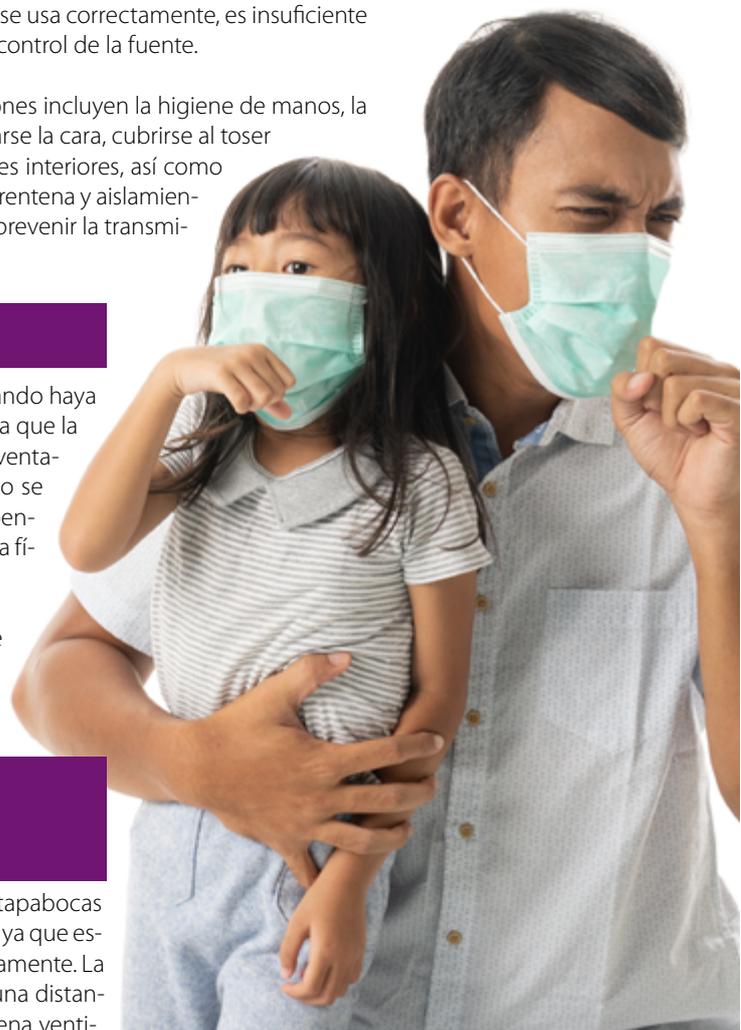
Uso de tapabocas en casa

La OMS recomienda utilizar tapabocas en casa cuando haya un visitante que no es miembro del hogar y se sepa que la ventilación es deficiente, con apertura limitada de ventanas y puertas, o cuando el sistema de aireación no se puede evaluar o no funciona correctamente, independientemente de si se puede mantener una distancia física de, al menos, un metro.

También deben utilizarse dentro de hogares que tengan ventilación adecuada si no se puede mantener la distancia física mínima.

Mascarillas durante el ejercicio físico

La OMS advierte que las personas no deben usar tapabocas durante una actividad física de intensidad vigorosa, ya que estas pueden reducir la capacidad de respirar cómodamente. La medida preventiva más importante es mantener una distancia física de al menos un metro y asegurar una buena ventilación durante el ejercicio.



Si la actividad se lleva a cabo en el interior, se debe garantizar una ventilación adecuada en todo momento, mediante aireación natural o un sistema que funcione correctamente. Se debe prestar especial atención a la limpieza y desinfección del entorno, especialmente las superficies de alto contacto. Si no se pueden garantizar todas las medidas anteriores, se debe considerar el cierre temporal de las instalaciones públicas de ejercicio en interiores, como los gimnasios.



El uso de las mascarillas en los niños

La Organización reiteró su posición de que los niños menores de cinco años no deben utilizar mascarillas y que la decisión de ser utilizada por aquellos entre 6 y 11 años debe estar basada en un enfoque de riesgo.

Los factores para considerar incluyen la intensidad de la transmisión del SARS-CoV-2 en la comunidad, la capacidad del niño para cumplir con el uso apropiado del tapabocas y la disponibilidad de una supervisión adulta adecuada, así como el entorno social y cultural local, y los entornos específicos, como hogares con parientes ancianos o escuelas.

Los adolescentes de 12 años en adelante deben seguir, sin embargo, las mismas indicaciones que se les da a los adultos.

La OMS recalca que se requieren consideraciones especiales para niños inmunodeprimidos o para pacientes pediátricos con fibrosis quística u otras enfermedades determinadas (por ejemplo, cáncer), así como para niños de cualquier edad con trastornos del desarrollo, discapacidades u otras condiciones de salud específicas que puedan interferir con el uso de la mascarilla.

Los tapabocas no médicos recomendados

La OMS aconseja el uso de tapabocas de tela caseros de estructura de tres capas (según el tejido utilizado). Cada capa tiene una función:

- ◆ Una capa más interna de un material hidrófilo.
- ◆ Una capa más externa hecha de material hidrófobo.
- ◆ Una capa hidrófoba intermedia que se ha demostrado que mejora la filtración o retiene las gotas.

Los tapabocas de tela fabricados industrialmente también deben cumplir con los umbrales mínimos relacionados con los tres parámetros esenciales: filtración, transpirabilidad y ajuste.

La OMS desaconseja las válvulas de exhalación porque omiten la función de filtración del tapabocas de tela, lo que lo hace inservible.





Usos de caretas

Las caretas, visores o *faceshields* brindan un nivel de protección ocular únicamente y no deben considerarse como un equivalente a los tapabocas, con respecto a la protección contra las gotas respiratorias. Los estándares de pruebas de laboratorio actuales solo evalúan los protectores faciales por su capacidad para proporcionar protección ocular contra salpicaduras químicas.

En el contexto de no disponibilidad o dificultades para el uso de una máscara no médica (en personas con deficiencias cognitivas, respiratorias o auditivas, por ejemplo), las pantallas faciales pueden considerarse como una alternativa, señalando que tienen una eficacia inferior a los tapabocas en cuanto a prevención. Si se van a utilizar protectores faciales, hay que asegurarse de que el diseño sea adecuado para cubrir los lados de la cara y debajo del mentón.

Uso y cuidado correcto de los tapabocas

Para cualquier tipo de tapabocas, el adecuado uso, almacenamiento y limpieza o eliminación son esenciales para garantizar que sean lo más eficaces posible y evitar un mayor riesgo de transmisión. La adherencia a las prácticas correctas de manejo de las mascarillas varía, lo que refuerza la necesidad de mensajes apropiados.

La OMS proporciona la siguiente orientación sobre el uso correcto de las mascarillas:

- ◆ Lavarse las manos antes de ponerse el tapabocas.
- ◆ Inspeccionarlo en busca de roturas o agujeros y no utilizar un tapabocas dañado.
- ◆ Colocar el tapabocas con cuidado, asegurándose de que cubra la boca y la nariz, ajustarlo al puente nasal y atarlo firmemente para minimizar cualquier espacio entre la cara y el tapabocas. Si se usan orejeras, hay que asegurarse de que no se crucen, ya que esto ensancha el espacio entre la cara y la máscara.
- ◆ Evitar tocar el tapabocas mientras se usa. Si ocurre accidentalmente, se debe lavar las manos.
- ◆ Retirarse el tapabocas utilizando la técnica adecuada: no tocar la parte delantera de la máscara, desatarla por detrás o por los elásticos de las orejas, según sea el caso.
- ◆ Reemplazar el tapabocas tan pronto como se humedezca, con uno nuevo, limpio y seco.
- ◆ Desechar el tapabocas o colocarlo en una bolsa de plástico resellable limpia, donde se guarde hasta que se pueda lavar. No guardarlo alrededor del brazo o la muñeca, ni tirarlo hacia abajo para que descansa alrededor de la barbilla o el cuello.
- ◆ Lavarse las manos inmediatamente después de desechar el tapabocas.
- ◆ No reutilizar las mascarillas de un solo uso y desecharlas adecuada e inmediatamente.
- ◆ No quitarse el tapabocas para hablar.
- ◆ No compartir la mascarilla con otras personas.
- ◆ Lavar los tapabocas de tela con jabón/detergente y agua a temperatura ambiente, por lo menos una vez al día. □





2020: un año desafiante para la salud mental

Fuente: Organización de las Naciones Unidas (ONU). [10 de octubre de 2020]. 2020: Un año desafiante para la salud mental. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/10/1482212>

Para todos, pero especialmente para los trabajadores de salud, los estudiantes, aquellos que han perdido su trabajo, así como otros que han enfermado o perdido alguno de sus seres queridos, la pandemia de COVID-19 ha significado un gran reto para el bienestar mental y físico.

Casi mil millones de personas en el mundo viven con un trastorno mental. Cada 40 segundos alguien muere por suicidio, y ahora se reconoce que la depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre niños y adolescentes.

“Todo esto era cierto, incluso antes del COVID-19. Ahora estamos viendo las consecuencias de la pandemia en el bienestar mental de las personas y esto es solo el comienzo. Muchos grupos, incluidos los adultos mayores, las mujeres, los niños y las personas con problemas de salud mental existentes, corren el riesgo de sufrir graves problemas de salud a mediano y largo plazo si no se toman medidas”, advirtió António Guterres, secretario general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

Guterres recordó que abordar la salud mental es fundamental para lograr la cobertura sanitaria universal.

