

ADVERTENCIA: El presente Boletín reproduce las noticias aparecidas en los medios de comunicación que en cada caso se citan; por ello, FUNSALUD no garantiza que su contenido sea verídico y confiable, y excluye cualquier responsabilidad por dichos contenidos.

CONTENIDO

Hacen 2 mil cirugías con acuerdo de salud "Todos juntos contra el Covid-19" ..	4
73 Asamblea Mundial de ministros de Salud. Covid-19 destapó pandemias peores: SSA.....	5
Covid-19. Remdesivir no está autorizado. SSA.....	6
SSA: la epidemia, en fase creciente	7
SSA: en 13 estados, 77% de casos activos de Covid	8
Consejo del IMSS propone cambios a la jornada laboral para un regreso seguro tras confinamiento por Covid-19	10
Ruth Rodríguez: El gobierno quiere saber cuántos ya son inmunes (Opinión) ..	11
Demandan atención especial para los pueblos originarios. Son más vulnerables por pobreza y la falta de seguridad social	13
Foro organizado por COMEX; advierten especialistas del riesgo de laborar en espacios públicos	14
Avala la Cofepris tres pruebas serológicas para determinar la presencia de anticuerpos.....	15
COVID-19: "Los dos metros de distanciamiento físico son insuficientes si hace viento", de acuerdo a estudio liderado por Talib Dbouk y Dimistris Drikakis	16
Proyecto conjunto con la UNAM: producirá el gobierno 250 mil mascarillas N95.....	17
Aprueban proyectos de cinco mexicanos contra Covid-19	19
CONVENIO Específico en materia de ministración de subsidios para el fortalecimiento de acciones de salud pública en las entidades federativas, que celebran la Secretaría de Salud y el Estado de Morelos.....	20

Protocolos de seguridad para evitar los riesgos de contagio de Covid-19 en el Hospital General Dr. Manuel Gea González	20
Personal sanitario, pandemia y derechos (Opinión).....	20
Dr. Ricardo Tapia*: La ciencia y la pandemia COVID-19 (Opinión).....	22
Martín Espinosa: Efectos de la pandemia (Opinión).....	25
Blanca Heredia: ¿Y si detenemos la simulación provocada por la 'escuela en casa'?	27
Desigualdad de ingresos en el país duplica la de la OCDE.....	29
En el sector informal, uno de cada dos trabajadores; los más vulnerables a la crisis sanitaria y económica: Coneval	31
Banco Mundial estima 60 millones más en pobreza extrema	32
Sánchez Cordero reconoce que violencia contra mujeres no ha disminuido	33
Diputados alertan sobre agravamiento de la crisis de DH con la pandemia	34
Advierten en carta a AMLO de trasfondo en la violencia de género	35
La discriminación, mayor desventaja que una persona con discapacidad puede tener en México.....	35
¿Qué complicaciones causa la enfermedad inflamatoria intestinal?.....	37
¿Sabes qué factores pueden desencadenar una alergia física? Una alergia física es una reacción desencadenada por el frío, la luz solar, o por estímulos que provoquen sudoración como el ejercicio, entre otras cosas.....	39
¿Cómo se realiza un trasplante de células madre? Consiste en su extracción de una persona sana para inyectarse en otra que sufra de algún un trastorno sanguíneo grave.....	40
¿Cómo afecta en la salud la falta de vitamina K? Es necesaria para la síntesis de las proteínas que ayudan a controlar las hemorragias y, por consiguiente, para la coagulación normal de la sangre	41
Conoce las propiedades medicinales de la miel de natural	42
China prueba fármaco en ratones como remedio potencial contra Covid-19	43



Fundación Mexicana para la Salud, A.C.

Salud en la Prensa Digital
Miércoles 20 de mayo de 2020

Covid-19. AMLO respeta a científicos. - María Elena Álvarez-Buylla.....	44
El cambio climático, la segunda emergencia tras el coronavirus	45
Salud mental y coronavirus. ¿Cómo manejar mis emociones?.....	46

Reforma

Hacen 2 mil cirugías con acuerdo de salud "Todos juntos contra el Covid-19"

Arely Sánchez

20 de mayo, 2020

A través del convenio de cooperación entre hospitales, las instituciones privadas han atendido más de 2 mil cirugías a pacientes del sector público en las últimas tres semanas.

En el acuerdo, denominado "**Todos juntos contra el Covid-19**", se estableció que los hospitales privados atenderían seis padecimientos que más saturan a las instituciones de salud, para que éstas se puedan concentrar en atender pacientes de coronavirus.

Los padecimientos atendidos incluyen partos y cesáreas, cirugías de apéndice, hernias complicadas, úlceras gástricas y duodenales, las cuales serán pagados a los privados por el Gobierno federal.

Para los hospitales privados el acuerdo va bien, por lo que se prevé que en los próximos días se aliste un nuevo convenio o una extensión del actual, expuso Mario González Ulloa, presidente de la Asociación Nacional de Hospitales Privados.

"Se han programado 3 mil 484 cirugías, de los cuales 2 mil 324 ya se han llevado a cabo hasta ahora. El plan va caminando bien", dijo González Ulloa.

Los hospitales privados que han atendido a pacientes del sector público recién ingresaron los requisitos de pago.

"El plan va caminando conforme lo esperábamos, más del 60 por ciento de las cirugías fueron por partos y cesáreas y se concentraron en Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey", expuso González Ulloa.

A su vez, Javier Potes, director general del Consorcio Mexicano de Hospitales, coincidió con la posibilidad de extender el acuerdo, que además podría ampliar la zona de cobertura.

Las cirugías realizadas hasta ahora por el sector privado han tenido un costo aproximado de 70 millones de pesos, dijo.

Apoyo sanitario

En acuerdo '**Todos juntos contra el Covid-19**' entre Gobierno e IP establece que se atenderá los seis padecimientos que más saturan a las instituciones de salud pública.

3 días le quedan de vigencia al convenio.

146 hospitales privados de 27 estados participan.

3,115 camas están a disposición de pacientes del sector público.

Fuente: SSA

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

73 Asamblea Mundial de ministros de Salud. Covid-19 destapó pandemias peores: SSA

Alejandra Canchola

19/05/2020

El secretario de Salud (SSA), Jorge Alcocer, reconoció que la emergencia por el Covid-19 desenmascaró pandemias, incluso peores que la del virus, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, por lo que el mundo no debe volver a la normalidad conocida.

Durante la 73 Asamblea Mundial de ministros de Salud, organizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), vía virtual, Alcocer Varela reconoció que México debe redoblar esfuerzos para que esas enfermedades no ataquen más a la población.

“Esta situación desenmascaró pandemias similares o peores que el coronavirus, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial, no vamos y no podemos volver a la normalidad, vamos a tratar de cambiar nuestro entorno.

“Debemos consolidar los sistemas de salud, centrados en las personas y guiados por los principios de justicia y solidaridad, es el cimiento para fortalecer la preparación ante futuras amenazas”, alertó.

El titular de la SSA dijo que los países deben trabajar juntos para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, principalmente la nutrición y los hábitos saludables determinantes para enfrentar enfermedades desconocidas.

“Es la oportunidad para aumentar los esfuerzos a favor de la buena alimentación y asumir la salud medioambiental como determinante indivisible de la salud humana y colocarla permanentemente en nuestras agendas”.

Reconoció el esfuerzo de la OMS para llevar a cabo la reunión a distancia y explicó que la misma fue “una oportunidad para orientar y coordinar una respuesta mundial de forma integral contra el virus. Hizo énfasis en la “transformación del sistema sanitario” que impulsó México, a través de la creación del Instituto Nacional de Salud para el Bienestar (Insabi).

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. Remdesivir no está autorizado. SSA

Martha Martínez

20 de mayo, 2020

El subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud, Hugo López-Gatell, descartó que medicamentos como el Remdesivir y la Ivermectina puedan considerarse una solución para pacientes con Covid-19.

En conferencia en Palacio, indicó que, si bien Remdesivir es un fármaco prometedor y ha dado resultados, éstos son todavía modestos.

Luego de que el Secretario de Salud, Jorge Alcocer, señaló que los ensayos clínicos con dicho medicamento en pacientes con el nuevo coronavirus mostraron efectos positivos, López-Gatell pidió a la población no albergar falsas esperanzas con respecto a dicho fármaco.

"Aunque es un fármaco prometedor y aunque hay resultados que en el contexto de una pandemia con esta a todos nos entusiasman, todavía son resultados modestos y debemos verlos en esa óptica.

"Eso lo digo porque es completamente legítimo que la población comience a abrigar la esperanza de una disponibilidad pronta de un medicamento para el tratamiento de sus familiares, pero es importantísimo que la población tenga claramente situado cuál es el estado que guarda este tipo de investigaciones", advirtió.

El funcionario agregó que este fármaco aún no está autorizado para su uso generalizado ni en México ni en el mundo, ya que ahora sólo es aplicado en ensayos clínicos.

López-Gatell dijo que otro medicamento que ha sido mencionado como posible tratamiento es la Ivermectina, no obstante, advirtió que éste se encuentra aún más lejos de ser una solución.

Este medicamento antiparasitario de uso humano y veterinario, anotó, fue evaluado únicamente en la fase de laboratorio. Agregó que incluso es un producto con altos niveles de toxicidad.

"Está lejos, mucho más lejos que Remdesivir, de convertirse en un producto prometedor", afirmó.

"Todos (los medicamentos candidatos a vacunas) están en una fase muy incipiente de la investigación, y todavía no hay una esperanza de que esto pueda venir rápido", sentenció.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

SSA: la epidemia, en fase creciente

Alonso Urrutia y Alma E. Muñoz

20 de mayo de 2020

Al advertir sobre la importancia de mantener la disciplina en el confinamiento social en los 13 días que faltan para concluir la Jornada Nacional de Sana Distancia, puesta en marcha con el fin de reducir el nivel de contagio del Covid-19 en las zonas de alto riesgo, el subsecretario de Salud, Hugo López-Gatell, subrayó que la epidemia todavía está en fase creciente en varias ciudades, y en fase de estabilidad en el valle de México.

Durante la conferencia de prensa matutina, el presidente Andrés Manuel López Obrador insistió en la necesidad de no relajar el cumplimiento de las medidas sanitarias, porque es lo que ha permitido que no se desborde la pandemia, es decir, que no tengamos manera de atender a los enfermos, de hospitalizarlos. Si hemos logrado que haya cambios tanto en hospitalización general como en terapia intensiva, ha sido por la participación consciente de la gente.

En este contexto, lamentó que no se reconozca que fue exitosa la estrategia de la sana distancia, algo que ni en los países más desarrollados se ha podido conseguir. Son malas las comparaciones, pero a veces exageran nuestros adversarios, de mala fe.

Al respecto, el subsecretario de Salud hizo una larga exposición acerca del impacto, las tendencias y los efectos de la estrategia de sana distancia y, en conclusión, aseguró: Sin intervención, hubiéramos tenido 38 mil 773 casos (de contagiados de Covid-19); con intervención, hasta los 61 días tendríamos 11 mil 263 casos, es decir, 26 por ciento de lo que se había predicho. Esto es una disminución de 74 por ciento de lo que hubiera pasado sin las intervenciones. No voy a decir tan-tan, pero esto es lo que ocurre.

Por su parte, tras anunciar que ya se está instrumentando la reapertura paulatina de los servicios consulares en las representaciones mexicanas en Estados Unidos, el secretario de Relaciones Exteriores, Marcelo Ebrard, informó que se han realizado ya 10 mil 519 gestiones diversas con los connacionales, principalmente de protección consular. Dio a conocer que se ha apoyado a 983 familiares de mexicanos fallecidos en ese país y se ha logrado la repatriación de 12 mil 746 compatriotas que quedaron varados en el extranjero con la pandemia de Covid-19.

Al preguntarle sobre el primer día de retorno a la normalidad, López Obrador insistió en que se dará sobre la base de la coordinación y los acuerdos con gobernadores, alcaldes y autoridades municipales.

Las medidas anunciadas para el retorno a la normalidad, explicó, no son coercitivas, pues forman parte de una estrategia de regreso paulatino a la reactivación social, con medidas sanitarias, pero no hay nada obligatorio. Cada pueblo, cada comunidad decide, la gente, sus asambleas democráticas.

Al respecto, López-Gatell señaló que la nueva normalidad implica un retorno ordenado, organizado, bien supervisado, a partir del 1º de junio, en el que en cada entidad se identificarán las características de la epidemia, la capacidad de respuesta, la vulnerabilidad y la movilidad social dentro del estado y con otras entidades.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

SSA: en 13 estados, 77% de casos activos de Covid

Ángeles Cruz Martínez

20 de mayo de 2020

En 13 estados de la República se encuentra 77 por ciento de los casos activos de Covid-19. Las personas que comenzaron con síntomas en los pasados 14 días se convierten en el motor de la epidemia, de acuerdo con la Secretaría de Salud (SSA).

En los datos oficiales destaca la Ciudad de México, con 25 por ciento del total y una tasa de casos nuevos por día que se mantiene al alza, al pasar de 17 por cien mil habitantes el 28 de abril a 30 por cien mil el 18 de mayo.

Las otras entidades con mayor aumento en el registro de casos nuevos por día, en el mismo periodo, son Tabasco, Yucatán, Morelos, Tlaxcala, Hidalgo, Querétaro, Sonora, Aguascalientes, Oaxaca, Puebla, Veracruz y Baja California Sur.

En la información de la SSA, destacan entidades que aunque se han mantenido en los lugares con menores casos confirmados y activos, reportan cantidades iguales o mayores de casos sospechosos, es decir, de individuos que tienen síntomas de enfermedad respiratoria y están en espera del resultado de las pruebas de laboratorio.

A escala nacional, el índice de positividad se ubica en 34 por ciento, de acuerdo con el informe más reciente, pero en Nuevo León es de 10.3 por ciento. La entidad se ubica en el lugar 17 con 876 casos confirmados y en el 23 por mil 306 activos. Además, hay mil 257 sospechosos, de los cuales saldrán, por lo menos, 125 nuevas confirmaciones.

También llama la atención Coahuila, con 682 casos confirmados, 107 activos y mil 98 sospechosos. En esta entidad se registraron los primeros brotes de Covid-19 en hospitales, dos del Instituto Mexicano del Seguro Social, lo que parecía indicar que la carga de enfermedad se incrementaría con rapidez.

Los datos del sistema de vigilancia epidemiológica señalan lo contrario. El informe del lunes pasado ubica a Coahuila en el lugar 29 por tasa de incidencia de casos activos.

Respecto del valle de México, que comprende la capital del país y los municipios conurbados del estado de México, donde se ubica la mayor transmisión del virus SARS-CoV-2, en la información de la Ssa destaca que hasta el lunes 18 en la Ciudad de México se confirmaron 14 mil 566 casos. Había 2 mil 958 activos, así como 6 mil 136 sospechosos.

Debido a que en la capital el índice de positividad es de 42.5 por ciento, de acuerdo con el tablero desarrollado por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), se sumarán más de 2 mil 600 casos al registro.

En tanto, el estado de México, con mil 97 casos confirmados y 325 activos, reporta un número ocho veces mayor de sospechosos, con 8 mil 767. En esta entidad el índice de positividad es de 47.2 por ciento, con lo que se agregarían más de 4 mil 100 casos. La información de Querétaro también llama la atención porque entre casos confirmados y activos suman 677, mientras los sospechosos, el lunes pasado, sumaban cantidad casi igual, con 664.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Economista

Consejo del IMSS propone cambios a la jornada laboral para un regreso seguro tras confinamiento por Covid-19

María del Pilar Martínez

19 de mayo de 2020

Parte de las recomendaciones que presentó el Consejo Técnico del Instituto Mexicano del Seguro Social —máxima autoridad del IMSS, integrada por empleadores, trabajadores y gobierno— para el sano retorno laboral, sugiere cambios en la administración de personal, y propone aumento y reducción de las jornadas de trabajo, rol de turnos y resguardo corresponsable.

Lo anterior, en principio para dejar al personal mínimo necesario en la operación, que asegure distanciamiento social de al menos un metro entre personas. Asimismo, contempla aplicar como estrategia el teletrabajo para grupos de personas sensibles; rotación de turnos; establecimiento de guardias.

Para las organizaciones que cuentan con servicio de comedor sugiere implementar horarios escalonados que eviten aglomeración de personal y mantener a las personas de alto riesgo en resguardo.

En el caso del inmueble en donde se ubica el centro de trabajo, los lineamientos establecen que las organizaciones elaboren protocolos de acceso con filtro sanitario al ingreso y egreso (termómetro frontal); lineamientos de control para visitas, proveedores y contratistas; fortalecer los programas de conservación y mantenimiento de sistemas de extracción y/o ventilación.

Otro de los aspectos es la limpieza y desinfección, para lo cual las empresas deben establecer continuidad y seguimiento de los protocolos diarios: qué se va a limpiar, qué parte, con qué frecuencia, quién dará seguimiento. A la par, tendrán que colocar dispensadores automáticos de alcohol gel al 70%; dispondrán de toallas en rollo desechable en dispensador con sensor de presencia y de contenedores en diversos puntos para arrojar cubrebocas maltratados.

En tanto, para la emisión de lineamientos y directrices relacionadas con la persona, indican que no se debe saludar de beso, abrazo o mano; se tiene que utilizar cubrebocas o protector facial (se puede evitar si se hace uso de barreras físicas). Además, no utilizar joyería, corbatas, barba, bigote; cabello corto o recogido y aplicar políticas de no discriminación.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Ruth Rodríguez: El gobierno quiere saber cuántos ya son inmunes (Opinión)

20 de mayo de 2020

Hay algo que inquieta y preocupa al gobierno federal: saber realmente cuántos mexicanos ya se enfermaron de covid-19 y, por ende, cuántos ya generaron anticuerpos del nuevo coronavirus en su sangre. Eso, como lo han dicho las mismas autoridades de salud, ayudaría a generar la famosa inmunidad rebaño, en donde aquellos que ya enfermaron protegerían a los que aún no enferman. Eso sería lo ideal para cualquier población y gobierno, sobre todo en estos momentos en que aún no hay una vacuna contra el covid-19. Pero la realidad es que desconocen cuántas personas se han enfermado y resultaron asintomáticos o que se quedaron en casa con la duda, porque tuvieron síntomas que no ameritaron hospitalización, debido, en parte, por el bajo número de pruebas que se han realizado en México: 0.4 pruebas por cada mil habitantes, cuando el promedio de los 36 países de la OCDE se ubica en 22.9 pruebas por cada mil habitantes.

El reclamo por hacer más pruebas no sólo ha sido de los gobernadores, sino también de los mismos directores de hospitales e institutos nacionales, pues sólo así se sabría a ciencia cierta el comportamiento de esta epidemia en México. Es en este contexto y ante el inminente regreso a las actividades económicas, sociales y educativas, ayer la Secretaría de Salud, a través de la Cofepris, autorizó una lista de tres pruebas serológicas para determinar el IgG e IgM para covid-19. Es decir, para que una persona sepa si ya se contagió o no. Con estas pruebas, los fabricantes Abbott Laboratories, Beijing Diagret Biotechnologies y Hangzhou Biotest Biotech podrán determinar si hay presencia de anticuerpos, lo que sugiere que la persona ha sido expuesta al virus y ha desarrollado una respuesta inmune, lo que ocurre típicamente, al menos, dos semanas después de la exposición y expresión clínica de la enfermedad. Aunque, ¡ajo!, el tener anticuerpos no excluye de tener una eventual reinfección.

Hace unos días, Hugo López-Gatell, subsecretario de Salud, comentaba que se preveía hacer encuestas serológicas en México para estimar el porcentaje de población que registra inmunidad al covid-19. Y, con ello, detectar anticuerpos del nuevo coronavirus en la sangre de los mexicanos. Faltan 13 días para que termine la Jornada Nacional de Sana Distancia y el gobierno ya trabaja en el regreso de la gente al trabajo, a la escuela y a las actividades sociales, todo de manera escalonada. Y parecería que les urge que la población sepa si ya se contagió o no.

Esta medida ha asombrado a muchos, entre ellos, expertos de la UNAM, de los propios gobernadores, quienes son los que tomarán el mando de sus propias decisiones. ¿Y por qué?

Porque, de acuerdo al comportamiento de la epidemia, en nuestro país todavía no llegamos al pico de esta enfermedad. Y porque, a diferencia de otros países, como España, Francia e Italia, que apostaron por reactivar sus economías cuando bajaron los casos por coronavirus en sus poblaciones. No al revés.

ABATALENGUAS

EL IMSS quedó rebasado ante el número de pruebas de diagnóstico que tiene que realizar para confirmar si los pacientes que han saturado sus espacios en la Ciudad de México tienen covid-19. Por ello ha tenido que apoyarles el Instituto de Diagnóstico y Referencia Epidemiológicos (INDRE), el cual, por cierto, también anda muy ocupado evaluando los kits que los laboratorios utilizan y que son las pruebas que sirven para determinar si una persona es positiva al covid-19, pues se han presentado quejas en sus resultados.

BAJO EL MICROSCOPIO

Siguiendo con el tema de las pruebas, si parafraseamos a Hugo López-Gatell, la Fiscalía General de Justicia de la CDMX, a cargo de Ernestina Godoy Ramos, está haciendo un mal uso de recursos, pues ha enviado de manera masiva a su personal a hacerse la prueba de covid-19, aunque no tengan síntomas ni cuadros de gravedad, para decidir quién trabaja y quién no a partir de que se reactiven las actividades en la capital del país. Qué bien que ahora la fiscal busque que ministerios públicos sanos atiendan a los usuarios del sistema de justicia en la ciudad. Qué mal que antes no haya cuidado a su personal y que haya hecho trabajar en esta cuarentena a trabajadores diabéticos, con hipertensión o enfermedades crónicas, con alto riesgo de contagio, que el Consejo General de Salubridad ordenó que fueran enviados a sus casas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Demandan atención especial para los pueblos originarios. Son más vulnerables por pobreza y la falta de seguridad social

Ángeles Cruz y Carolina Gómez

20 de mayo de 2020

Los indígenas tienen el doble de riesgo de morir por Covid-19 respecto del resto de la población, por razones económicas y de acceso a los servicios de salud, así como por la mayor prevalencia de enfermedades crónicas.

De 899 casos confirmados hasta ahora en México, 56 por ciento padece obesidad, diabetes o hipertensión arterial, contra 51 por ciento de personas no indígenas.

Un informe de la Dirección de Epidemiología de la Secretaría de Salud (SSA) advierte sobre la importancia de garantizar atención médica oportuna a los integrantes de pueblos originarios.

Hasta el pasado lunes había 331 casos sospechosos de tener el coronavirus. Se habían descartado mil 477 y 241 se mantenían activos. Además, se han registrado 157 defunciones.

Respecto de los casos confirmados, indicó que se distribuyen en el país, pero casi la mitad (49 por ciento) están en Yucatán, Ciudad de México, estado de México y Oaxaca.

En tanto, el Movimiento de Pueblos, Comunidades y Organizaciones Indígenas, Movimiento Nacional llamó al gobierno federal a establecer un plan de emergencia para atender a los pueblos originarios, en el contexto de la pandemia.

También demandó que se establezcan medidas de prevención en lugares considerados críticos y el reconocimiento real y pleno de todos y cada uno de nuestros derechos; exigimos alto al saqueo y depredación de nuestros territorios que con el pretexto de esta pandemia se ha incrementado.

Aparte, el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas publicó ayer, en el Diario Oficial de la Federación, la Guía para la Atención de Pueblos y Comunidades Indígenas y Afromexicanas ante la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV-2. El informe de la SSA señala que de las personas enfermas de Covid-19, 11 por ciento tiene entre 45 y 49 años. El promedio de edad es de 50 años y 62 por ciento son del sexo masculino.

En cuanto a las comorbilidades de los afectados, resalta que mientras en la población general las enfermedades crónicas están presentes en 51 por ciento de la población, entre los indígenas el porcentaje es de 56, con males como obesidad,

diabetes, hipertensión arterial, insuficiencia renal crónica, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y cardiovascular, tabaquismo, asma, inmunosupresión y/o VIH/sida.

Hasta ahora, más de la mitad de los decesos se han concentrado en Quintana Roo (21), Yucatán (20), Oaxaca (18), estado de México (14) y la Ciudad de México (13). El informe epidemiológico señala que 22 por ciento de las personas fallecidas no presentaban ninguna comorbilidad, lo cual es similar a lo reportado en la población en general.

En tanto la Plataforma Indígena Regional Covid-19 destacó que la información sobre la pandemia debe brindarse en los idiomas de los pueblos originarios, estableciendo, cuando sea posible, facilitadores interculturales que les permitan comprender de manera clara las medidas adoptadas por los gobiernos y los efectos de la pandemia.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Foro organizado por COMEX; advierten especialistas del riesgo de laborar en espacios públicos

Néstor Jiménez

20 de mayo de 2020

Durante un foro organizado por El Colegio de México (Colmex), distintos especialistas alertaron de la vulnerabilidad en la que se encuentran las personas que trabajan en espacios públicos, principalmente las que se dedican al comercio informal, ya que además de quedar sin ingresos, al no contar con ahorros ahora tienen mayores carencias.