“Merece nuestro compromiso. Muy pocas personas tienen acceso a servicios de salud mental de calidad. En los países de ingresos bajos y medianos, más del 75 % de las personas con problemas de salud mental no reciben ningún tratamiento. Y, en general, los gobiernos gastan en promedio menos del 2 por ciento de sus presupuestos de salud en esta cobertura. Esto no puede continuar”, afirmó.

El secretario general de la ONU reiteró que no se puede ignorar la necesidad de un aumento masivo de la inversión en salud mental.

“Debemos actuar juntos, ahora, para hacer que la atención en salud mental de calidad esté disponible para todos los que la necesiten, para permitirnos recuperarnos más rápido de la crisis de COVID-19”, concluyó.



Las consecuencias de la pandemia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que los últimos meses han traído muchos desafíos: para los trabajadores de la salud, brindar atención en circunstancias difíciles, ir a trabajar con miedo de contagiarse o de llevar el virus a la casa; para los estudiantes, adaptarse a tomar clases desde casa, con poco contacto con profesores y amigos, y ansiosos por su futuro; para los trabajadores, cuyos medios de vida están amenazados; para la gran cantidad de personas atrapadas en la pobreza o en entornos humanitarios frágiles, con una protección extremadamente limitada contra el COVID-19; y para las personas con problemas de salud mental, que muchas experimentan un aislamiento social aún mayor que antes.

"Y esto sin mencionar el manejo del dolor de perder a un ser querido, a veces sin poder despedirse", asegura la OMS.

Además, las consecuencias económicas de la pandemia ya se están sintiendo, ya que las empresas dejan ir al personal en un esfuerzo por salvar sus negocios, o incluso cierran por completo.

Dada las experiencias pasadas en emergencias, se espera que la necesidad de apoyo psicosocial y de salud mental aumente sustancialmente en los próximos meses y años. La inversión en programas de salud mental a nivel nacional e internacional, que ya ha sufrido años de falta de financiación crónica, es ahora más importante que nunca, alerta la OMS.

El objetivo de la campaña del Día Mundial de la Salud Mental de 2020, que se celebró en octubre, fue aumentar la inversión en este tipo de atención.

"Es momento de que el mundo se una y comience a corregir el histórico abandono de la salud mental. Ya estamos viendo las consecuencias de la pandemia de COVID-19 en el bienestar mental de las personas y esto es solo el comienzo. A menos que asumamos compromisos serios para aumentar la inversión en salud mental en este momento, las consecuencias sanitarias, sociales y económicas serán de gran alcance", afirmó el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director de la OMS. ■



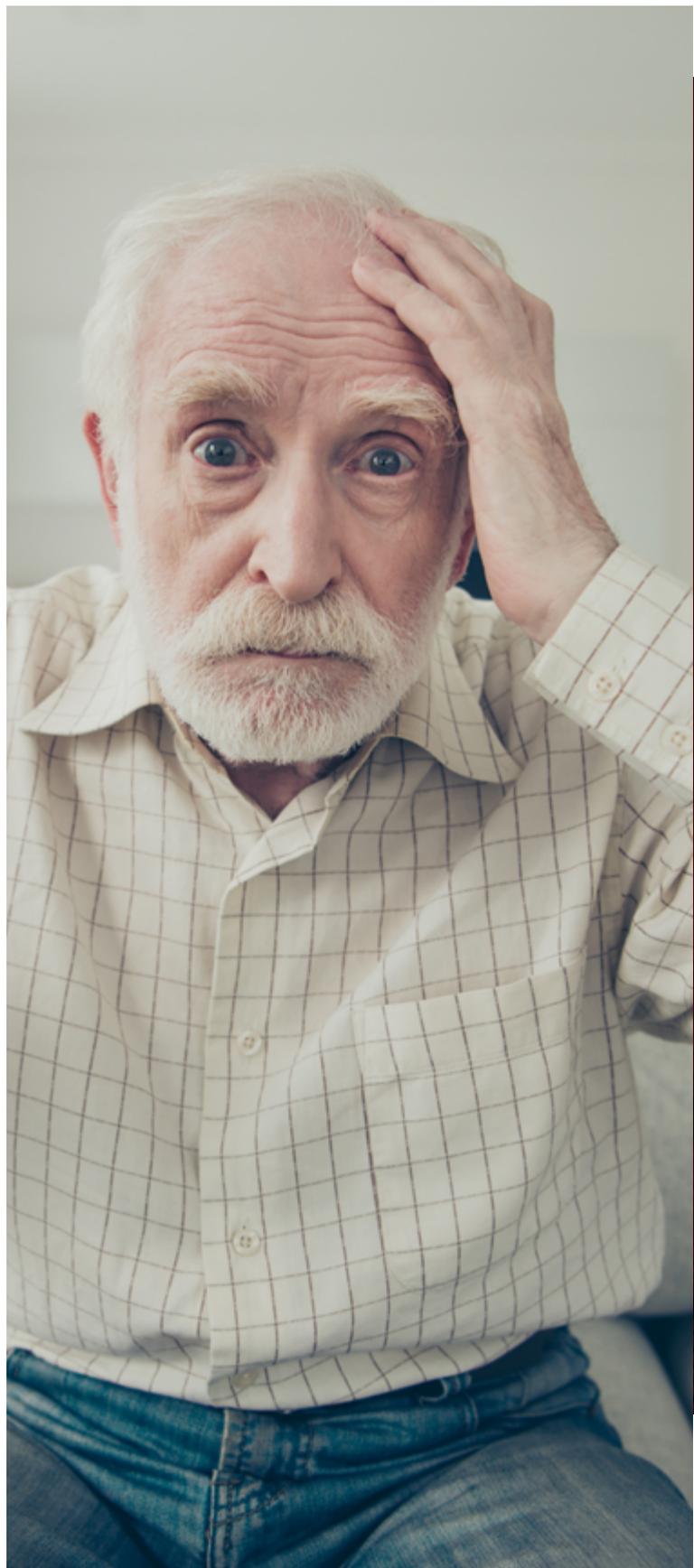
9 tips para fortalecer la salud mental de cara al 2021

Fuente: Remy IPS. (12 de diciembre de 2020) 9 tips para fortalecer la salud mental de cara al 2021. Recuperado de: <https://acis.org.co/portal/content/noticiasdeinteres/9-tips-para-fortalecer-la-salud-mental-de-cara-al-2021>

Al finalizar la época decembrina, que siempre se ha caracterizado por ser un tiempo en el que buscamos mejorar nuestras relaciones y pasar un mes lleno de felicidad y amor, llega el momento de hacer una reflexión y autoevaluación, dándole una mirada a los eventos del año que acaba de pasar.

Sin lugar a duda, el 2020 fue un año difícil de predecir, que tomó por sorpresa al mundo entero, exponiendo lo mejor y lo no tan positivo del ser humano, dependiendo del caso. Sin embargo, a partir de esta peculiar coyuntura, existen algunos temas clave que tendrán un impacto duradero en la cotidianidad, las relaciones profesionales, personales y en el hogar, de cara al 2021.

“La salud mental no se define únicamente por la ausencia de un trastorno. Sino que es un estado dinámico que fundamentalmente se expresa en nuestra vida cotidiana a través de nuestro comportamiento y nuestra interacción, que nos permite desplegar plenamente todos nuestros recursos emocionales, cognitivos y mentales. Y a partir de ahí poder transitar por la cotidianidad para trabajar y para establecer unas relaciones significativas y poder contribuir a la comunidad”, explica el Dr. Luis Eduardo Correa, Médico Psiquiatra de Remy IPS, ubicada en Bogotá, Colombia.



Así las cosas, a continuación encontrará nueve tips para fortalecer y mejorar la salud mental de cara a este nuevo año 2021:

1. **Tener una buena contextualización del entorno.** Es importante que nosotros, como seres humanos, sigamos adquiriendo información del contexto que nos rodea, ya que este nos puede cambiar sustancialmente las cosas, dependiendo de lo que estemos viviendo. A través de adquirir información que sea viable, veraz y certera podemos contextualizarnos en el entorno y tener la posibilidad de anticipar, hasta donde nos sea posible, algo del futuro. En esencia hay que entender para poder actuar.
2. **Limitar el tiempo dedicado a la información.** Si bien dejamos claro anteriormente lo importante de tener información fiable, también es necesario limitar el tiempo que vayamos a dedicar a esa condición. Sabemos que por las redes sociales, internet y medios de comunicación vivimos una saturación de información y contenidos que nos pueden generar estrés y ansiedad, evitando la lectura del entorno de manera adecuada. Hay que informarse, pero de forma objetiva y limitada.
3. **Aumentar nuestra sensación de control.** Si algo marca el desarrollo de la ansiedad y el estrés en el ser humano es la incertidumbre; en ese sentido, hay que fortalecer la sensación de control que se desarrolla a través de rutinas y estrategias para poder organizar la vida. En la medida en que nosotros podamos organizar nuestras tareas, estar bien informados y planear nuestra propia vida con actividades que podamos o no realizar y poderlas sustituir y elaborar propuestas alternativas, lograremos tener esa sensación de control que nos libera de afecciones futuras. En general hay que continuar la vida sin detenerse, hay que limitarse, sí, pero no implica que tengamos que detenernos.
4. **Rutinas de distribución del tiempo y del trabajo; también de adquisición del tiempo libre.** ¿Cómo vamos a hacer para manejar nuestro tiempo libre o cómo vamos a hacer para entretenernos? Es una pregunta que nos surge de cara a futuras cuarentenas. Esa entretención parte de dos elementos fundamentales: la realización de actividad física, si se puede en casa o en espacios abiertos, ya que esta favorece muchísimos elementos de la salud mental. Asimismo, aprovechar la oferta cultural virtual: museos, conciertos, cursos, entre otros, los cuales nos sirven de distractor y nos ayudan a sacarle provecho a nuestro tiempo libre.
5. **Mantener nuestras relaciones interpersonales.** En ese sentido tenemos que garantizar la visibilidad de todas las personas que nos rodean, evitar que se vayan opacando o que se vayan yendo. Hay que hacer que estos elementos de aislamiento no representen muros verdaderos, sino que representan una oportunidad más para fortalecer nuestra relación con los otros.
6. **Seguir construyendo tejido social y comunidad.** Participar en iniciativas ciudadanas, colectivas y comunitarias de apoyo mutuo propiciarán fortalecer la salud mental. Asimismo, no solo por el tema de la pandemia, ayudar a los damnificados de cualquier situación nos permite construir comunidad y posteriormente sentirnos mejor. Esto nos enmarca en un entorno favorecedor y alentador.
7. **Encontrar narrativas de resiliencia.** Resignificar las experiencias complejas, como todo el 2020, la incertidumbre y todo lo que pueda suceder en el 2021. Todo eso hay que resignificarlo en términos del aprendizaje. Es importante evitar narrativas cargadas de problemáticas que puedan llevar a la desesperación, como aquellas de contexto político y social que muchas veces conllevan al estrés.
8. **Pedir apoyo emocional.** Es muy importante saber que, si la necesidad, el estrés, la inquietud se presentan de forma consistente, nos evita la posibilidad de progresar en la vida. Traduciéndose en violencia, conflicto y enfermedades, por lo que hay que saber reconocer cuando algo no está bien con nosotros y tener toda la sensatez para poder pedir ayuda.
9. **Información a niños y adolescentes.** Hay que darla de manera adecuada, con un lenguaje que les facilite la comprensión de lo que está pasando. Ellos son población vulnerable en esencia y necesitan mucho de la tutoría de los adultos, no solo en el apoyo emocional sino en el apoyo efectivo en términos operativos: con sus labores.

Muchos ciudadanos a nivel global han sufrido los estragos que las largas cuarentenas, la incertidumbre y el miedo han dejado por su paso. La salud mental en el marco de la pandemia ha jugado un papel fundamental en el apoyo asistencial, tanto clínico como en el hogar, en el cual ha hecho posible que las personas, a pesar del contexto, materialicen su potencial, superen el estrés normal de vida, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a la sociedad. ■

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®. Auditorías 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 FORMACIÓN 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 -PEV- 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. 298 6355 Ext. 2420
Cel. 322 946 5298
angie.torres@ccs.org.co

Angélica María Giraldo
Tel. 298 6355 Ext. 2060
Cel. 310 242 4988
angelica.giraldo@ccs.org.co

Lady Angélica Celis Bata
Tel. 298 6355 Ext. 2200
Cel. 319 243 9243
lady.celis@ccs.org.co

Regional Antioquia y Eje Cafetero

Antioquia / Caldas / Chocó / Quindío / Risaraldá

Andrés 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 / Vno Santander / Putumayo / Tolima

Diana Lorena Roncancio
Tel. 298 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

Katja Berrio Ávila
Tel. 3775507 - 3785247
Cel. 312 453 8453
katja.berrio@ccs.org.co
ccsbaranquilla@ccs.org.co

Regional Occidente:

Cauca / Huila / Valle

Yina Lisette Latore
Tel. (57-2) 6914247
Cel. 311 506 4043
yina.latore@ccs.org.co
ccscajall@ccs.org.co

Cómo retomar hábitos sanos después de las vacaciones



Fuente: *Organizarte Magazine*. (6 de enero de 2020).
Cómo retomar hábitos sanos después de las vacaciones.
Recuperado de: <https://www.organizartemagazine.com/como-retomar-habitos-sanos-despues-de-las-vacaciones/>

Gran parte de la gente está a punto de acabar sus vacaciones o recién empezarlas. Esto significa, salvo excepciones, que hemos tenido días de excesos alimentarios y de poca actividad física. ¡Es hora de retomar hábitos sanos!



Tampoco vamos a decir que en vacaciones perdemos todo lo ganado durante el año, pero sí que lo descuidamos; por eso, vamos a ver estos buenos hábitos para retomar una vida sana después de las vacaciones.

Durante las vacaciones para nosotros todo es válido y dejamos los hábitos alimenticios saludables de lado, debido a que usualmente tendemos a ingerir productos más calóricos y con un menor aporte nutricional.

Sin lugar a duda, los alimentos preferidos durante las temporadas vacacionales son: los deliciosos asados, helados con todos los aderezos para el postre y comida chatarra para disminuir el tiempo en la cocina. Sin embargo, nuestros hábitos alimenticios vacacionales nos pueden ocasionar una gran cantidad de diversos malestares gástricos, al igual que el incremento de peso y la retención de líquidos.

Las vacaciones pueden ser sinónimo de relajó en todo sentido. También en los hábitos alimenticios y de actividad física. Volver a la rutina cuesta, pero es también una oportunidad para enfocarnos en una alimentación saludable a largo plazo, que garantice no solo mantener un peso adecuado, sino que también la prevención de enfermedades asociadas a la obesidad, incluidos algunos tipos de cáncer. Por ello, escoger lo que se come es la clave.

A continuación, te brindamos una serie de consejos para que retomes hábitos alimenticios saludables luego de las vacaciones.

Cómo retomar hábitos sanos

1. Generar rutinas alimenticias

Después de los cambios en la dieta durante las vacaciones, es sumamente necesario retomar nuestros hábitos alimenticios, con horarios y porciones establecidas. Para ello, tenemos que determinar cuáles son nuestros horarios de alimentación, se sugiere que sean cada 3 o 4 horas máximo, entre las comidas.

Incrementar el consumo de verduras y frutas. Además, debemos consumir con moderación y preferir las carnes bajas en grasas y blancas, como el pescado. Es muy importante consumir una buena cantidad de líquidos y tener actividad física regularmente, para que mejoremos el tránsito intestinal.

2. Dejar los hábitos poco saludables

Muchas veces nos cuesta recuperar los hábitos alimenticios saludables, debido a que en nuestros ambientes de trabajo (para quienes durante la pandemia por COVID-19 ya han retornado al trabajo presencial) tenemos ciertas costumbres que nos lo impiden, como por ejemplo el excesivo consumo de café y comer desmedidamente mientras trabajamos, ya sea una galleta o cualquier cosa dulce.

Se sugiere desayunar con calma en casa y consumir aperitivos saludables como una fruta o yogurt descremado en la media mañana, evitar el café e ingerir té o infusiones sin azúcar.

Además, se recomienda hacer pausas activas porque es muy beneficioso para poder calmar la ansiedad durante nuestro día laboral, sea desde la oficina o trabajando desde la casa.





3. Controla cómo cocinas

Para recuperar nuestros hábitos alimenticios saludables es momento de olvidarnos de los alimentos fritos y precocinados por un buen tiempo. Si deseamos perder peso tenemos que optar por una comida tradicional, evitar los preparados industriales que lo único que hacen es perjudicar nuestra salud y ayudar con el sobrepeso.

Se sugiere utilizar formas de cocinar propias de una alimentación saludable, por ejemplo, realizar una deliciosa comida en el horno, hacer guisos no grasos, utilizar la plancha o la parrilla.

4. Permítete caprichos

Para que podamos retomar nuestros hábitos alimenticios después de vacaciones no es necesario seguir un plan nutricional que nos ocasione un malestar emocional y por ello no son buenas las prohibiciones. Sencillamente limita la ingesta de aquellos alimentos altos en azúcares y grasas que ayudan en el sobrepeso, además que pueden empeorar nuestros hábitos alimentarios.

5. Planifica los tiempos de comidas y sus respectivos horarios de acuerdo con tus actividades cotidianas

Es importante que nos planifiquemos en función de nuestras actividades diarias. Si no contamos durante el día con el tiempo necesario para cocinar, dejemos previamente todo preparado y escojamos recetas sencillas y saludables que seguir.

Para retomar hábitos sanos, se recomienda no saltarse los tiempos de comida establecidos; además, que se incluya a media mañana y a media tarde una merienda, ya sea una fruta fresca o lácteos descremados como el yogurt o la leche cultivada light.

Para retomar o iniciar hábitos alimenticios saludables, podemos planificar una pauta semanal de acuerdo con nuestras propias realidades. Hay personas que funcionan cocinando un día para toda la semana o cocinan para la cena y aprovechan de dejar listo el almuerzo del día siguiente. Lo importante es estructurarse y organizar las compras de insumos saludables.