Carlos Alba, coordinador del Seminario sobre Trabajo y Desigualdades del Colmex, indicó que las autoridades deben definir con más claridad los espacios en los que se puede realizar comercio en la vía pública, ya que es imposible pensar que esa actividad terminará en el corto o mediano plazos.

De lo contrario, advirtieron varios ponentes, se expone a los comerciantes informales a ser captados por la delincuencia.

Probablemente el sector de trabajadores en los espacios públicos es uno de los más afectados por la crisis, no sólo por el confinamiento, sino porque no hay compradores, no hay gente en la calle y no tienen mercado, indicó.

Explicó que la mayoría vende productos originarios de China que desde hace meses no llegan al país a consecuencia de la pandemia, que afecta zonas como el

barrio de Tepito. Los vendedores no tienen qué vender, ni a quién vender, ¿Qué van a hacer?, la mayoría vive al día, agregó.

En las encuestas realizadas por el Colmex detectaron que por esa causa se ha empobrecido su dieta diaria y se ha agudizado el hacinamiento en el que vive la mayoría de las familias que dependen del comercio informal.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Avala la Cofepris tres pruebas serológicas para determinar la presencia de anticuerpos

Ángeles Cruz Martínez

20 de mayo de 2020

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) aprobó el uso de tres pruebas serológicas con las cuales se determina la presencia de anticuerpos IgG e IgM (mecanismos de defensa) para la enfermedad Covid-19.

El organismo informó que la evaluación para verificar la eficacia de los estudios se realizó en colaboración con el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y Tec Salud del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey.

Detalló que con estos análisis se podrá determinar lo siguiente: si se identifican anticuerpos IgG, sugiere que la persona estuvo expuesta al virus SARS-CoV-2 y ha desarrollado una respuesta inmune. Esto ocurre al menos dos semanas después de la exposición y expresión clínica de la enfermedad.

Advierte que no determina en forma categórica que ya no se tiene riesgo de contraer la enfermedad, pero sugiere que es de menor riesgo que quien no tiene anticuerpos.

Los anticuerpos IgM indican que hubo exposición al virus en las dos semanas anteriores a la muestra.

La presencia de anticuerpos IgG e IgM de manera simultánea, indica que la enfermedad está activa.

Las pruebas serológicas aprobadas fueron elaboradas por las empresas Laboratorios Abbott, Beijing Diagret Biotechnologies y Hangzhou Biotest Biotech.

La Cofepris indicó que evaluará otras pruebas que sean sometidas para su autorización, por lo que la lista inicial se irá actualizando conforme se vayan presentando.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

COVID-19: "Los dos metros de distanciamiento físico son insuficientes si hace viento", de acuerdo a estudio liderado por Talib Dbouk y Dimistris Drikakis

2020-05-19

Las medidas actuales de distanciamiento físico, que obligan a guardar dos metros de distancia entre personas para evitar la propagación del coronavirus, podrían ser insuficientes en determinadas condiciones ambientales como la velocidad del viento, que puede propagar las gotas de saliva que se desprenden de la tos a más de 5 metros de distancia.

Así lo advierte hoy martes un estudio publicado en la revista científica "Physics of Fluids" y liderado por los investigadores Talib Dbouk y Dimitris Drikakis, del Instituto Americano de Física.

El estudio, que pretende profundizar en la comprensión de cómo viajan y se transmiten por el aire las partículas del virus causante de la COVID-19 cuando la gente tose, constata que con una ligera brisa de 4 km/h, la saliva viaja casi 5,5 metros en 5 segundos y que las gotitas expulsadas en un estornudo pueden infectar a adultos y a niños.

"La nube de gotitas afectará tanto a adultos como a niños, al margen de su altura. De hecho, los adultos y los niños de menor estatura podrían estar en mayor riesgo si se encuentran dentro de la trayectoria de las gotas de saliva viajeras", asegura Drikakis.

La saliva es un fluido complejo que viaja suspendida en una gran cantidad de aire circundante liberado por la tos.

Son muchos los factores que afectan a la forma en que viajan las gotas de saliva, desde el tamaño o la cantidad a la forma en que interactúan entre sí y con el aire circundante a medida que se dispersan y evaporan, o cómo son la humedad y la temperatura del aire en ese momento.

Para estudiar cómo se mueve la saliva por el aire, Dbouk y Drikakis crearon una simulación computacional de dinámica de fluidos que analiza el estado de cada gota de saliva desde que una persona tose y lo expulsa.

La simulación, que tuvo en cuenta aspectos como la humedad, la fuerza de dispersión, las interacciones de las moléculas de saliva y aire, y cómo esas gotitas se evaporan, obligó a resolver 3,7 millones de ecuaciones para simular la propagación de un millar de gotitas de saliva.

Cada operación recogía datos sobre "variables como la presión, la velocidad de los fluidos, la temperatura, la masa de las gotas, la posición de las gotas, etc", detalla Dbouk.

No obstante, harán falta más estudios para determinar el efecto de la temperatura de la superficie del suelo en el comportamiento de la saliva en el aire y sobre los ambientes interiores, donde el aire acondicionado afecta significativamente al movimiento de las partículas a través del aire, advierten los autores.

Aun así, "este trabajo es vital, porque concierne a las directrices de salud y seguridad a distancia, avanza en la comprensión de la propagación y transmisión de las enfermedades transmitidas por el aire, y ayuda a formar medidas de precaución basadas en resultados científicos", concluye Drikakis.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Proyecto conjunto con la UNAM: producirá el gobierno 250 mil mascarillas N95

Rocío González Alvarado

20 de mayo de 2020

Con el apoyo de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y en colaboración con la empresa Atfil, incubada en la Facultad de Ingeniería, el Gobierno de la Ciudad de México inició la producción de 250 mil mascarillas N95 para la prevención del contagio de Covid-19, ante la escasez y el alto precio de los insumos para proteger al personal médico.

En la inauguración de la fábrica, instalada en Xochimilco, el director de Desarrollo e Innovación Tecnológica de la Secretaría de Educación, José Bernardo Rosas, detalló que se aportaron 17.5 millones de pesos para la línea de producción y el desarrollo del modelo de la mascarilla, que cumple con normas nacionales e internacionales y cuenta con la autorización de la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios.

Explicó que el compromiso es que el lote de mascarillas pactado con el gobierno capitalino esté listo este mes para su distribución en la red de hospitales del

Gobierno de la Ciudad de México, que podrán contar con un producto con capacidad de bloquear hasta 95 por ciento de las partículas contaminantes.

El secretario administrativo de la UNAM e investigador del Instituto de Ingeniería, Luis Álvarez Icaza, detalló que el papel de la máxima casa de estudios es el de gestión de la supervisión técnica. Hemos trabajado con la Secretaría de Educación y la empresa en el diseño de la mascarilla y del equipo, así como en las pruebas para certificar la calidad y funcionalidad de las mascarillas con los institutos de Física y Geofísica.

Dijo que el objetivo era conseguir el producto con la calidad requerida, con el menor costo y tiempo posibles, y lo hemos logrado porque armar una empresa de esta naturaleza es complicado; todas las máquinas son de diseño especial y hechas a la medida.

Apuntó que el convenio se mantendrá durante los próximos cinco años, tiempo en el que se continuará mejorando la mascarilla con opciones de nanotecnología, pero por lo pronto, después de la entrega pactada con el gobierno capitalino, la intención es tener el producto en el mercado a precios competitivos, e incluso a la mitad de los que se comercian, pero todo depende del costo del material.

En la empresa participan 120 colaboradores, entre ellos técnicos especializados, quienes en dos turnos a lo largo de la línea de producción unen las capas filtrantes, las moldean en las máquinas termoformadoras, sellan y cortan los perímetros para formar la mascarilla individual.

El paso siguiente es colocar el clip nasal, así como los elásticos y la codificación, para llegar al túnel del tiempo, donde se realizan las pruebas de filtración y se verifica que cumplan con la eficiencia determinada, es decir, con el bloqueo de 95 por ciento de partículas de hasta 0.3 micras de diámetro, refirió Antonio Altamirano, socio fundador de la empresa.

José Bernardo Rosas destacó que este es uno de los proyectos que se trabaja de manera conjunta con la UNAM, pero están en proceso otros para la fabricación de cajas de intubación, caretas de plástico y de buzo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Aprueban proyectos de cinco mexicanos contra Covid-19

Juan Ricardo Mantoya

20 de mayo de 2020

Los proyectos de cinco científicos mexicanos para combatir el Covid 19 fueron aprobados y viajarán a Suiza, donde estará a su disposición uno de los instrumentos de investigación más avanzados en el mundo, el Sincrotrón Suizo, informó el gobernador Omar Fayad Meneses.

Felicito por su interés y compromiso a los científicos Liliana Quintanar Vera, Yuridia Mercado Flores, Édgar Morales Ríos, Luis Rodríguez Martínez y Luis Brieba de Castro, así como a Nils Schuth, de Alemania, y Fanis Missirlis, de Grecia, quienes tendrán la oportunidad de aportar nuevo conocimiento, declaró el mandatario estatal.

Esto, agregó, es resultado de la convocatoria para tener acceso a tiempo de luz del sincrotrón lanzada el pasado 23 de marzo de forma conjunta por el gobierno de Hidalgo y el Instituto Paul Scherrer de Suiza, la cual cerró el 9 de mayo.

Los investigadores mexicanos son gente comprometida y preparada; lo que falta son recursos tecnológicos, económicos y voluntad política, dijo Fayad Meneses durante una videoconferencia en la que hizo el anuncio oficialmente.

Esta reunión, agregó, me anima a creer que estamos en el camino correcto. Tenemos que convencer a muchos de seguir este camino, porque eso será la diferencia.

Los proyectos presentados son: Estudios estructurales del editosoma Covid-19; El cofactor de zinc en la enzima convertidora de angiotensina humana 2; Un camino para el diseño de drogas contra SARS-CoV-2 y Efecto de los medicamentos Covid-19 cloroquina e hidroxiclороquina en el almacenamiento sistémico de zinc, todos de especialistas del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados.

Los otros aceptados hasta ahora son “Análisis estructural de análogos no nucleósidos y nanopartículas de oro biofuncionalizadas con Coffea sp. para el diseño de nuevos medicamentos contra el virus SARS-CoV-2”, de la Universidad Politécnica de Pachuca, y Estudios exhaustivos sobre la biología estructural de la proteína de la punta del dominio de unión al receptor del SARS-CoV-2 y su asociación compleja con anticuerpos monoclonales y receptor viral ACE2 como determinantes antigénicos para vacunas de diseño racional y técnicas de diagnóstico mejoradas, del Instituto Politécnico Nacional.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Diario Oficial de la Federación
SECRETARÍA DE SALUD

CONVENIO Específico en materia de ministración de subsidios para el fortalecimiento de acciones de salud pública en las entidades federativas, que celebran la Secretaría de Salud y el Estado de Morelos

20 de mayo de 2020. págs. 34 a 84.

[Ver convenio aquí](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Protocolos de seguridad para evitar los riesgos de contagio de Covid-19 en el Hospital General Dr. Manuel Gea González

20 de mayo, 2020

- Médicos intensivistas y residentes diariamente se enfundan durante jornadas de más de 8 horas en el equipo consistente en gorros, goggles, cubrebocas, guantes y ropa quirúrgica.

- Cada uno de los insumos es cuidadosamente colocado para evitar filtraciones contaminantes.

- Después de abandonar la zona Covid del hospital el equipo debe ser desinfectado para posteriormente lavarse.

- La sensación de "asfixia" por tantas horas con el equipo puesto ya no es obstáculo para los profesionales de la salud, quienes se identifican con su nombre sobre la bata.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Personal sanitario, pandemia y derechos (Opinión)

20 de mayo de 2020

Amnistía Internacional dio a conocer ayer los resultados de una investigación sobre las condiciones en que desempeña sus labores el personal sanitario en el continente americano durante la pandemia causada por el SARS-CoV-2. El informe El costo de curar: los derechos de personas trabajadoras de la salud en las Américas durante el Covid-19 y más allá recoge testimonios directos e indirectos de personal de limpieza de hospitales y residencias de personas mayores, personal médico y de enfermería, auxiliares de enfermería, personal subalterno de hospitales y especialistas en epidemiología, y concluye que éstos trabajan a menudo en condiciones inseguras con equipos de protección insuficientes y se arriesgan a sufrir represalias de las autoridades o los empleadores si denuncian su situación,

mientras en algunos casos han sufrido incluso amenazas de muerte y ataques físicos.

En el caso de México, la organización de defensa de los derechos humanos señala deficiencias en la provisión de equipos adecuados de protección personal (EPP), posibles fallas en el diagnóstico de personas con síntomas clínicos de Covid-19, falta de sensibilidad de los superiores en los hospitales para procesar las inquietudes de sus subalternos, entre otros problemas. En cambio, reconoce el papel central que la Secretaría de Salud y el presidente Andrés Manuel López Obrador han dado a la labor del personal médico y de enfermería, así como su rápida acción ante las agresiones físicas perpetradas contra el personal sanitario en distintos puntos del país.

A lo largo de las semanas en que México ha afrontado la emergencia sanitaria en curso, se han presentado denuncias recurrentes en centros hospitalarios respecto de la carencia o deficiencia de los equipos de protección personal, un problema grave en tanto contar con estos suministros es fundamental para proteger las vidas de quienes se encuentran en primera línea de combate contra la pandemia. Si se consideran los esfuerzos de las autoridades para adquirir estos materiales, ya sea en el mercado abierto o mediante convenios con otras naciones –rubro en el que cabe destacar el puente aéreo establecido con China y la gestión ante Donald Trump para adquirir en Estados Unidos ventiladores mecánicos, pese a que su exportación estaba temporalmente suspendida–, habría que buscar el primer origen de estos reclamos en un problema de distribución.

A su vez, las causas de este problema podrían responder a errores logísticos, desorganización o casos puntuales de acaparamiento interno en algunos centros hospitalarios. Una última causa de malestar entre el personal sanitario podría atribuirse a la falta de una comunicación adecuada al momento de asignar los distintos tipos de EPP, pues aunque todo el personal sanitario debe recibir estos insumos, sus especificaciones varían de acuerdo con el grado de exposición y riesgo de quien los usará.

Tampoco puede pasarse por alto que, al margen de los reclamos legítimos de los trabajadores sanitarios, existen sectores de la oposición partidista, empresarial y mediática empeñados en magnificar e incluso distorsionar los problemas existentes con fines de golpeteo político; práctica deplorable en cuanto no contribuye en nada a resolver los desafíos existentes y, en cambio, puede agravarlos al sembrar confusión entre la ciudadanía.

Ante este panorama, las autoridades deben transparentar su actuación, dar respuesta puntual a toda protesta justificada, corregir su estrategia en los puntos que así lo requieran y sancionar a quien haya incurrido en responsabilidades

penales o administrativas en menoscabo de los derechos de los trabajadores de la salud: lo que no puede permitirse es que se cometan injusticias con el personal hospitalario, pero tampoco que situaciones aisladas minen la credibilidad del sistema de salud pública, pues dicha credibilidad constituye, sin lugar a dudas, uno de los elementos centrales en la lucha contra la pandemia.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

Dr. Ricardo Tapia*: La ciencia y la pandemia COVID-19 (Opinión)

*Investigador Emérito del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM

2020-05-20

La ciencia se define como una actividad creativa cuyo fin es la generación de conocimientos sobre todos los aspectos de la naturaleza y sus mecanismos, incluyendo al hombre mismo, como individuo y como sociedad, mediante la observación y la experimentación, para lograr un análisis objetivo de la realidad.

Ésta es una definición de la ciencia aceptada en general, aunque no necesariamente con las mismas palabras, por la comunidad científica internacional desde el inicio de la ciencia moderna. Por eso, es claro que la primera misión de la investigación científica es la generación y elaboración de conocimientos. De aquí también se desprende que la ciencia posee su propia lógica y sus propios principios de autonomía, ética y libertad.

Estos principios son garantes de la coherencia y racionalidad de la ciencia y, precisamente por esos principios, aunque parezca contradictorio, la ciencia se autoexige una evaluación rigurosa de sus procedimientos, análisis y datos, y genera, difunde y propone una actitud analítica basada en el conocimiento para la toma de decisiones que afectan a la sociedad. Por eso, también, la ciencia enseña a pensar para decidir sobre bases más firmes y realistas, tiene un papel fundamental en la educación a todos los niveles, y se ha convertido en la fuerza más importante de la civilización.

Como lo escribió Jacob Bronowski, autor del indispensable libro El ascenso del hombre, en la revista Scientific American en 1958:

“El más notable descubrimiento hecho por los científicos es la ciencia misma. La importancia de este descubrimiento debe ser comparada con la invención de las pinturas rupestres y del lenguaje escrito. Como estas creaciones tempranas de la humanidad, la ciencia es un intento para controlar nuestro medio ambiente penetrándolo y entendiéndolo desde dentro. Y al igual que estas creaciones, sin duda la ciencia ha dado un paso crítico en el desarrollo humano que ya no puede ser revertido. No podemos concebir una sociedad futura sin la ciencia”.

Y Jacques Monod, Premio Nobel 1965, en su libro *El azar y la necesidad*:

“Las sociedades modernas han aceptado las riquezas y los poderes que la ciencia les ha descubierto. Pero no han aceptado, apenas han entendido, el profundo mensaje de la ciencia: la definición de una nueva y única fuente de verdad, la exigencia de una revisión total de los fundamentos de la ética.”

Es por lo anterior que la sociedad y los gobiernos deben aceptar y reconocer que la solución a la pandemia del COVID-19, que justificadamente mantiene atemorizada a la población mundial, vendrá, de hecho, ya está ocurriendo, necesariamente de la ciencia. En efecto, gracias al conocimiento científico sobre la estructura química de los genes y de las proteínas, en este momento decenas de laboratorios del mundo están trabajando para desarrollar vacunas (según un artículo muy reciente de *Nature*, más de 90 vacunas) que serán la solución definitiva para las infecciones por el SARS-Cov-2, causante de la COVID-19. Este virus, como todos los virus, está formado por dos componentes, un ácido nucleico –el material químico que son los genes– y proteínas. En el SARS-CoV-2 el material genético es el RNA o ácido ribonucleico, y entre sus proteínas está la spike que forma parte de la corona y es la molécula que participa en la penetración del virus a las células. Una vez que el virus ha penetrado en las células, éstas empiezan a sintetizar las proteínas del virus, de acuerdo con las instrucciones contenidas en la secuencia de los nucleótidos –los componentes del RNA viral– y así la célula infectada fabrica nuevos virus; cuando su número es grande terminan por destruir la célula, se dispersan a otras células y causan una reacción inflamatoria, que incluye la formación de anticuerpos por células del sistema inmunológico, las que son capaces de “guardar en su memoria” el reconocimiento de las proteínas del virus y así generar inmunidad contra una nueva infección.

Éste es el conocimiento en que se basa el desarrollo de vacunas contra el coronavirus que muchos laboratorios están trabajando, mediante la generación de virus “débiles” o “inactivados” (modificando el virus o la expresión de su RNA por procedimientos químicos), los cuales no pueden penetrar a las células, pero sus proteínas (la spike entre ellas) o RNA sí pueden ser reconocidos por el sistema inmunológico y por consiguiente producir los anticuerpos y así generar la inmunidad. También se están desarrollando vacunas basadas en la administración de las proteínas del virus o de fragmentos de esas proteínas –de nuevo especialmente la proteína spike–, para que el sistema inmunológico las reconozca como extrañas y sintetice los anticuerpos que neutralizarán la proteína, de modo que el virus tendrá bloqueadas las moléculas que le permiten penetrar a las células.

Esta brevísima descripción de lo que los científicos están haciendo para generar vacunas contra el SARS-CoV-2 parece muy sencilla, pero no podría entenderse ni realizarse si no es por el cúmulo de conocimientos científicos que desde hace decenios se han obtenido sobre la estructura y función de los genes y las proteínas, así como del funcionamiento del sistema inmunológico. Es este conocimiento bioquímico y de biología molecular, previamente adquirido, lo que ha permitido identificar al virus como coronavirus, saber que está formado por RNA y no DNA, secuenciar sus genes, aislar las proteínas que lo componen, poder romperlas en fragmentos, y así poder generar las vacunas. A continuación, enumero algunos (hay muchos más) de esos conocimientos, todos ellos generados a partir de las décadas 1940-1950 y cuyos descubridores principales obtuvieron el premio Nobel (la numeración no representa ningún sentido jerárquico, de descubrimiento cronológico o de relevancia): 1) La estructura química de las proteínas, compuestas por unidades pequeñas llamadas aminoácidos. 2) La forma tridimensional de las proteínas. 3) Las diferentes funciones de las proteínas, de acuerdo a su estructura y forma. 4) La estructura química general de los genes (cadenas de nucleótidos, llamadas ácidos nucleicos). 5) Los diferentes tipos de ácidos nucleicos (DNA, diferentes tipos de RNA). 6) Los mecanismos de síntesis de proteínas, a partir de la secuencia de los nucleótidos del DNA o RNA. 7) El código genético, o cómo la secuencia de tres nucleótidos determina qué aminoácido se incorpora a una proteína durante su síntesis. 8) La estructura química de la membrana de las células, y cómo ciertas proteínas se incorporan a la membrana. 9) Las diferentes funciones de las proteínas de la membrana celular. 10) Los diferentes tipos celulares que constituyen el sistema inmunológico. 11) Las funciones de esos tipos celulares. 12) La estructura de los anticuerpos, que son proteínas. 13) La composición química de los virus. 14) Los mecanismos de infección de los virus, que también pueden infectar bacterias.

Los conceptos señalados al inicio de este artículo y los ejemplos sobre su importancia para generar vacunas contra el coronavirus de la COVID-19 se aplican a prácticamente cualquier técnica o adelanto en todas las áreas de la ciencia, tanto biológicas como físicas. Por eso es que la ciencia, generadora de conocimientos, es el motor de la civilización y un elemento esencial para la toma de decisiones y una educación basada en el conocimiento y no en ideas o posiciones políticas o religiosas. Por eso la ciencia no tiene adjetivos: no hay ciencia neoliberal o antiliberal o conservadora o anti- o pro- nada. La ciencia tiene no sólo el derecho, sino aun la obligación, de continuar descifrando los mecanismos que rigen la vida, el universo y de la biosfera, cuidando de que el conocimiento adquirido se use en beneficio de la humanidad y no para su destrucción.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Martín Espinosa: Efectos de la pandemia (Opinión)

20 de mayo de 2020

En el caso de México, las casas encuestadoras ya trabajan desde hace cerca de tres meses en recoger, semana a semana, las respuestas de los ciudadanos referentes a cómo se imaginan el futuro a partir de esta crisis sanitaria; es decir, cómo se vislumbran las otras “crisis”.

Ha quedado establecido, por los intelectuales y sociólogos en particular, que esta época que da inicio a la segunda década del siglo XXI quedará marcada en la historia de la humanidad como el “cambio de era” provocado por un microscópico virus, pero de consecuencias trascendentales para los seres humanos. Más allá de lo que han dicho los urbanistas y estudiosos de las formas de organización de las sociedades modernas, en el sentido de que la convivencia entre los humanos ya no será igual a como la conocimos hasta antes del 2020, y de los filósofos, que insisten en que todos aprenderemos “algo” y que “deberemos” salir de esta crisis sanitaria como “mejores seres”, lo único cierto es que lo que se viene, eso sí, va a transformar a las sociedades, como ya está modificando la vida cotidiana de los mexicanos.

Me llama la atención la cantidad de encuestas y sondeos a nivel mundial, elaborados unos con gran rigor de investigación, pero otros no tanto, sobre la perspectiva que hoy tienen las sociedades mundiales del futuro que se avecina. En el caso de México, las casas encuestadoras ya trabajan desde hace cerca de tres meses en recoger, semana a semana, las respuestas de los ciudadanos referentes a cómo se imaginan el futuro a partir de esta crisis sanitaria; es decir, cómo se vislumbran las otras “crisis”.

Varias de ellas han coincidido en datos y cifras que hoy nos “dibujan” lo que está por venir. Señalan, en el caso de México, que, en cuatro de cada 10 hogares de nuestro país, al menos una persona ha perdido su empleo durante la crisis del coronavirus (PQR Planning Quant). Las empresas de servicios han sido las más solidarias con sus trabajadores, al grado de no correrlos durante la llamada cuarentena y mantener los empleos con ajustes salariales que permitan operar en tiempos de crisis. Sin embargo, 23% de los encuestados opina que ninguna empresa ha sido solidaria. Porcentaje elevado si tomamos en consideración los alcances que está teniendo la crisis económica provocada por el covid-19 y que golpea ya al sector generador de riqueza.

Entre abril y mayo, demuestra la encuesta de referencia, las fuentes de ingreso de los hogares en el país siguen disminuyendo. Y lo peor, 20% han tenido que cerrar sus negocios. 61 trabajadores de cada 100 manifestaron haber disminuido sus ingresos y los hogares están viviendo con el 45% de los ingresos que tenían hasta enero de este año.

Otro factor representativo de la realidad en tiempos de crisis, más allá de los “dimes y diretes” filosóficos en cuestión de lo que cada persona adquiere para sí, sea algo “de lujo” o en grandes cantidades o, en su defecto, algo necesario, es el consumo que deriva en las compras de pánico. Ésas también, a estas alturas, han disminuido, según las encuestas.