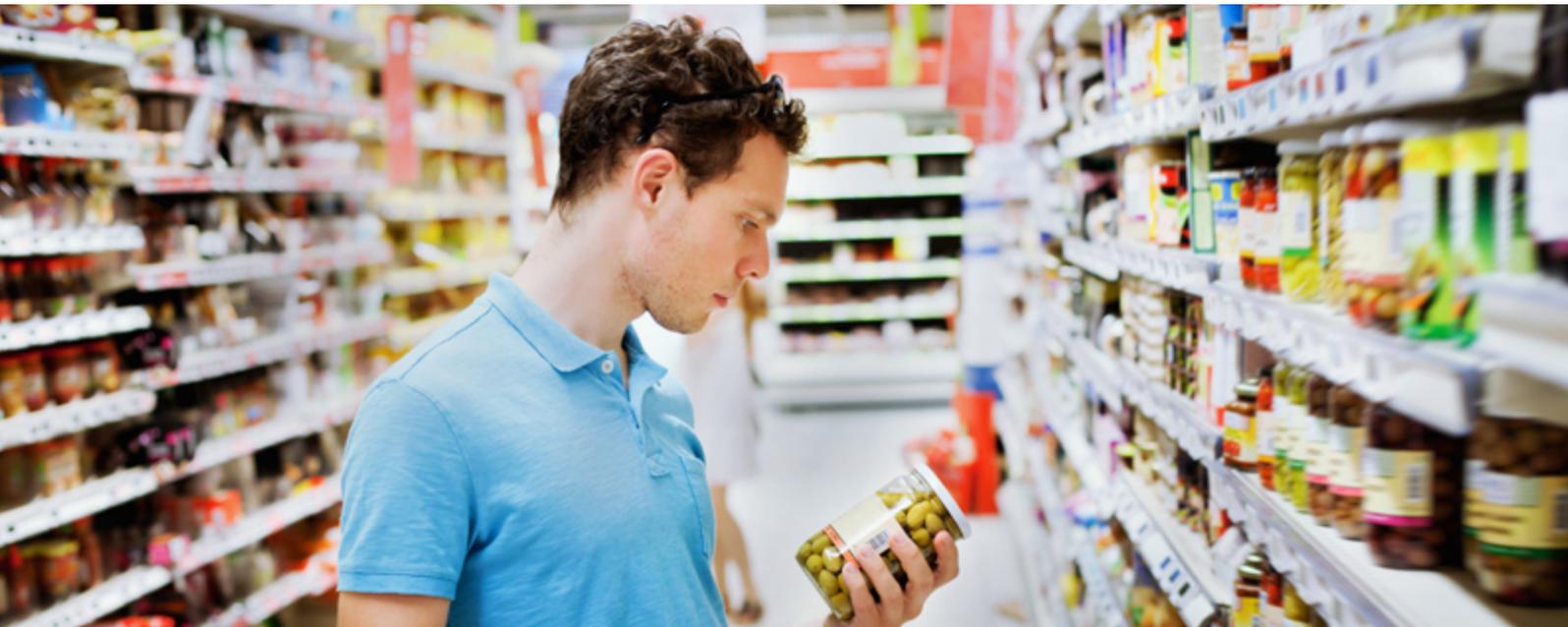
Manejar las porciones. Hay que comer de todos los grupos sin pasarse de las porciones, lo cual depende de cada persona, por su peso, estatura y actividad física. Una persona sedentaria debería consumir unas cuatro o cinco porciones de cereales como máximo y unas 1.800 calorías por día. En el pan, medio pan es una porción de cereal.

También es importante preferir los alimentos en sus versiones integrales. Su fibra mejora la digestión, así que las harinas o alimentos integrales son bastante recomendables.

Y no hay que olvidarse de los dos litros de agua diarios (que pueden ser también en forma de infusiones) y del ejercicio físico.

Si no hay tiempo para ir al gimnasio, una opción es caminar lo más posible, subir y bajar las escaleras. Todo ese ejercicio que no vemos puede llegar a ser hasta el 30 % del gasto energético total del día.

Incluir refrigerios saludables, como frutas y yogures. Llevando una dieta saludable, puede haber menos retención de líquidos, más energía, nos sentimos más livianos, incluso la piel se ve mejor. ■



El etiquetado nutricional en el frente de los envases ayuda a los consumidores a elegir alimentos más saludables: nuevo estudio OPS

Fuente: Organización Panamericana de la Salud (OPS). [9 de diciembre de 2020]. El etiquetado nutricional en el frente de los envases ayuda a los consumidores a elegir alimentos más saludables: nuevo estudio OPS. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/9-12-2020-etiquetado-nutricional-frente-envases-ayuda-consumidores-elegir-alimentos-mas>

Alrededor del 44 % de las muertes en América Latina son causadas por enfermedades relacionadas con dietas poco saludables.

Las advertencias nutricionales en el frente de los envases de los alimentos, que advierten del contenido excesivo en grasas, azúcares y sal, son la mejor manera de ayudar a las personas a evitar compras no saludables, según un nuevo informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

La OPS examinó seis categorías diferentes de sistemas de etiquetado de alimentos en la parte frontal de los envases y así determinar cuáles funcionan mejor para ayudar a los consumidores a identificar correcta, rápida y fácilmente los productos que tienen un exceso de nutrientes asociados con las tres principales causas de muerte en América Latina: el sobrepeso/obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Las etiquetas de advertencia en el frente del envase funcionan mejor que otros tipos de etiquetado nutricional, como las de alimentos saludables, según el informe El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la región de las Américas.



"Las tasas de sobrepeso y obesidad han explotado en las Américas", dijo la directora de la OPS, Carissa F. Etienne. "Las etiquetas de advertencia en el frente de los envases pueden servir de guía para tomar decisiones más saludables, salvar vidas, mejorar la calidad de vida en la región y proteger nuestros derechos humanos y los de nuestros niños", remarcó. "Esta es una situación urgente de salud pública y simplemente no podemos esperar".

Alrededor del 44 % de las muertes en las Américas, o cerca de 3,1 millones, son causadas por la hipertensión arterial, la hiperglucemia en ayunas, la obesidad y el sobrepeso. La mala alimentación se debe en gran medida a la amplia disponibilidad y comercialización de alimentos y bebidas procesados y ultraprocesados que tienen un contenido excesivo de azúcares, grasas y sodio.

"Las advertencias en el frente de la etiqueta protegen los derechos de los consumidores a disponer de información veraz, extensa, sencilla y fácil de entender sobre lo que son los productos y lo que contienen", dijo Ernesto Acevedo, subsecretario de Industria, Comercio y Competitividad de México. Según Acevedo, México adoptó el etiquetado debido a la epidemia de obesidad que ha afectado a la salud, la economía y la desigualdad social y económica.

A principios de 2020, México implementó las etiquetas negras octogonales de advertencia que siguen las recomendaciones de las mejores prácticas de la OPS, incluyendo el perfil de nutrientes, una herramienta para clasificar los productos de alimentos y bebidas que contienen excesivos niveles de azúcares libres, sal, grasas totales, grasas saturadas y ácidos grasos trans. Posteriormente, el país fue reconocido por el Equipo de Tareas Interinstitucional de las Naciones Unidas sobre la Prevención y el Control de las Enfermedades no Transmisibles (UNIATAF).

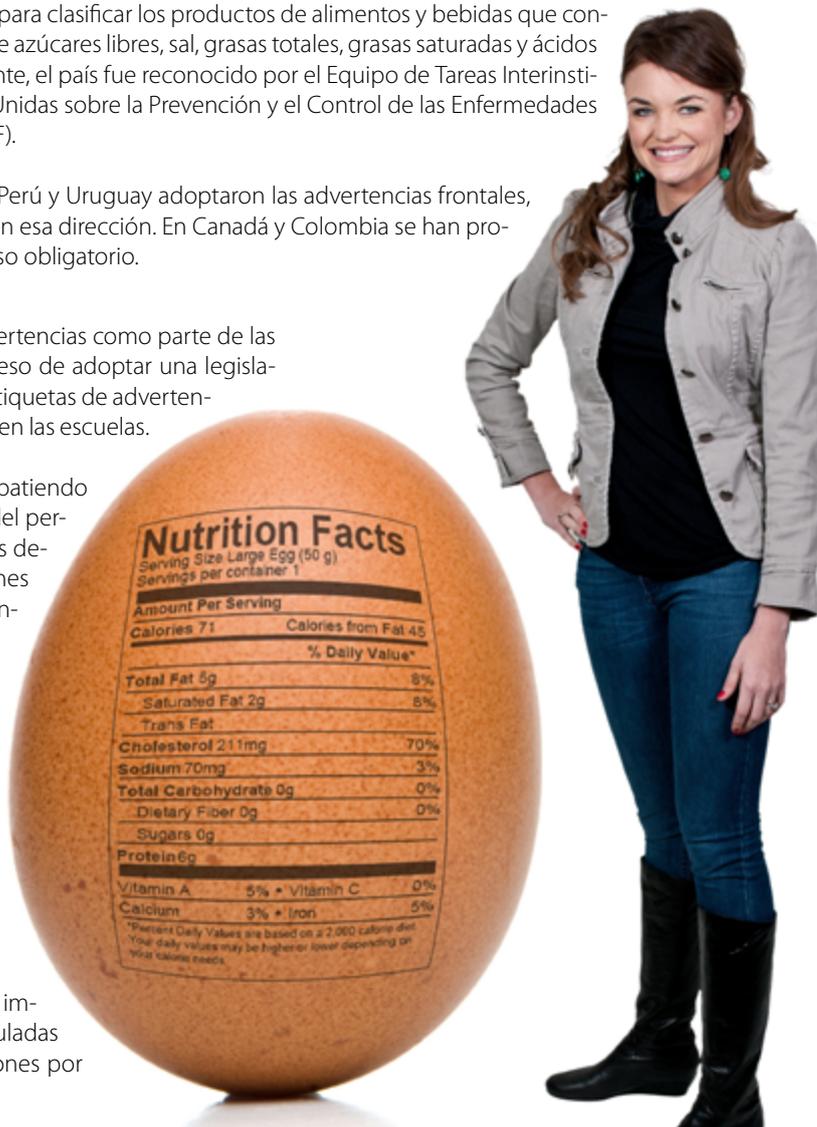
En años anteriores, Chile, Perú y Uruguay adoptaron las advertencias frontales, y Brasil ha dado un paso en esa dirección. En Canadá y Colombia se han propuesto advertencias de uso obligatorio.