Uno de los grandes cambios que ya está entre nosotros, aun antes de esta pandemia, es el de las telecomunicaciones. Quién de nosotros, en estos últimos meses, no hemos participado en alguna videoconferencia, webinar o telecontacto, ya sea por motivos laborales o incluso familiares. Internet móvil y fijo han sido los servicios de telecomunicaciones que más han incrementado su contratación durante esta cuarentena. Por ejemplo, según PQR —empresa de estudios de mercado y opinión pública—, para ver contenidos de internet, 80% usa YouTube, 68% usa Facebook y 52% hace uso de la plataforma Netflix.

Las redes sociales se han convertido en la mejor opción para mantenerse comunicado. Para asuntos relacionados con el trabajo y la escuela, 56% recurre a los mensajes vía redes sociales, mientras que 40% utiliza videollamadas en diversas aplicaciones.

Se trata, apenas, de una pequeña “radiografía” del comportamiento social frente a la emergencia que hoy nos ocupa y preocupa a todos. Esto apenas empieza. Tendrán que venir más estudios sociales que nos permitan vislumbrar, con mayor claridad en los próximos meses, la manera en que nos reorganizaremos en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Todos hablan de un “regreso escalonado a la normalidad”. La verdad es que, en estos momentos de incertidumbre, nadie conoce el término de la “nueva normalidad”, ni qué significa ni cómo nos organizaremos para ella. Mucho menos sabremos qué significa eso de “regreso escalonado”. En el camino pasarán muchas cosas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Financiero

Blanca Heredia: ¿Y si detenemos la simulación provocada por la 'escuela en casa'?

20 de mayo, 2020

La crisis sanitaria y económica que estamos viviendo no se parece a ninguna otra que hayamos vivido o podido imaginar. Es hora de aceptarlo y actuar en consecuencia. En México como en el resto del mundo, millones de niños, jóvenes y adultos están haciendo como si fuera posible trasladar la escuela a la casa en medio de las múltiples interrupciones provocadas por la pandemia en la vida de todos. Va siendo hora de aceptar que, de preescolar a media superior y, en especial el sistema público, lo más responsable sería cerrar el ciclo escolar en curso a la brevedad posible. Detener ese intento de continuar lo escolar como si nada hubiera pasado, y empezar a planear lo que sigue, pues lo que viene tampoco será nada fácil.

Es evidente, por otra parte, que, a varios gobiernos en el mundo, incluido el mexicano, les urge reabrir las escuelas. Esa urgencia tiene poco que ver con lo educativo. Tiene todo que ver, en cambio, con los costos económicos, sociales y políticos de mantener a las escuelas cerradas.

Para reabrir la economía, los adultos tienen que tener algún lugar donde dejar a sus hijos durante algunas horas al día, y poder dejar de hacerle de maestros/as en casa. Para que el magisterio organizado siga existiendo y continúe contribuyendo, mal que bien, a darle alguna presencia al Estado mexicano a nivel de tierra, los y las maestras tienen que regresar a sus centros de trabajo. Para que no siga creciendo la violencia doméstica y no terminemos todos enloqueciendo, tienen que reabrir los centros escolares.

Queda claro: no podremos tardarnos mucho en reabrir las escuelas, pero es también evidente que no será posible simplemente regresar al status quo mientras no logre domesticarse la pandemia. La pregunta más urgente en este contexto es cómo reiniciar actividades escolares presenciales atendiendo, simultáneamente, a tres asuntos básicos. Primero, evitar que la reapertura de planteles ponga en riesgo a las comunidades escolares y termine contribuyendo a generar una nueva ola masiva de contagios. Segundo, encontrar una forma de hacerlo que cuide en primerísimo término de las necesidades de los grupos más desaventajados y vulnerables socialmente. Tercero, conseguir que esa reapertura, misma que requerirá combinar lo presencial y no lo presencial dado que tomará meses (si no, años) controlar la pandemia, logre minimizar costos en aprendizajes e, idealmente, pueda usarse como ocasión para avanzar hacia mejores aprendizajes.

Para cuidar salud (incluyendo la mental y la emocional), equidad y aprendizajes de preescolar a Educación Media Superior para el futuro inmediato, recojo posiciones conversadas con algunos colegas y planteo las siguientes propuestas:

1. Que las autoridades decreten, a la brevedad posible, el cierre del ciclo escolar en curso y definan los mecanismos para acreditar la promoción al siguiente para todos los estudiantes. Hacerlo permitiría dejar de simular que es posible completar los planes de estudio vigentes a distancia. Hacerlo contribuiría, también y, sobre todo, a reducir la enorme incertidumbre y tensiones producidas dentro de los hogares y las comunidades escolares por una transición a la “escuela en casa” que ocurre en medio de una crisis sanitaria y económica monumental.

2. Emplear las semanas previstas por las autoridades educativas para completar, a distancia, el ciclo en curso para que docentes, directivos escolares y las propias autoridades educativas locales y federales se ocupen de preparar planes, guías, capacitaciones, materiales y equipamientos para el verano, y para el siguiente ciclo escolar. El próximo ciclo escolar será muy distinto a cualquier ciclo escolar normal. Habrá que organizar, entre otros: la sanitización de los planteles y el cuidado puntual de lo sanitario en la operación cotidiana de las escuelas hacia adelante; la reorganización de los espacios y tiempos escolares para hacer posible la sana distancia; la recuperación de los aprendizajes fundamentales perdidos durante estos meses de “escuela en casa”; y la transición hacia formas de enseñanza-aprendizaje que habrán de requerir, en tanto no se controle la pandemia, alguna combinación de educación presencial con educación a distancia.

3. Priorizar para el regreso a actividades escolares presenciales a dos grupos de estudiantes. En primer término, a aquellos con mayores carencias sociales, dado que la investigación indica que son ellos los que más pierden con el cierre de escuelas. En segundo lugar, a aquellos estudiantes que ingresen este agosto al grado terminal del ciclo que estén cursando (6º de primaria, 3º de secundaria y último año de Educación Media Superior) a fin de ofrecerles la oportunidad de amarrar aprendizajes fundamentales –académicos y socioemocionales– antes de graduarse del ciclo en cuestión. En concreto, convendría considerar la posibilidad de que este agosto sólo regresen a las escuelas esos dos grupos, pues ello permitiría atender, simultáneamente, los tres asuntos clave: salud, equidad y minimización de pérdida en aprendizajes.

Prolongar el periodo de “escuela en casa” sin que existan, para la mayoría de la población mexicana, las condiciones indispensables para que los procesos educativos, en efecto, continúen, constituiría incurrir en una gran irresponsabilidad. Toca terminar ya con ello, y empezar a construir soluciones para el regreso a clases presenciales que atiendan salud, equidad y minimización de pérdidas en aprendizajes.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Desigualdad de ingresos en el país duplica la de la OCDE

Dora Villanueva

20 de mayo de 2020

La desigualdad en el ingreso en México es más del doble de la que, en promedio, registra el conjunto de naciones que forman parte de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Una décima parte de las familias del país que está en la punta de la pirámide concentra 36.4 de cada 100 pesos de ingreso que se genera anualmente en el país, de acuerdo con la OCDE.

En el lado opuesto, la décima parte de las familias que está en la base de la pirámide percibe 1.8 de cada 100 pesos, establecen datos del organismo.

Así, el ingreso del que se hace la décima parte de las familias más acaudaladas multiplica por 20 la proporción del ingreso nacional que queda en manos de las menos favorecidas, proporción que es más del doble de la que prevalece en promedio entre las naciones que forman parte de la OCDE, que es de 8.4 veces.

En esta etapa de superricos, de gran concentración del ingreso debido a la globalización y a los negocios multinacionales, los impuestos al patrimonio son una discusión urgente, porque necesitamos mecanismos de recaudación que sean solidarios, progresivos, porque finalmente en esta pandemia quienes más sufren son los que menos tienen, explicó en entrevista Ricardo Martner, integrante de la Comisión Independiente para la Reforma de la Fiscalidad Corporativa Internacional (Icricf, por sus siglas en inglés).

De manera simultánea a ser el país con mayor disparidad de ingresos, México también es el último en cuanto a recaudación como proporción del producto interno bruto (PIB). Capta recursos tributarios por 16.1 por ciento. No sólo se encuentra por debajo de los integrantes de la OCDE –donde es casi el doble, con 33.1 por ciento–, sino también es el último en América Latina, dado que, en promedio, los países perciben 23.1 por ciento.

Además, es el país de la OCDE donde resulta más barato a los empleadores contratar fuerza laboral, una vez sumados impuestos y retribuciones a la seguridad social. Pese a ello, el ala patronal en México –de la que es vocero Gustavo de Hoyos Walther– ha hecho públicos sus cuestionamientos por la propuesta de gravar la propiedad, la riqueza y el ingreso.

En enero pasado, más allá de los ingresos que pueden venir por rentas, rendimientos o trabajo, la confederación internacional Oxfam reportó que las seis personas más acaudaladas en México concentran mayor riqueza que 62.5 millones que viven en la pobreza y equivalen a 50 por ciento de la población. Los impuestos patrimoniales destacan en Noruega, Suiza, Bélgica, Francia y España; los primeros cuatro reportan brechas de desigualdad menores a las del promedio de la OCDE.

Al respecto, Martner, quien estuvo a cargo de la Unidad de Asuntos Fiscales de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, detalló que en este contexto todas las economías de América Latina tienen enfrente la coyuntura de ir por sistemas tributarios más progresivos, que se traduzcan en impuestos directos y no en otros bastante agresivos con los más pobres, como el impuesto al valor agregado.

Sin embargo, los impuestos al patrimonio son mecanismos a largo plazo e implican endurecer la transparencia patrimonial, sin esconder nada. Ahí está todo el tema de la planificación tributaria progresiva, detalló el investigador. También se deben implementar medidas más agresivas contra los flujos ilícitos, así como contra la evasión y la elusión, que en los últimos años han practicado sobre todo las empresas internacionales en México.

Impulsar un esquema de ese tipo, subrayó, también implica invertir realmente en los sistemas de fiscalización.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

En el sector informal, uno de cada dos trabajadores; los más vulnerables a la crisis sanitaria y económica: Coneval

Angélica Enciso L.

20 de mayo de 2020

Durante el primer trimestre del año, uno de cada dos trabajadores laboraba en el sector informal y en el contexto de la contingencia sanitaria por el Covid-19, son los más vulnerables ante este problema y la desaceleración económica. Carecen de seguridad social y sus ingresos son menores, sostuvo el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval).

En la presentación del Índice de Tendencia Laboral de la Pobreza, correspondiente al primer trimestre del año, indicó que el ingreso laboral real mostró un aumento de 7.6 por ciento entre los primeros tres meses de 2019 y los de 2020, y tuvo un aumento real de 4.9 por ciento entre el cuarto trimestre de 2019 y primero de 2020, lo cual redujo la pobreza laboral de 37.3 a 35.7 por ciento en este periodo.

Agregó que en el contexto de la contingencia sanitaria –periodo que no incluye el reporte– los ingresos laborales se verán afectados y la diferencia salarial entre los trabajadores formales e informales es del doble, 9 mil 163 pesos, en promedio, y 4 mil 507, respectivamente.

En el reporte menciona que el acceso a los servicios médicos, como prestación laboral, es desigual en los sectores económicos. Para el primer trimestre de 2020, las actividades con mayor porcentaje de personas ocupadas sin acceso a servicios médicos por medio de su trabajo fueron: agricultura, ganadería, silvicultura, caza y pesca, con 92.9 por ciento de los trabajadores; servicios diversos, 88.2; construcción, 80.5; restaurantes y servicios de alojamiento, 76.3. Entre el cuarto trimestre de 2019 y el primero de 2020, disminuyó la población ocupada en 407.4 mil personas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Banco Mundial estima 60 millones más en pobreza extrema

Dora Villanueva

19 de mayo, 2020

La crisis provocada por la pandemia de Covid-19, adicional a la mortalidad y efectos sanitarios que atrajo, implicará que hasta 60 millones de personas en todo el mundo caigan en pobreza extrema, “lo que borra todo el progreso logrado en el alivio de la pobreza en los últimos tres años”, advirtió David Malpass, presidente del Banco Mundial.

“Los impactos en la salud y la economía que la pandemia y el cierre de Covid-19 han causado en los países en desarrollo son graves. Y nuestras previsiones indican una profunda recesión este año tanto como una recesión de menos cinco por ciento para la economía global”, detalló.

En ese sentido, dijo que el Banco Mundial tiene como objetivo impulsar el crecimiento con financiamiento rápido y flexible para hacer frente a la emergencia de salud, recursos para que se den apoyos a la gente más pobre y “mantener el sector privado”.

De acuerdo con el reporte del Banco Mundial, de marzo a la fecha, 100 países en desarrollo, donde vive 70 por ciento de la población del mundo, han recibido financiamiento de emergencia por parte del organismo para reforzar los sistemas de salud, mantener el sector privado y fortalecer la recuperación económica.