El Caribe está en las etapas finales de la adopción de advertencias como parte de las normas regionales, mientras que Argentina está en proceso de adoptar una legislación amplia y sólida, que exige que los productos lleven etiquetas de advertencia, impide que esos productos se anuncien y los prohíbe en las escuelas.

En la reglamentación mexicana y en las que se están debatiendo en Argentina y El Caribe, se están utilizando los criterios del perfil de nutrientes de la OPS para determinar qué productos deben llevar una advertencia. Esto permite que las decisiones de compra de los consumidores se ajusten a las recomendaciones de la OMS.

"La mayoría de las poblaciones en nuestra región y en el mundo todavía no tienen acceso a información simple sobre si un producto es excesivo en azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas trans o grasas totales", señaló Anselm Hennis, director del Departamento de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental de la OPS. "La solución es una etiqueta de advertencia clara, rápida y fácil en el frente del paquete que proporcione información comprensible", afirmó.

El doctor Hennis añadió que ese etiquetado es aún más importante ahora, ya que las condiciones subyacentes vinculadas a una mala alimentación pueden conducir a complicaciones por el COVID-19 que pongan en peligro la vida. ■



No comas masa cruda

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). [14 de octubre de 2020]. No coma masa cruda. Recuperado de: <https://www.cdc.gov/foodsafety/es/communication/no-a-la-masa-cruda.html>

Pasar tiempo con familiares mientras preparas deliciosos alimentos horneados en la cocina es una gran manera de compartir con seres queridos. Sigue estos consejos de seguridad que te ayudan a mantenerte sano cuando manipules masa cruda.

Cuando prepares masa casera para galletas, pasteles o pan, quizás te tiente probar un poquito antes de que esté completamente cocida. Pero evita esta tentación; te puedes enfermar después de comer o probar productos crudos que deban ser horneados. Los niños también pueden enfermarse por manipular o comer masas usadas para hacer manualidades o plastilina.

La masa cruda puede contener bacterias que causan enfermedades

La harina no parece un alimento crudo, pero generalmente lo es. Esto significa que no se ha tratado para matar microbios como la *Escherichia coli* (*E. coli*), que causa intoxicaciones alimentarias. Los microbios que hacen daño pueden contaminar el grano cuando todavía está en el campo o durante otras etapas de producción. Los pasos del procesamiento, como moler el grano o blanquear la harina, no eliminan los microbios, como la *E. coli*.

Las bacterias solo se eliminan al cocinar los alimentos hechos con harina. Por eso nunca debes probar ni comer masa o mezcla cruda, sin importar si está hecha con harina retirada del mercado o de cualquier otro tipo.

En los últimos años (2016 y 2019), dos brotes de infecciones por *E. coli* vinculados a harina cruda enfermaron a más de 80 personas en los Estados Unidos. Este producto y las preparaciones para hornear que la contienen suelen tener una vida útil larga; por eso, es una buena idea que revises si tienes algo de harina o mezclas para hornear que hayan sido retiradas del mercado en los últimos años, para botarlas



Los huevos crudos son otro ingrediente en la mezcla que pueden hacer que te enfermes, puesto que podrían contener *Salmonella*, un microbio que causa intoxicación alimentaria. Los huevos son seguros para comer cuando han sido cocinados y manipulados de forma adecuada.

Algunas compañías y tiendas ofrecen masa cruda comestible que contiene harina tratada con calor y huevos pasteurizados, o no contiene huevos. Lee la etiqueta con atención para asegurarte de que la masa sea para comer sin hornear o cocinar.

Sigue prácticas para la manipulación segura de los alimentos cuando cocines u hornees con harina y otros ingredientes crudos:

- ▶▶ No pruebes ni comas ninguna masa o mezcla cruda, sea para galletas, tortillas, pizza, panecillos, panqueques o para hacer manualidades que requieran harina cruda, como plastilina u ornamentos para las fiestas hechas en casa.
- ▶▶ No permitas que los niños coman ni jueguen con masa cruda, incluso la que se usa para hacer manualidades.



- ▶ Hornea o cocina la masa o mezcla cruda antes de comerla.
- ▶ Sigue la receta o las indicaciones en el paquete para cocinar u hornear el alimento a la temperatura adecuada y durante el tiempo especificado.
- ▶ No prepares batidos con productos que contengan harina cruda, como es el caso de la mezcla para pasteles.
- ▶ Para hacer helado, no uses masa para galletas hecha en casa y que esté cruda.
 - ▶ El helado con trocitos de galletas que se vende en las tiendas contiene masa que ha sido tratada para eliminar las bacterias dañinas.
- ▶ Mantén los alimentos crudos, como la harina y los huevos, aparte de los que estén listos para comer. Como la harina es un polvo, se puede desparar fácilmente.
- ▶ Sigue las indicaciones de la etiqueta para refrigerar los productos que contengan masa o huevos crudos, hasta que sean cocinados.
- ▶ Limpia minuciosamente después de haber manipulado harina, huevos o masa cruda:
 - ▶ Lávate las manos con agua corriente y jabón después de haber manipulado harina, huevos crudos o cualquier superficie que hayan tocado.
 - ▶ Lava los tazones, utensilios, mesones y otras superficies con agua tibia y jabonosa.

Presta mucha atención a cualquier síntoma

Los síntomas por intoxicación alimentaria pueden variar desde leves hasta graves, según los microbios que hayas ingerido.

Los síntomas de las infecciones por E. coli varían, pero con frecuencia incluyen cólicos estomacales fuertes, diarrea (frecuentemente con sangre) y vómitos. Las personas por lo general se enferman entre tres a cuatro días después de haber ingerido los microbios. La mayoría se recupera dentro de una semana. Sin embargo, algunas personas presentan un tipo grave de enfermedad llamada síndrome urémico hemolítico (SUH), que puede causar insuficiencia renal, accidentes cerebrovasculares e incluso la muerte.

* Los síntomas de las infecciones por Salmonella* por lo general aparecen entre seis horas y seis días después de haber comido alimentos contaminados, aunque a veces este periodo es más largo. Los síntomas típicamente incluyen diarrea, fiebre y cólicos estomacales. En la mayoría de los casos, la enfermedad dura de cuatro a siete días y las personas se recuperan sin antibióticos. Las enfermedades causadas por las bacterias Salmonella pueden ser graves y son más peligrosas para los adultos de 65 años y más, los bebés, y las personas que tienen problemas de salud o que toman medicamentos que reducen la capacidad del cuerpo para luchar contra microbios y enfermedades.



www.Mayoclinic.com. La infección por salmonela (salmonelosis) es una enfermedad bacteriana frecuente que afecta el aparato intestinal. La bacteria de la salmonela generalmente vive en los intestinos de animales y humanos y se libera mediante las heces. Los humanos se infectan con mayor frecuencia mediante el agua o alimentos contaminados. □



La ANSV recuerda a los padres de familia con hijos menores de seis años la importancia de usar sistemas de retención infantil en sus vehículos

Fuente: Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV). [1 de diciembre de 2020]. Bogotá, Colombia. ANSV recuerda a los padres de familia con hijos menores de seis años la importancia de usar sistemas de retención infantil en sus vehículos. Recuperado de: <https://ansv.gov.co/Detalle/430/retencion/index.html>



- Organismos internacionales como la Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa (CEPE) han señalado que el uso adecuado de las sillas infantiles de retención vehicular reduce en un 75 % las muertes por siniestros viales y en un 90 % las lesiones que pueden sufrir los niños.
- Las sillas de retención son elementos que mantienen a los niños sentados de manera correcta y debidamente anclados al asiento del vehículo. Estas impiden que, ante la ocurrencia de un siniestro vial, los pequeños se golpeen contra alguna parte del automotor.
- El análisis del Observatorio Nacional de Seguridad Vial señala que entre enero y octubre de 2020 se han salvado 12 vidas de menores de edad entre los 0 y los 6 años, que se movilizaban en vehículos que sufrieron siniestros viales, en comparación con el mismo periodo de 2019.

De cara a la temporada de vacaciones de fin de año 2020 y comienzos de 2021, la Agencia Nacional de Seguridad Vial (ANSV) recuerda a todos los padres de familia del país, con hijos entre los cero y seis años, hacer uso de los sistemas de retención infantil y de su adecuada instalación, teniendo en cuenta su importancia como elemento de protección ante un siniestro vial.

El director de la ANSV, Luis Lota, destacó la relevancia que tienen estos dispositivos a la hora de desplazarse con niños y niñas: “Es importante que los padres de familia comprendan que la seguridad de nuestros hijos está por encima de todo, y más cuando vamos a salir con ellos en nuestros vehículos. Está comprobado que la utilización de estos sistemas protege a los niños ante la ocurrencia de un siniestro vial, cuidando su vida y reduciendo significativamente la gravedad de las lesiones”, explicó Lota.

Organismos internacionales como la Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa (CEPE) han señalado que el uso adecuado de las sillas infantiles de retención vehicular reduce en un 75 % las muertes por siniestros y en un 90 % las lesiones que pueden sufrir los niños ante la ocurrencia de un siniestro vial.

Las sillas de retención son elementos que mantienen a los niños sentados de manera correcta y debidamente anclados al asiento del automotor. Estas impiden que, de presentarse un siniestro vial, los pequeños se golpeen contra cualquier parte del vehículo. Vale la pena recordar que, por acción de la inercia, ante un choque, los ocupantes de un vehículo se moverán con la misma velocidad en que se desplaza el automotor.

Actualmente, se utilizan de tres tipos:

- Sistema de retención infantil fijado hacia la parte trasera del vehículo. Se utiliza generalmente para recién nacidos y niños y niñas hasta los cuatro años, aproximadamente. Pueden ser instalados con el cinturón de seguridad o anclados mediante un sistema de sujeción infantil (puntos de anclaje en los vehículos) denominado ISOFIX (sistema europeo) o LATCH (sistema americano).
- Sistema de retención infantil fijado hacia el frente del vehículo. Al igual que el anterior, pueden ser instalados con el cinturón de seguridad o anclados mediante un sistema de sujeción infantil.
- Sistema 'booster' o asiento/cojín elevador para niños más grandes. Su fijación se realiza por medio del cinturón de seguridad.

La ANSV, como máxima autoridad en prevención vial de Colombia, hace un llamado a los conductores de vehículos que son padres de familia y/o responsables de niños, para que usen estos sistemas de retención. Vale la pena tener en cuenta, además, que el Código Nacional de Tránsito, en su artículo 82 señala que "los menores de diez años no podrán viajar en el asiento delantero del vehículo. Por razones de seguridad, los menores de dos años sólo podrán ir en el asiento posterior haciendo uso de una silla que garantice su seguridad y que permita su fijación a él, siempre y cuando viaje únicamente en compañía del conductor".



Desde la Agencia también realizan las siguientes recomendaciones:

- Fijar los sistemas, en lo posible, en sentido contrario a la marcha del vehículo: Estudios internacionales recomiendan que el sistema de retención infantil se mantenga en esta posición hasta que los niños cumplan cuatro años, con el fin de brindarles mayor protección al desarrollo de su cabeza y cuello. Los sistemas de retención infantil, de acuerdo con la regulación que cumplen incluyen, una clasificación por grupos de pesos o una clasificación por estatura definida por el fabricante.
- Uno de los lugares más seguros para ubicar un sistema de retención infantil es en la mitad del asiento trasero del vehículo. Si el sistema se va a fijar por medio del cinturón de seguridad, este debe ser uno de tres puntos.
- Se recomienda que un niño o grupo de niños nunca permanezcan dentro de un vehículo, esté en movimiento o no, sin supervisión de un adulto.
- Para facilitar el descenso del vehículo, se recomienda parquear el carro hacia el lado en el que está ubicado el sistema de retención infantil.

El más reciente análisis del Observatorio Nacional de Seguridad Vial informó que entre enero y octubre de 2020 se han salvado 12 vidas de menores de edad entre los 0 y los 6 años que se movilizaban en vehículos, en comparación con el mismo periodo del año anterior, gracias en buena medida al Aislamiento Preventivo Obligatorio. Mientras que en los primeros 10 meses de 2019 se registraron 24 víctimas fatales, este año se han presentado 12 fallecimientos. Esto equivale a una reducción del 50 % en la siniestralidad vial.

Para continuar salvando las vidas de niños y niñas, la ANSV sigue trabajando para promover la seguridad vial con la población en general y en entornos escolares, a través de estrategias como los Planes de Movilidad Escolar y "Educación en Movilidad Segura", entre otras. ■

Así serán las clases en los colegios públicos de Bogotá en 2021

Fuente: Otras voces en educación. (25 de noviembre de 2020). Así serán las clases en los colegios públicos de Bogotá en 2021. Recuperado de: <http://otrasvoceseneducacion.org/archivos/365624>



Frente al regreso presencial a clases en 2021 y la decisión de la Alcaldía de Bogotá de decretar cuarentena estricta en las localidades de Suba, Usaquén y Engativá (desde el 5 hasta el 17 de enero de 2021) y para las localidades de Kennedy, Fontibón y Teusaquillo (desde el 12 hasta el 21 de enero de 2021) para enfrentar el segundo pico de la pandemia de COVID-19, la Secretaría de Educación del Distrito se permite informar a la opinión pública que:

- 1) A la fecha, 695 instituciones educativas de la capital están habilitadas por el Distrito para el regreso a clases presenciales, distribuidas así: 83 colegios oficiales, 66 Instituciones de Educación Superior, 102 Instituciones de Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano y 444 colegios y jardines privados.
- 2) Bogotá cuenta a la fecha con 444 colegios privados habilitados para la reapertura gradual, progresiva y segura en toda la ciudad.

- 3) El Plan para la reapertura gradual, progresiva y segura, GPS, que inició su desarrollo desde el pasado mes de septiembre, es la respuesta de Bogotá para hacer frente al impacto de la COVID-19 en su sistema educativo. El objetivo central de este plan es brindar a los estudiantes, docentes y familias la posibilidad de complementar la modalidad Aprende en Casa (no presencial y aprendizaje autónomo) con la modalidad presencial, dentro de una estrategia de flexibilización escolar.

A partir del 25 de enero, fecha de inicio del calendario escolar 2021, empezará también la reapertura gradual, progresiva y segura, GPS, en los colegios habilitados según las condiciones epidemiológicas, valoraciones, la preparación y el alistamiento desarrollado por la Secretaría de Educación Distrital con el acompañamiento de la Secretaría Distrital de Salud y de la Universidad Nacional de Colombia.

- 4) Como se ha señalado en reiteradas ocasiones, el inicio de actividades académicas con estudiantes previsto a partir del 25 de enero de 2021 dependerá de las condiciones de salud pública que tenga la ciudad. En este proceso se tendrán presentes las recomendaciones de orden epidemiológico que se orienten desde las autoridades en salud pública nacionales y distritales. Es importante señalar que esto también depende de las condiciones de alistamiento de los colegios, de las comunidades educativas y de las condiciones de salud pública.
- 5) Como parte de preparación para la reapertura GPS en los colegios públicos, durante 2020 la Secretaría de Educación realizó la contratación e inició la ejecución de obras de mejoramiento para 110 sedes educativas, con reparaciones en temas de baños, cubiertas, mejoramiento de aulas y de espacios de recreación, entre otras.

Adicionalmente, mediante el contrato de emergencias, se han realizado 153 intervenciones en 109 sedes. Dentro de los mejoramientos priorizados se encuentran los relacionados con los requerimientos que tienen los colegios por parte de la Secretaría Distrital de Salud para la reapertura. Hasta el momento esto ha involucrado una inversión de cerca de 20 mil millones de pesos.

Asimismo, se realizó el proceso de adquisición de tapabocas para los estudiantes a través la Agencia Nacional de Contratación Pública - Colombia Compra Eficiente. En este proceso hasta el momento se han adquirido 1.031.896 tapabocas en material textil lavable.

- 6) Es importante resaltar que en el proceso de reapertura GPS las instituciones educativas distritales cuentan con el apoyo de equipos técnicos del Distrito para realizar las adaptaciones de los lineamientos de la reapertura GPS a las realidades específicas de cada institución educativa y acompañar su proceso de habilitación. Entre estos se cuentan la adopción de protocolos, la construcción de espacios escolares seguros, la flexibilización escolar, el bienestar escolar y el apoyo socioemocional. Esta preparación se continuará realizando de tal manera que las instituciones y comunidades educativas estén listas para iniciar clases presencialmente. ▣





Las emisiones de CO₂ rompen otro récord: un calentamiento global catastrófico amenaza el planeta

Fuente: Organización de las Naciones Unidas (ONU). [9 de diciembre de 2020]. Las emisiones de CO₂ rompen otro récord: un calentamiento global catastrófico amenaza el planeta. Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/12/1485312>

Para que el calentamiento se estabilice es imprescindible reducir desde ya las emisiones de dióxido de carbono con vistas a llegar a neutralizarlas por completo. Sin embargo, la humanidad lleva la tendencia contraria: el mundo todavía está en camino de un aumento catastrófico de la temperatura superior a los 3 grados, lo que tendrá devastadoras consecuencias sobre el planeta. La recuperación económica tras el COVID-19 debe ser la oportunidad para cambiar el rumbo hacia un futuro más verde.

En el 2019, y por tercer año consecutivo, las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero volvieron a aumentar y se situaron en un máximo histórico, revela un nuevo informe del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA).

Según el reporte anual sobre la brecha de emisiones de la agencia, a pesar de que la crisis del COVID-19 ralentizó temporalmente la emisión de dióxido de carbono a la atmósfera en 2020, el mundo todavía está en camino a un aumento catastrófico de temperatura superior a los 3 grados centígrados sobre los niveles preindustriales para este siglo.

Desde el 2010, las emisiones de gases que causan el calentamiento global, excluyendo aquellas producidas por el uso de la tierra, que son más inciertas y variables, han registrado un crecimiento promedio anual del 1,3 %. En 2019, el aumento fue más pronunciado y llegó a un 2,6 % debido al gran aumento de incendios forestales.

La agencia de la ONU explica que las emisiones producto del cambio de uso de la tierra representan aproximadamente el 11 % del total a nivel mundial y el grueso de esta cifra se genera en unos pocos países.