El Grupo Banco Mundial ha referido una capacidad por hasta 160 mil millones de dólares en subvenciones y apoyo financiero que se prestará en un periodo de 15 meses para ayudar a los países en desarrollo a responder a la salud social e impactos económicos de Covid-19.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

Sánchez Cordero reconoce que violencia contra mujeres no ha disminuido

Enrique Sánchez

20/05/2020

Ante presidentes municipales del país, directoras de organismos y legisladores, la secretaria de Gobernación, Olga Sánchez Cordero, pidió reforzar acciones de prevención y protección a las mujeres para evitar casos de violencia y exclusión.

Al participar en la reunión virtual del Instituto Nacional para el Federalismo (INAFED), la funcionaria reconoció que pese a las acciones que se han emprendido al respecto la situación de violencia de género sigue siendo adversa.

“Lamentablemente las violencias contra nosotras no se han erradicado, no se han disminuido, al contrario, siguen presentes.

“Nosotros y ustedes a nivel de gobierno municipal tienen que hacerlo realidad. No tenemos más que estar unidos, coordinados. No vamos a descansar hasta que las mujeres mexicanas disfruten de paz y seguridad en sus hogares y en todos los espacios de su vida, en un país en el que todos sus derechos sean reconocidos y protegidos”, reafirmó.

Señaló que la pandemia por Covid-19 puso en el centro dos temas, el de erradicar las violencias y las tareas compartidas de cuidado en el hogar, “y nos puso sobre la mesa que los hombres y las mujeres somos iguales, no solamente ante la ley, lo somos en la sociedad, en la familia, y tenemos que compartir tareas”.

Dijo, además, que en el caso de la igualdad laboral, en México las mujeres ganan en promedio 30 por ciento menos, según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE)

“Desde luego esta desigualdad laboral provoca también una distribución inequitativa de estas labores domésticas y tenemos que propugnar por esta distribución equitativa por el cuidado parental, pero falta mucho para conseguir en estos temas el reconocimiento de estos derechos y de estas libertades de las mujeres porque no ha concluido, aseguró.

Llamó a lograr la incorporación plena de las mujeres al desarrollo económico, social y político de nuestro país, “porque ese potencial obviamente abona al crecimiento económico como nunca en la historia habríamos imaginado.

“Así que este es un tema y una deuda pendiente por incorporarlas al desarrollo económico en igualdad de circunstancias y con igualdad laboral y con igualdad en las prestaciones. Eso es lo que hay que lograr”, aseveró.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Diputados alertan sobre agravamiento de la crisis de DH con la pandemia

Roberto Garduño y Enrique Méndez

20 de mayo de 2020

La crisis de derechos humanos en México se agravó con la pandemia de coronavirus: más mujeres son violentadas, se niega el derecho a la información a familiares de pacientes, no hay cauce fundado en la legalidad para proteger la salud y los protocolos son deficientes, definió la Comisión de Derechos Humanos de la Cámara de Diputados.

Luego de que el presidente de la comisión, Hugo Rafael Ruiz Lustre (Morena), informó por escrito en la reunión virtual de esa instancia sobre las deficiencias del Issste Zaragoza, donde murió su hermano, su correligionaria Graciela Zavaleta alertó que si el gobierno no garantiza resultados, más que palabras, la situación tan grave que vive el país será peor. Este es un llamado urgente y el pueblo tarde o temprano reflejará su agradecimiento o echará mano de su descontento en las urnas.

Zavaleta refirió que uno de sus nietos se contagió de coronavirus y ella misma de dengue.

Pero el contagio de mi nieto y el dengue que padecí no fue culpa del pasado ni de los conservadores. Fue aquí y ahora, justo cuando miles quieren salud, seguridad. Si la transformación se dio en este momento, sólo podemos confrontar (la pandemia) con las debidas medidas, con entereza y responsabilidad, recursos, acción, unidad y coherencia.

Informó que junto con Ruiz Lustre presentará un punto de acuerdo ante la Comisión Permanente para solicitar que se dote de insumos y equipo de seguridad a hospitales y personal médico.

Más de uno en esta reunión puede dar testimonio de que ha desembolsado dinero para dar insumos a los hospitales o ayudar a pequeños negocios para salvarlos de la quiebra; esa es parte de nuestra contribución a los esfuerzos del gobierno, pero la responsabilidad debe ir más allá, porque la pandemia aún dará serios problema y miles están en riesgo de ser vulnerados, destacó.

Tras el fallecimiento de su hermano, Ruiz Lustre planteó en una carta enviada a la comisión que las medidas para el regreso a la normalidad deben estar hechas según las condiciones sociales de los mexicanos y adaptadas a las necesidades de las personas con discapacidad.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

Advierten en carta a AMLO de trasfondo en la violencia de género

Néstor Jiménez y Fabiola Martínez

20 de mayo de 2020

En una carta enviada al presidente Andrés Manuel López Obrador, integrantes de la Red Feminista para la Transformación, y respaldada por 186 mujeres y 90 hombres militantes y simpatizantes de Morena, alertaron que la violencia de género que sufren mujeres y niñas en el país no tiene un trasfondo ligado a la delincuencia común ni a la descomposición social, sino que va más allá en términos culturales y de patriarcado machista y misógino.

Pidieron mostrar el oportunismo de la derecha en estos temas, a la vez que toman la palabra al titular del Ejecutivo respecto a que hay que dar un paso atrás para que las personas especialistas, en este caso las feministas, dicten los cursos de acción.

Al considerar como urgente manifestar la posición de las feministas de izquierda que coinciden con la Cuarta Transformación, apuntaron que es imperativo ético buscar que las mujeres y niñas tengan una vida con justicia y libre de agresiones, en particular de la violencia que implica pertenecer al género femenino.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Excélsior

La discriminación, mayor desventaja que una persona con discapacidad puede tener en México

José de Jesús Guadarrama

19/05/2020

Dado que la discriminación es la mayor desventaja que una persona con discapacidad puede tener en nuestro país, especialmente las niñas y niños que viven en zonas indígenas y de alta marginación, el gobierno determinó otorgarles una pensión como derecho y buscar condiciones para incorporarlos a la vida social, productiva y de educación, aseguró Ariadna Montiel Reyes, subsecretaria del bienestar de la Secretaría del Bienestar.

Durante una conferencia de prensa para dar a conocer el avance del programa de Pensión para el Bienestar de Personas con Discapacidad, la funcionaria ejemplificó

que “una niña en zona indígena con laguna discapacidad tendrá una vida muy adversa si no se les apoya. Es la mayor discriminación o mayor desventaja que una persona puede tener en México”.

Por lo anterior, comentó que en la actualidad se otorga la pensión a 800 mil personas y que la meta para el segundo semestre el año es incorporar a 200 mil adicionales, para cerrar el 2020 con un millón.

Informó que, con motivo de la contingencia sanitaria, la Secretaría de Hacienda y Crédito Público liberó más de 4 mil 245 millones de pesos para este programa de pensiones, con lo que fue posible entregar por un total de 5 mil 240 pesos a cada pensionado, lo que abarcó el bimestre de marzo y abril y el adelanto correspondiente a mayo y junio.

Montiel enfatizó que la pensión es también un reconocimiento para quienes cuidan de los niños, niñas y jóvenes con alguna discapacidad, ya que las madres, en muchas ocasiones no pueden trabajar por la necesidad de dedicarse al cuidado de estas personas.

En el padrón se tiene a 508 mil 711 niñas, niños, adolescentes y jóvenes; a 90 mil adultos indígenas y a 201 mil 545 adultos en zonas urbanas marginadas.

Dijo que la inversión social de 4 mil 255 millones 770 mil pesos, se distribuyeron en los bimestres de marzo-abril y mayo – junio entre 304 mil 651 bancarizados y 496 mil 550 con pagos operativos.

200 MIL EMPLEOS

Por su parte, María Luisa Albores, Secretaria del Bienestar, destacó que los programas que coordina la dependencia buscan otorgar una vida digna a las personas de menores recursos, con enfoque principal en las comunidades indígenas y afromexicanas, así como en zonas urbanas marginadas.

Por otro lado, hizo referencia al planteamiento presidencial de que en el presente año se generen 2 millones de empleos, por lo que adelantó que será el jueves próximo que se hablará del Programa Sembrando Vidas, en el que se generarán 200 mil empleos.

Dijo que lo anterior implicará que para el presente mes de mayo habrá 100 mil y para junio 100 mil más y que se trata empleos directamente a la familia campesina.

“En Guerrero vamos a estar trabajando en 50 mil hectáreas que significa, el tener a 20 mil responsables de familia”, ubicado en las zonas, Costa Grande, Costa Chica.

Agregó que “no es un recurso que llega y se va, es un recurso que es hablar de 20 mil empleos en Guerrero que van a estar desde el momento en que las personas tengan validado su terreno hasta el 2024.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

¿Qué complicaciones causa la enfermedad inflamatoria intestinal?

Bertha Sola

2020-05-19

Hoy es el Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII), enfermedad crónica mediada inmunológicamente que se manifiesta de dos formas principales: la Enfermedad de Crohn (EC) y la Colitis Ulcerosa (CU). El 40% de las personas con alguna de estas condiciones puede tardar más de un año en ser diagnosticadas y el 17% más de 5 años.

“Tener Enfermedad Inflamatoria Intestinal causa serias complicaciones como diarrea crónica, dolor abdominal, pérdida de peso, fiebre, entre otros síntomas”, destaca la doctora Itzel Romo de Takeda México. “El origen es multifactorial, intervienen componentes genéticos, ambientales, así como alteraciones (disbiosis) de las bacterias luminales (microbiota) y el aumento de la permeabilidad intestinal, que alteran la inmunidad intestinal lo que lleva al daño característico de la enfermedad”.

Especialistas en México a través de estudios han revelado que, en el país, alrededor de 40 mil pacientes sufren de Enfermedad Inflamatoria Intestinal. y se espera que esta condición sea un problema de salud que aumentará en los siguientes 15 años.

Los síntomas más comunes de la enfermedad de Crohn son diarrea y dolor abdominal continuo, sangre en las heces, poco apetito, pérdida de peso. Un paciente con Colitis Ulcerosa presenta también dolor rectal o sangrado, movimientos intestinales frecuentes, diarrea, dolor en la parte izquierda del abdomen, entre otros.

Es importante mencionar que, el diagnóstico puede retrasarse dado que la sintomatología puede confundirse con otras enfermedades del tracto gastrointestinal pero también porque la enfermedad puede dar manifestaciones en otros órganos que no son el intestino, las cuales se llaman manifestaciones extraintestinales, que comúnmente acompañan a la enfermedad inflamatoria intestinal y puedan afectar, piel, ojos y con frecuencia las articulaciones.

“En México la enfermedad afecta a hombres y mujeres económicamente activos. Estos pacientes sufren depresión, dolor, fatiga y burlas por la necesidad constante de ir al baño, lo que les impide realizar sus actividades habituales en el trabajo o a nivel social”, agrega la doctora Romo.

Para un correcto diagnóstico es importante que el médico realice una historia clínica minuciosa y de considerar necesario, solicitar exámenes que incluyen análisis de sangre, muestras de heces, o procedimientos para ver el estado del colon.

Actualmente, no hay cura para esta enfermedad, lo que la convierte en crónica. Existen múltiples tratamientos disponibles, para la enfermedad leve donde se utilizan supositorios, enemas y medicamentos orales hasta moderada a severa donde se utilizan medicamentos especializados como son la terapia biológica que sin duda ha cambiado el desenlace en estos pacientes, ayudando a controlar la enfermedad y a mantener la respuesta a lo largo del tiempo, reduciendo la frecuencia de complicaciones, disminuyendo la tasa de hospitalizaciones, mejorando y normalizando la calidad de vida del paciente.

“Muchas veces los síntomas pueden confundirse con infecciones estomacales o síndrome del intestino irritable. Si el médico de primer contacto identifica los datos de alarma y refiere oportunamente a un médico especialista se establecerá un diagnóstico y tratamiento oportuno, evitando complicaciones, y teniendo un control de la enfermedad para que el paciente lleve su vida de la mejor manera”, concluyó la experta.

El Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal es un momento para concientizar a los pacientes, familiares y amigos sobre esta condición, para ser empáticos con las personas que sufren de esta enfermedad, haciendo visible lo invisible y para continuar con investigaciones y foros científicos que aborden temas relacionados con la enfermedad y la vanguardia en el tratamiento en beneficio de los pacientes.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

¿Sabes qué factores pueden desencadenar una alergia física? Una alergia física es una reacción desencadenada por el frío, la luz solar, o por estímulos que provoquen sudoración como el ejercicio, entre otras cosas

2020-05-20

Una alergia física es una reacción desencadenada por el frío, la luz solar, o por estímulos que provoquen sudoración como el ejercicio, heridas pequeñas como los rasguños, o por un golpe.

Se considera que el estímulo físico modifica una proteína presente en la piel y el sistema inmunitario la confunde con una sustancia extraña y la ataca. Por ejemplo, la luz ultravioleta modifica las proteínas de la piel, por lo que el organismo las identifica como extrañas y de inmediato actúa como agente protector.

En algunas ocasiones, la foto-sensibilidad se desencadena por el uso de fármacos como es el caso de los antibióticos, también de algunos cosméticos, como las cremas, las lociones y los aceites para la piel, de acuerdo con el Manual de Merck de Información Médica General.

Los síntomas más frecuentes incluyen comezón intensa, manchas en la piel, ronchas e hinchazón del tejido subcutáneo, además tienden a aparecer pocos minutos después de la exposición al estímulo físico desencadenante.

Las personas que se exponen a una fuente de calor o emprenden una actividad que produce sudoración, de inmediato comienzan a aparecer pequeñas ronchas, que causan mucha comezón, rodeadas por un halo de piel enrojecida; esta afección se denominada urticaria colinérgica.

Pero cuando se exponen a bajas temperaturas, puede aparecer asma, goteo o congestión nasal y angioedema. En algunas ocasiones, se observa una reacción anafiláctica generalizada.

El diagnóstico se basa en los síntomas y en las circunstancias. Para diagnosticar las reacciones causadas por el frío, se coloca un cubo de hielo sobre la piel durante un par de minutos, luego, se retira y se espera a que aparezca una roncha.

También es aconsejable no usar cosméticos ni cremas, lociones o aceites para la piel durante algún tiempo hasta que se pueda determinar si alguna de estas sustancias empeora la alergia.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

¿Cómo se realiza un trasplante de células madre? Consiste en su extracción de una persona sana para inyectarse en otra que sufra de algún un trastorno sanguíneo grave

2020-05-19

El trasplante de células madre consiste en su extracción de una persona sana para inyectarse en otra que sufra de algún un trastorno sanguíneo grave, de acuerdo con especialistas del Rush University Medical Center, en Estados Unidos.

Puede ser utilizado para personas con trastornos hemáticos como leucemia, algunos tipos de linfoma incluida la enfermedad de Hodgkin, anemia aplásica, talasemia, enfermedad de células falciformes y algunos trastornos metabólicos o inmunodeficiencias congénitas como la enfermedad granulomatosa crónica.

Martin Hertl, médico de Rush University, explica que también se pueden trasplantar a personas que han recibido dosis altas de quimioterapia o radioterapia para tratar ciertos tipos de cáncer como el mieloma múltiple o el neuroblastoma que es un tipo de cáncer frecuente en la infancia y se origina en el tejido nervioso.

Además, un porcentaje situado aproximadamente entre el 30 y el 40% de las personas que padecían linfoma y entre el 20 y el 50% de las que padecían leucemia se mantienen sin cáncer después de los tratamientos, incluido un trasplante de células madre ya que este procedimiento es capaz de prolongar la vida de los pacientes.

Es por eso que la comunidad médica las considera indiferenciadas, es decir, que tienen el potencial de convertirse en uno de los 200 tipos de células del organismo, incluidas las células sanguíneas, nerviosas, musculares, cardíacas, glandulares y cutáneas.

La forma de obtención puede ser a través de la sangre del cordón umbilical de un bebé después de su nacimiento, de la médula ósea o del torrente sanguíneo de algún donante.

Sin embargo, las que son obtenidas del cordón umbilical solo se utilizan con niños porque no suelen ser suficientes para su administración en adultos.

El especialista asegura que, la mejor fuente es la sangre de la médula ósea ya que el procedimiento de obtención es menos invasivo y el número de células sanguíneas vuelve a la normalidad con más rapidez.

Por último, Hertl explica que después del trasplante, se administran medicamentos para prevenir complicaciones.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

¿Cómo afecta en la salud la falta de vitamina K? Es necesaria para la síntesis de las proteínas que ayudan a controlar las hemorragias y, por consiguiente, para la coagulación normal de la sangre

2020-05-19

La vitamina K es necesaria para la síntesis de las proteínas que ayudan a controlar las hemorragias y, por consiguiente, para la coagulación normal de la sangre; también es buena para la salud ósea y de otros tejidos, de acuerdo con Larry E. Johnson, especialista de la Universidad para Ciencias Médicas de Arkansas.

Por lo anterior, su carencia en recién nacidos puede causar la enfermedad hemorrágica, que se caracteriza por el sangrado intracraneal, cutáneo, gastrointestinal o nasal.

Existen dos formas: la clásica o precoz, que se da en la primera semana de vida; y la tardía, que se da entre las dos semanas y los seis meses, según Patricia Álvarez, especialista en obstetricia y ginecología.

Los recién nacidos tienen riesgo de padecer esta enfermedad porque no reciben la suficiente cantidad cuando están en el vientre o porque no pueden sintetizarla por sí solos; además la leche materna solo contiene pequeñas cantidades. También sucede cuando la madre ha tomado anticonvulsivantes, anticoagulantes o ciertos antibióticos.

En los adultos las causas de la deficiencia, según Johnson, se deben a una dieta baja en grasas ya que esta se absorbe mejor con grasas saludables, por trastornos como la fibrosis quística, el tratamiento con ciertos fármacos, y por la ingesta de grandes cantidades de aceite mineral.

Por lo general, esta vitamina se encuentra en alimentos como espinacas, aceite de soja y canola, apio, arándanos, brócoli, lechuga, col rizada, moras, pepinos, ciruela pasa, espárragos, zanahorias y frambuesas, por mencionar algunos.

El especialista resalta que los síntomas van desde hemorragias nasales hasta presencia de sangre en la orina o en las heces o bien, estas pueden ser de color oscuro y alquitranadas. Algunas personas tienen vómitos de sangre debido a una hemorragia estomacal.

Para el diagnóstico, los médicos realizan análisis de sangre, que miden la velocidad de la coagulación. También pueden ayudar pruebas que midan la concentración de la vitamina en la sangre.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Once Noticias

Conoce las propiedades medicinales de la miel de natural

2020-05-20

La miel natural es aquella que no ha sido calentada por encima de 43 grados ni sometida a ningunos procesos, y esta posee muchos beneficios para la salud.

Regula el azúcar en la sangre

Gracias a su balanza de fructosa y glucosa, mejora el funcionamiento de órganos y tejidos esenciales

- Promueve la recuperación del sueño

Consumirla antes de acostarnos hace que almacenemos glucógeno en el hígado, que ayudará a estimular la relajación nocturna y el sueño.

- Para el estreñimiento

Tiene la forma similar de la fibra vegetal, captando el agua que aumenta el volumen de las veces y originan gases, por lo que ejercen un efecto laxante suave.

- Mejora la función cerebral

Ayuda a absorber y fijar el calcio en el cuerpo, favoreciendo una correcta función cerebral.

- Acné y otro problema cutáneo

La miel es una de las mejores opciones para el tratamiento del acné causado por bacterias, como agente antimicrobiano.

- Minimiza las alergias

El consumir miel natural de la zona antes de la temporada de alergias, puede ayudar al cuerpo a aceptar sin rechazo el polen y que la alergia desaparezca.

- Heridas, quemaduras y úlceras

Su propiedad antibacteriana permite prevenir la infección de quemaduras o heridas menores, su densidad protege contra bacterias y suciedad que entran en una herida.

- Piel seca

Se puede aplicar directamente sobre la piel áspera, o disolver la miel en el agua y añadir la mezcla en el agua del baño.

- Ciclo menstrual

Estimula la producción de ácido graso omega – 6, que regula los procesos hormonales en nuestro cuerpo.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

La Jornada

China prueba fármaco en ratones como remedio potencial contra Covid-19

20 de mayo de 2020

Pekín. Investigadores chinos afirman que desarrollaron un tratamiento capaz de detener la pandemia por Covid-19, mientras un centenar de laboratorios en el mundo compiten por producir una vacuna contra el nuevo coronavirus.

Un medicamento en fase de prueba en la prestigiosa Universidad de Pekín permitiría no sólo acelerar la curación de los enfermos, sino también inmunizar temporalmente contra el Covid-19.

En entrevista, Sunney Xie, director del Centro de Innovación Avanzada en Genómica de esa casa de estudios, explicó que el tratamiento funciona en ratones.

Su laboratorio extrajo anticuerpos de 60 pacientes curados de la enfermedad y los inyectó en roedores. Después de cinco días, su carga viral se había dividido por 2 mil 500. Eso significa que este medicamento potencial tiene un efecto terapéutico, aseguró.

Un artículo sobre esta investigación, publicado en Cell, consideró que es un remedio potencial contra la enfermedad y señaló que permite acelerar la curación.

Somos expertos en la secuenciación de célula única, no inmunólogos ni virólogos. Cuando constatamos que nuestro enfoque permitía encontrar un anticuerpo que neutraliza (el virus), nos llenamos de alegría, comentó el profesor Xie.

Según él, el tratamiento podría estar disponible antes de fin de año, a tiempo en caso de una nueva ofensiva invernal de Covid-19.

La preparación de las pruebas clínicas está en curso, agregó el investigador, precisando que se desarrollarán en Australia y en otros países. Con la disminución de la epidemia en China, el gigante asiático no tiene suficientes portadores del virus para realizar ensayos en seres humanos.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

Reforma

Covid-19. AMLO respeta a científicos. - María Elena Álvarez-Buylla

Israel Sánchez

20 de mayo, 2020

A diferencia de lo expresado por miembros del gremio científico, la titular del Conacyt, María Elena Álvarez-Buylla, considera al Presidente Andrés Manuel López Obrador como un líder que valora "muchísimo" la ciencia.

"Ahorita más que nunca se está viendo frente a esta crisis la importancia, el respeto que el Presidente le ha dado justamente a la opinión de los y las científicas, los especialistas médicos en infectología, epidemiología, salud mental", expresó anoche en el programa Diálogos por la democracia, conducido por John Ackerman en TV UNAM.

En días recientes, investigadores reiteraron su postura sobre el desdén de la Administración hacia ellos, tras la solicitud del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) a desprenderse voluntariamente de uno, dos o tres meses del estímulo que reciben.

La ecóloga no emitió posicionamiento al respecto, pero compartió que está en proceso transformar el SNI.

"Lo que hemos hecho es plantear una modificación del reglamento que, en resumen, es más humano. Considera extensiones de vigencia en una sola ocasión en distintos casos, extiende duración de vigencia de nivel de candidato de tres a cuatro años, mantiene estímulo para investigadores eméritos y se promueve una evaluación pertinente y debida", dijo.

Aseguró que han encontrado problemas en la evaluación, no por dolo sino por falta de condiciones.

Finalmente, al enlistar aportes del Conacyt contra la pandemia, presumió la manufactura del ventilador mecánico diseñado en el Centro de Ingeniería y

Desarrollo Industrial, del que, junto a otro concebido por la empresa Dydetec, se habían comprometido 700 equipos para el pasado 15 de mayo, lo cual no se cumplió. No dio fechas, pero reafirmó su entrega.

[Ver fuente \(solo suscriptores\)](#)

[Volver al Contenido](#)

La Crónica

El cambio climático, la segunda emergencia tras el coronavirus

Antimio Cruz

2020-05-20

Se debe poner límites a problemas como el cambio climático, la deforestación y la pérdida de biodiversidad, que han propiciado la segunda emergencia actual después del coronavirus, planteó Mario Molina.

Explicó que el 97 por ciento de los científicos especializados en el cambio climático coincide en que el incremento de la temperatura es causado por gases que generan el efecto invernadero.

Distinguido con el galardón Campeones de la Tierra 2014, Mario Molina, subrayó la necesidad de actuar ya, debido a que en una década habrá impactos aún más aparatosos.

Al abordar el tema de la medición de temperatura del planeta, que hace siglo y medio intentaban averiguar los científicos, el colegiado aseveró que, si bien no es fácil de medir, ésta se ha ido elevando y en una escala de 10 mil años se disparó de manera preocupante.

Hablamos de un problema global. Nuestra atmósfera tiene una propiedad que es la siguiente; si en México se emite un gas, los vientos lo mueven al resto del planeta, llega a Europa y África, en dos meses se mezcla en el Hemisferio Norte y año y medio en el Hemisferio Sur, pero estos gases viajan por todo el planeta y cambian su balance térmico, no importa en qué país se emitan, por eso el problema del cambio climático se debe resolver a nivel global, de ahí la necesidad de trabajar juntos, científicos, economistas, sociólogos, políticos y jefes de estado.