Emisiones estables en los países ricos, pero aumentando en naciones en desarrollo

A lo largo de la última década, los cuatro emisores principales: China, Estados Unidos, los 27 integrantes de la Unión Europea, el Reino Unido y la India, han contribuido al 55 % de las emisiones totales sin el cambio de uso de la tierra. Los siete emisores principales (los anteriores más la Federación de Rusia, Japón y el transporte internacional), han supuesto el 65% de las emisiones, mientras que los miembros del G20 generan el 78 % del total.

Existen algunos indicios de que el aumento de las emisiones mundiales se está ralentizando en los países que pertenecen a la Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), pero acelerándose en los países que no pertenecen a la misma.

A pesar de la mayor eficiencia energética y la propagación de las fuentes de energía bajas en carbono, las emisiones siguen incrementándose en los países cuyo consumo de energía se ha intensificado marcadamente con el propósito de cubrir sus necesidades de desarrollo.

Los efectos del COVID-19

Según el informe, las emisiones de CO2 podrían descender en alrededor de un 7 % en el 2020 (un rango de 2 % a 12 %) en comparación con los índices del 2019, a causa del COVID-19. Sin embargo, se espera que el descenso general no sea tan marcado debido a la menor probabilidad de que otros gases de efecto invernadero como el metano se vean afectados.

Al igual que lo afirmó recientemente la Organización Meteorológica Mundial, las concentraciones atmosféricas de CO2 y otros gases siguen aumentando y la reducción temporal por las medidas de confinamiento no tendrá un impacto



duradero sobre estas. Los científicos calculan que el recorte de emisiones en 2020 se traduce en una reducción de solo 0,01°C en el calentamiento global para 2050.

Así, la crisis del COVID-19 solo ha desencadenado la disminución a corto plazo de las emisiones mundiales y no supondrá una contribución de peso a la reducción de las emisiones para el 2030, a menos que los países aspiren a una recuperación económica que incluya una descarbonización energética.

El Programa para el Medio Ambiente explica que para que el calentamiento global se establezca, es imprescindible que la reducción en las emisiones se mantenga con vistas a llegar a las cero emisiones netas de dióxido de carbono. Situar a los gases de efecto invernadero en el cero neto provocará la cúspide del calentamiento global y su descenso a partir de entonces.



Un futuro verde

Pero el COVID-19 sí puede convertirse en una oportunidad en la lucha contra el cambio climático. Una recuperación sostenible de la pandemia podría reducir hasta 25 % las emisiones de gases de efecto invernadero previstas para 2030 y acercar al mundo al logro del objetivo del Acuerdo de París de limitar el calentamiento global a 2°C, asegura el informe.

Si los gobiernos invierten en la acción climática como parte de la recuperación de la pandemia y concretan sus nuevos planes de neutralidad de emisiones en sus compromisos del Acuerdo de París, en la próxima cumbre climática que se llevará a cabo en Glasgow en noviembre de 2021 pueden cambiar el curso del planeta hacia un calentamiento catastrófico.

“El año 2020 fue uno de los más cálidos jamás registrados, con incendios forestales, tormentas y sequías que continúan causando estragos. El Informe sobre la Brecha de Emisiones muestra que una recuperación verde de la pandemia puede reducir enormemente las emisiones de gases de efecto invernadero y ayudar a frenar el cambio climático”, dijo Inger Andersen, directora ejecutiva del PNUMA.

En un comunicado, Andersen instó a los gobiernos a respaldar la recuperación sostenible en la próxima etapa de las intervenciones fiscales del COVID-19 y aumentar significativamente sus ambiciones climáticas en 2021.

Cada año, el Informe sobre la Brecha de Emisiones evalúa la discrepancia entre los niveles de emisiones previstos y los que serían consistentes con los objetivos del Acuerdo de París, de limitar el calentamiento global en este siglo muy por debajo de 2°C, haciendo todo lo posible por frenarlo en 1,5°C.

La recuperación verde es crucial

Las medidas fiscales para priorizar en una recuperación verde incluyen el apoyo directo a las tecnologías e infraestructuras de cero emisiones, la reducción de los subsidios a los combustibles fósiles, la eliminación de nuevas plantas de carbón y el impulso de las soluciones basadas en la naturaleza, incluyendo la restauración de paisajes a gran escala y la reforestación.

De acuerdo con el informe, hasta ahora las medidas fiscales de recuperación sostenibles han sido limitadas. Alrededor de una cuarta parte de los miembros del G20 han dedicado partes de su gasto (hasta 3 % del PIB) a medidas para bajar las emisiones de carbono.

No obstante, sigue existiendo una gran oportunidad para que los países implementen políticas y programas sostenibles. Los gobiernos deben aprovechar esta oportunidad en la próxima etapa de intervenciones fiscales del COVID-19, dicen los expertos.

Noticias alentadoras

El informe también asegura que el creciente número de países que se han comprometido a lograr cero emisiones netas a mediados de siglo demuestra un "avance significativo y alentador". Hasta el momento de finalización del informe, 126 países que producen 51 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero habían adoptado, anunciado o estaban considerando metas de neutralidad de emisiones.

Sin embargo, para que sean factibles y creíbles, estos compromisos deben traducirse urgentemente en políticas y acciones sólidas a corto plazo y ser reflejados en las Contribuciones Nacionales Determinadas. Los niveles de ambición en el Acuerdo de París todavía deben triplicarse, aproximadamente, para encaminar al mundo a la trayectoria de 2°C y aumentarse al menos cinco veces para limitar el calentamiento a un 1,5°C.

"Nuestro objetivo para 2021 es construir una coalición para las emisiones netas cero, pero necesitamos que los compromisos se traduzcan en planes concretos respaldados por medidas reales e inversiones mucho antes de la próxima cumbre del clima", dijo en un video mensaje el secretario general, António Guterres.



Transformar los patrones de consumo y el transporte marítimo y aéreo

Cada año, este informe también analiza el potencial de sectores específicos en la lucha contra el cambio climático. En 2020, considera el comportamiento de los consumidores y los sectores del transporte marítimo y la aviación.

El transporte marítimo y aéreo, que representa el 5 % de las emisiones mundiales, requiere atención. Las mejoras en tecnologías y operaciones pueden aumentar la eficiencia en el uso de los combustibles, pero la mayor demanda proyectada indica que esto no resultará en la descarbonización y en reducciones absolutas de CO₂. Ambos sectores deben combinar la eficiencia energética con un rápido abandono de los combustibles fósiles.

El informe indica que una acción climática más fuerte también debe incluir transformaciones en el comportamiento de consumo del sector privado y los individuos. Alrededor de dos tercios de las emisiones globales están vinculadas a los hogares particulares, señalan los expertos.

Está claro que el segmento de la población con más ingresos tiene la mayor responsabilidad: las emisiones del 1 % más rico de la población mundial representan más del doble que las del 50 % más pobre. Este grupo deberá reducir su huella 30 veces para mantenerse en línea con los objetivos del Acuerdo de París.

Las posibles acciones para apoyar y permitir un menor consumo de carbono incluyen sustituir los vuelos domésticos de corta distancia por viajes en tren, crear incentivos e infraestructuras para permitir el uso de bicicletas y automóviles compartidos, mejorar la eficiencia energética de las viviendas y diseñar políticas para reducir el desperdicio de alimentos. ▣





La personalidad de los perros varía con los años, como en los humanos

Fuente: Natalia Castejón. Periodista especializada en vida saludable. (11 de noviembre de 2020). Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/noticias/mascotas/la-personalidad-de-los-perros-varia-con-los-anos-como-en-los-humanos>

Los perros podrían sufrir cambios en su personalidad a medida que cumplen años, de forma similar a los humanos. El descubrimiento, de la Universidad de Viena, permitiría estudiar el envejecimiento cognitivo en las personas.

Los perros se parecen genéticamente a las personas en un 75 %, un porcentaje bastante alto. Ahora, un estudio realizado por la Universidad de Viena (Austria) ha encontrado que también podrían compartir un rasgo característico de los humanos, y es que, al parecer, los perros también podrían cambiar de personalidad de manera desigual a medida que van cumpliendo años.

Para dar con los resultados, los investigadores analizaron la personalidad de 217 perros de raza Border collie que tenían entre seis meses y quince años, en los que aplicaron pruebas de personalidad llamadas VIDOPET. Se realizaron los mismos ensayos cuatro años después, probando a 37 sujetos.

Los resultados, publicados en la revista Scientific Reports, mostraron que durante el tiempo del estudio la personalidad de los perros se mantuvo estable, pues, por ejemplo, los más activos siguieron siéndolo cuatro años después. No obstante, aquellos que tenían una personalidad inicial más madura, entendida como menos activa, menos curiosa y más orientada a la resolución de problemas, cambiaron menos que sus pares, algo que también suele ocurrir en el caso de los humanos.

Cambios en la personalidad en función de la edad

También se realizaron pruebas en función de la edad, separando a los canes en siete grupos. Zsófia Virányi, una de las autoras del estudio, ha revelado que la personalidad de los perros cambia con la edad y que estos cambios se producen de manera desigual, como ocurre en las personas.

Por ejemplo, el rasgo de búsqueda de novedades no cambió mucho en las edades tempranas, pero a los tres años empezó a disminuir el interés por objetos y situaciones novedosas, continuando en esta tónica hasta su tercera edad. Por otro lado, el rasgo de orientación hacia el problema, entendido como la capacidad y atención de los canes para resolver problemas, cambió durante los primeros años, hasta los seis, concretamente, para luego pasar a tener cambios adicionales insignificantes.

Otro de los hallazgos indicó que la relación actividad-independencia de los perros disminuía con el tiempo, especialmente durante su etapa de cachorro y adolescencia. Los canes de edad avanzada con deficiencias debido a la edad mostraban una orientación muy baja al problema y niveles de actividad muy elevados. Por último, los autores han querido recalcar que estos descubrimientos podrían utilizarse para estudiar el envejecimiento cognitivo en los humanos, pues se trata de un modelo natural útil y muy similar. ▣





Alimentación del perro anciano

Por Diana Oliver /Periodista especializada en vida sana, maternidad e infancia y mascotas / Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/mascotas/cuidado-de-la-mascota/necesidades-nutricionales-del-perro-anciano> / 17 de noviembre de 2020

La alimentación del perro juega un papel primordial en su salud y aunque es similar a lo largo de toda su vida, sus necesidades nutricionales varían, y los perros mayores deben consumir más proteínas de calidad.

Necesidades nutricionales del perro anciano

La alimentación del perro mayor no varía excesivamente respecto a la dieta del resto de las etapas de la vida del can. Sin embargo, debemos tener en cuenta que, llegado a anciano, un perro necesita más proteínas de calidad, menos grasas y muy pocos carbohidratos, ya que la disminución de actividad física y la pérdida de masa muscular marcarán la senectud. En este artículo explicamos cuáles son las necesidades nutricionales de un perro mayor y qué alimentos son más recomendables. Te ofrecemos una serie de claves y consejos para su correcta nutrición.

Podemos considerar que un perro se adentra en la tercera edad entre los 7 y los 11 años de vida. Al igual que en los seres humanos, se trata de una nueva etapa llena de cambios, tanto a nivel físico como de comportamiento; cambios a los que debemos prestar atención para poder brindarle todos los cuidados necesarios. Algunos signos de envejecimiento evidentes en nuestro compañero podrían ser cierta pérdida de movilidad o menos resistencia a determinados juegos, deterioro del pelaje, o problemas dentales, pero también es probable que aparezcan comportamientos nuevos como un mayor apego a la figura del cuidador, cierta apatía, o mal humor.

Suele decirse que las razas de perro de mayor tamaño son menos longevas que las menores. Es una simple cuestión de genética. Sin embargo, los hábitos de vida y los cuidados del animal también van a influir en su longevidad. Así, la práctica de ejercicio rutinaria, el cariño y los buenos tratos, junto con las revisiones veterinarias necesarias, van a ser clave en la calidad y duración de la vida del perro.

Menos grasas y más proteínas de calidad para el perro mayor

También juega un papel destacado su alimentación, por lo que debemos prestar atención a la calidad de esta y a los requerimientos nutricionales del perro, ya que estos van a ir cambiando con cada etapa. Para Carlos Alberto Gutiérrez, veterinario y experto en nutrición canina de nutricionistadeperrros.com, un perro mayor, uno adulto, o un cachorro, tienen necesidades nutricionales diferentes "en esencia y científicamente", por lo que insiste en que debemos ser más cuidadosos con la alimentación y adecuarla a la edad del animal, "sobre todo con un cachorro y con un perro anciano".



Si bien un cachorro o perro joven a partir del destete (la leche materna les aporta no solo una nutrición óptima, sino también defensas inmunológicas) necesita una alimentación rica en grasas y proteínas, a medida que va madurando, las grasas perderán poco a poco el protagonismo. Las proteínas, sin embargo, seguirán siendo muy importantes para que nuestro can cumpla años con mayor salud: “la esencia de la dieta es la misma para todas las edades, pero en el caso de un perro anciano y de un cachorro es importante dar más proteína y de mejor calidad”, explica el veterinario. El motivo es que en el caso del cachorro, las proteínas son necesarias para su desarrollo y, en el caso del perro más viejo, para renovar las pérdidas de masa muscular que se producen como consecuencia del envejecimiento.

Alimentos indicados en la dieta del perro anciano

Los alimentos recomendados para un perro anciano serían aquellos que priman en su composición nutricional menos grasas y que contienen más proteínas. Veamos con más detalle a qué responden estas necesidades.

En cuanto a las grasas, si bien es cierto que el animal necesita lípidos a lo largo de toda su vida para, entre otras funciones, regular su temperatura corporal, tener un pelaje sano, o poder mantener la actividad física, en esta etapa consumir alimentos con el mismo nivel graso que en edades más jóvenes puede traducirse en patologías como la obesidad o el sobrepeso. Esto ocurre porque la actividad física se reduce como consecuencia inequívoca de la edad, por lo que el perro mayor tiene una menor necesidad de estos compuestos bioquímicos para hacer frente a sus niveles de ejercicio.

En el caso de las proteínas hay discrepancias entre los expertos en alimentación animal acerca de si en la etapa anciana es necesario aumentar la cantidad, o si basta con que las proteínas sean de mayor calidad. En opinión del veterinario experto en nutrición canina Carlos Alberto Gutiérrez, “las mejores proteínas para perros y gatos son las animales. Esto no quiere decir que sean malas las vegetales, pero le daría preferencia a las animales: res, cerdo, pollo, algo de queso...”. Sobre si dentro de las proteínas animales las hay de mayor o menor calidad, el experto señala que no cree que haya mejores proteínas para el perro anciano, “son las mismas que las del cachorro o del adulto”.

Sin embargo, sí opina que “la industria confunde a los cuidadores elaborando un sinfín de clasificaciones para el perro geriátrico ('puppy', 'large breed', 'senior', 'young adult') con el objetivo de segmentar el mercado y darles exclusividad y diferenciación a sus productos, “cuando en esencia todos tienen la misma base (trigo, maíz, arroz)”, e incrementa así el precio de forma desorbitada.

Apostar por alimentos naturales para el perro mayor

Apunta también el veterinario que debemos tener en cuenta siempre que el exceso de proteínas puede conllevar daños hepáticos y renales, puesto que todos los excesos se traducen en un perjuicio para la salud: “alimentamos a los perros actualmente con un exceso de productos altamente industrializados, secos, que no se echan a perder, con cantidades ingentes de carbohidratos (entre el 40 y el 75 %), cuando en la naturaleza los cánidos no llegan a ingerir ni un 15 % de carbohidratos. Ese exceso produce enfermedades en los canes”.

Cuando le preguntamos a Carlos Alberto Gutiérrez si desaconseja los concentrados específicos para perros mayores es claro en su respuesta: “desaconsejo los concentrados para todo perro y gato. Como complemento está bien que lo coman un par de veces a la semana, pero nada más; el 80 - 90% del tiempo los perros (y gatos), sin importar la edad, deberían comer alimentos frescos y naturales con gran porcentaje de proteína, sobre todo de origen animal, y un aporte de grasa de calidad”.



Claves y consejos para la alimentación de perros mayores

La manera en la que envejecemos depende de multitud de factores: la genética, los condicionantes ambientales o ecológicos y los hábitos de vida. Esto es aplicable para todo ser vivo y, en el caso de un perro anciano, sus cuidadores podemos contribuir a que tenga un mayor número de papeletas para vivir un envejecimiento más saludable. ¿Cómo? Ofreciéndole los cuidados necesarios a lo largo de su vida y dentro de esos cuidados, la alimentación juega un papel relevante, lógicamente, también en la tercera edad canina.

Recopilamos algunas claves o consejos para la alimentación de perros geriátricos o mayores:

- ⊙ A partir de los 7 u 8 años en el caso de las razas grandes, y de 10 u 11 en el caso de las razas más pequeñas, la dieta del perro debe modificarse para que pueda recibir una alimentación adecuada: más proteínas de calidad, menos grasas y muy pocos carbohidratos.
- ⊙ El animal debe tener siempre agua limpia y fresca a su disposición, pero en el caso de los perros mayores cobra una mayor importancia, ya que tienen tendencia a deshidratarse.
- ⊙ Es buena idea repartir los alimentos en dos ocasiones al día: mañana o mediodía, y tarde. De esta forma el animal no pasa muchas horas sin comer ni dispone de más alimentos que los necesarios.
- ⊙ Lo ideal es la prevención, sin embargo, muchos perros llegan a la tercera edad canina con diversos problemas o patologías bucodentales. En el caso de que el problema ya esté ahí, sería adecuado ofrecer alimentos con una textura que reduzca las molestias de los perros ancianos.
- ⊙ El veterinario especializado en nutrición canina Carlos Alberto Gutiérrez aconseja alimentar al perro geriátrico como a cualquier otro animal: con alimentos frescos, naturales, y con un 80 % de agua, no con bolas secas.
- ⊙ Las mejores proteínas para perros ancianos siguen siendo las animales en esta etapa, por lo que podemos ofrecerles res, cerdo o pollo. Mejor evitar subproductos como vísceras, cabezas o patas.
- ⊙ Aunque en la dieta del perro senior deben primar los alimentos con proteínas animales, no se desaconseja la proteína de origen vegetal como complemento. El arroz o las legumbres son fuentes importantes de este compuesto.
- ⊙ En el caso de alimentar a nuestro perro con alimentos frescos y no con concentrados industriales, el experto incide en que es clave incluir huesos crudos en la dieta, siempre y cuando el animal haya aprendido previamente a consumirlos.
- ⊙ Por último, según Carlos Alberto Gutiérrez, puede ser interesante ofrecerle algún complemento como omega 3 y condroprotectores, un suplemento nutricional para prevenir o mejorar los problemas en las articulaciones de los canes de mayor edad, en el caso de que sea necesario. Para saberlo, debemos consultar siempre a nuestro veterinario de referencia. □