Mario Molina, Premio Tyler para Logro Ambiental 1983, NASA, dijo en referencia a los mitos sobre el cambio climático, que hay quienes opinan que los cambios de clima que se observan hoy en día son naturales y que no tienen conexión alguna con las actividades humanas.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)

El Universal

Salud mental y coronavirus. ¿Cómo manejar mis emociones?

19/05/2020

Las dificultades son muchas y variadas: desde estar lejos de la pareja o de la familia, la pérdida de empleo y la ansiedad o la fatiga, hasta el luto tras despedir a un ser querido sin haberlo visto.

¿Qué te está costando más en estos tiempos de cuarentena y coronavirus? ¿Cómo pueden manejarse tantas emociones?

Dos especialistas en el campo de la psicología y psiquiatría recibieron tus inquietudes tras una exitosa convocatoria.

¿Cómo manejar mis emociones durante la cuarentena?:

dos expertas contestan tus preguntas comunes y que se enfocan, en su mayoría, en las áreas de especialidad de las expertas.

Sobre las especialistas

Cortesía Cecilia Martín

Cecilia Martín

Es licenciada en Psicología por la Universidad de Salamanca (España). Dirige el Instituto de Psicología de España desde 2006, donde realiza consultas como psicóloga clínica e imparte formación dirigida principalmente a psicólogos en el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Se especializa en terapia de pareja.

Sus respuestas

¿Por qué siento tanta ansiedad en las madrugadas y noches? – Leydi

Nuestra ansiedad, en la mayoría de las ocasiones se desencadena ante pensamientos que tenemos de preocupación o de miedo ante el futuro. En otras ocasiones, son nuestros propios síntomas corporales (sentir taquicardias, presión en el pecho, dificultad para respirar, etc.) los que nos asustan y en consecuencia tenemos mayor ansiedad.

En las madrugadas y con el silencio de la noche solemos prestar mayor atención a nuestros síntomas corporales y también son momentos de mayor introspección, en los que les damos más vueltas a nuestras preocupaciones.

Al focalizar nuestra atención en los síntomas de nuestro cuerpo, amplificamos las sensaciones de malestar, nos asustamos y nuestra ansiedad aumenta. Durante el día tenemos más estímulos externos a los que atender, nos distraemos y no nos centramos tanto en la ansiedad.

¿Cómo manejar la ansiedad? En diciembre, me quedé sin trabajo y en marzo perdí un negocio. Mis ahorros se acabaron y debo pagar colegio y arriendo. Ayuda – Anónimo

Es normal que sientas ansiedad ante una situación así, ha tenido que ser duro el cambio en tu situación económica. De momento te diría que empieces a plantear diferentes alternativas de solución, buscar opciones, recursos, ayudas, para que sientas un poco de control ante la situación.

El ser humano tiene mucha capacidad de resiliencia. Seguro que encontrarás la forma de salir de esta. Lo importante es fijar la atención en la superación y no quedarte anclado en rumiar y en la queja, porque tu ansiedad aumentará. Mucho ánimo.

Lloro mucho, me estresé tanto que no quise terminar el cuatrimestre en la universidad. ¿Qué hago? – Angie

En ocasiones, los retos que nos planteamos son demasiado exigentes y no podemos hacerles frente (por falta de tiempo, de medios... etc.) El miedo a fracasar hace que nos sintamos tan mal que nuestro impulso es evitar esa situación y querer abandonarlo todo.

Mi propuesta es que bajes tus expectativas. Quizás no puedes con todo el curso universitario porque es mucho temario para estudiar, pero sí puedes con algunas de las asignaturas.

En lugar de abandonar el cuatrimestre por completo, elige aquellas asignaturas más fáciles o aquellas que más te motiven a la hora de estudiar. De ese modo, aunque no consigas tu “gran reto”, sí estarás trabajando por conseguir objetivos intermedios.

Los últimos días han sido difíciles, me ha costado dormir y despertarme, ¿Cómo puedo mejorar eso? ¿Cómo evito deprimirme? – Anónimo

Es posible que la situación de confinamiento haya hecho que rompas tus rutinas diarias y en consecuencia han cambiado tus horarios de sueño. Es una situación excepcional que puedes volver a normalizar.

Empieza poniendo tu despertador e intenta seguir una rutina parecida a cuando trabajabas fuera de casa. Las rutinas también nos proporcionan cierta estabilidad emocional.

Para evitar deprimirte, busca un equilibrio en tus actividades diarias:

Dedicar cierto tiempo del día a trabajar, estudiar o conseguir algún reto que implique cierto esfuerzo, así te sentirás útil y capaz de luchar por lo que te propones.

Realizar un ratito de actividades gratificantes que te hagan sentir bien (ocio).

Un tiempo de ejercicio físico diario.

Otro tiempo para relacionarte con familiares y amigos online.

¿Cómo hacer cuando la pareja vive en otro continente y las posibilidades de verla son

inciertas? - Micaela

Gracias por hacer esta pregunta porque es una cuestión que está afectando a muchas personas al igual que a ti. No sólo por no poder ver a la pareja sino también a familiares o amigos que están lejos. No sabemos cuándo podremos volver a viajar en avión o cuándo podremos volver a abrazar sin miedo a alguien.

No llevamos bien esta situación de incertidumbre. Aceptar que las cosas son así y tener paciencia es la mejor opción para adaptarnos a la pandemia.

Pensar que falta aún mucho tiempo para ver a tu pareja es un pensamiento que te genera malestar e indefensión, porque no puedes hacer nada para solucionarlo. Intenta centrarte en el presente, sin anticipar cuánto tiempo falta y sacar el máximo partido a las videollamadas para estar más cerca.

¿Puede este encierro confundir sentimientos, o solo reflota lo que estaba latente?

¿Qué pasa con las exparejas? – Alba

Es difícil contestar a una pregunta así, sin tener más información sobre lo que sientes y piensas en relación a tu ex, pero intentaré responderte.

La situación de confinamiento hace que nuestras emociones estén más a flor de piel, puede hacer que nos sintamos solos y que sintamos mucha nostalgia del pasado. El confinamiento nos impide tener contacto de cerca con otras personas y esa carencia hace que echemos de menos muchas cosas del pasado.

Pero ¡cuidado! Echar de menos a tu expareja no significa que quieras volver.

Antes de tomar decisiones basándote en lo que sientes ahora, espera que pase todo y normalices tu vida. Cuando llegue ese momento, con las emociones más estables y estando en calma, podrás aclarar tus sentimientos y tomar decisiones más adecuadas.

Mi relación duró 6 años y terminó hace uno, sin embargo, en este tiempo de aislamiento siento que me está doliendo más ese tema. ¿Es normal? – Óscar

Claro que es normal. Estar privados del contacto social real hace que nos sintamos más solos.

Esto acentúa el malestar y si aún no tenías del todo superada la ruptura con tu pareja, ahora ese malestar se amplifica. Piensas más en ello, aflora la melancolía y la nostalgia por aquello que tenías antes y ahora no.

Permítete estar triste, es normal y es necesario. Los duelos hay que llorarlos y atravesar el proceso es doloroso, pero sanará tu herida. Llegará el momento en el que puedas aceptar esa pérdida, cerrarás ese capítulo de tu libro y estarás en buenas condiciones para abrir uno nuevo.

¿Cómo apoyar anímicamente a mi esposo que se quedó sin trabajo y yo no? – Anónimo

Perder un trabajo es una pérdida más en nuestra vida que suele implicar pasarlo mal y atravesar un pequeño duelo. En ocasiones, puede ir acompañado de una sensación de fracaso que baja el estado de ánimo, la autoestima y acentúa el malestar.

En lugar de decir “no te preocupes”, darle consejos o precipitarte en decirle lo que tiene que hacer, es más adecuado que simplemente le escuches, que permitas que se desahogue contigo y que, si tiene momentos de mayor irritabilidad, seas paciente y comprensiva con su malestar. La escucha puede ser la mejor ayuda en estos casos.

¿Cómo manejar el trabajo y el aislamiento? El trabajo se ha inmiscuido en mi descanso y mi vida personal, generando enojo y frustración - Anónimo
Los descansos son importantes y necesarios, no sólo para nuestra salud física y mental, sino también para poder estar al 100% y ser más productivos en los momentos que lo requiere.

Tener una rutina de horarios e intentar cumplirlos es la recomendación y si tienes espacio en casa, usa una habitación sólo para trabajar y al terminar cierra la puerta hasta el día siguiente.

Al igual que cuando trabajabas fuera de casa tenías que terminar tu jornada y dejar cosas pendientes para el día siguiente, ahora con el teletrabajo eres tú quien debe poner punto final a la jornada laboral y darle prioridad también a tus momentos de ocio y descanso.

¿Cómo mantener hábitos saludables durante esta contingencia? – Brandon Daniel

Es importante que cuides tus hábitos de sueño, alimentación, realices ejercicio físico y tengas tiempo para hacer actividades de obligación, pero también de ocio. Es muy importante estar en tiempo para hacer actividades de obligación, pero también de ocio. Es muy importante estar en contacto con los seres queridos y pedir apoyo emocional cuando lo necesites.

Me he vuelto un poco exagerado con el tema de la limpieza, ¿cómo controlar esto?

–

Diego Buitrago

Muchas personas canalizan la ansiedad a través de comportamientos compulsivos como son la limpieza, el orden o comer compulsivamente. Busca otras formas para canalizar la ansiedad.

Puedes hacer un listado de actividades para hacer a lo largo del día, que sean cosas productivas que te hagan sentir bien (leer un libro, tocar un instrumento musical, pintar, hacer yoga).

¿Cómo se puede manejar el miedo que genera la posibilidad de enfermarse si tengo que salir a trabajar por necesidad? – Anónimo

Un cierto nivel de miedo al contagio es adaptativo en esta situación porque nos ayuda a estar alerta y a tener comportamientos de protección: mantener la distancia de seguridad, usar guantes y mascarilla, lavarnos las manos, etc.

Lo importante es que el miedo no limite nuestra vida. Al igual que nos hemos tenido que adaptar al confinamiento, también tenemos que adaptarnos a volver salir a la calle y a retomar el trabajo fuera de casa.

Confía en ti y en que las medidas de protección que vas a adoptar te van a ayudar a no contagiarte. Y piensa que, si te contagias, habrá profesionales sanitarios que te ayudarán, se están haciendo muchos avances en la investigación para conseguir tratamientos médicos y la vacuna. Y muchas personas están superando la enfermedad. No hay que olvidar los datos de las altas médicas también.

¿Qué aconsejas hacer con tantas emociones que no son placenteras y con el exceso de angustia? – Daniela

Las emociones no placenteras son normales, pues encontramos en una situación anómala. Lo importante es pensar que esto no será así para siempre. Te recomiendo que busques actividades para mantener tu mente ocupada, hacer ejercicio físico te ayudará a sentirte mejor y pensar que esto pasará, no durará eternamente.

Si tienes alguna persona cerca con la que compartir tus emociones puedes pedir su ayuda; hablarlo y buscar apoyo facilita encontrarnos mejor.

Al estar encerrada en casa con mi mamá es como si hubiera retrocedido, he dejado de sentirme adulta en ciertos aspectos. ¿Cómo manejarlo? – Johanna

Identifica qué cosas hacías antes y ahora has dejado de hacer y retómalas.

Quizás tu madre tiende a sobreprotegerte y hace cosas por ti que puedes hacer por ti misma.

En un principio has disfrutado de esa ganancia, pero a medida que pasa el tiempo te has dado cuenta de que no te ayuda. Retoma tu autonomía para sentirte bien. Lo importante es que ya te has dado cuenta de ello.

¿Cómo mantenerme optimista si mi esposo y mi hermano son médicos? Además, mi padre atiende una farmacia a sus 68 años de edad – Anónimo

Para mantenerte optimista aclárale a tu mente que no tiene que confundir la posibilidad de contagio con la certeza de contagio. Diferéncialo. Piensa que ellos van hacer todo lo posible por evitarlo. Confía en ellos.

¿Cuál es la mejor forma de manejar la soledad en confinamiento y no entrar en bucles obsesivos? – Beatriz

Estar solo en casa confinado no es fácil, los días pasan y el contacto social es una necesidad inherente al ser humano. Si ya te sentías solo en muchas ocasiones antes del confinamiento, ahora tu sentimiento de soledad será mucho mayor.

¿Qué puedes hacer? Saber pedir ayuda es fundamental. Coge el teléfono y llama, no esperes a que lo hagan los demás. Planifícate actividades que impliquen interactuar con otras personas, por ejemplo, jugar al parchís online, entrar en directos por Instagram donde puedes comentar.

Lo más importante es que tomes tú la iniciativa para tener contacto social online. Posiblemente te des cuenta de que no estás tan solo como crees.

He perdido a mi abuelita, fue como mi madre, no pude verla, no pude despedirme, ¿qué puedo hacer para mitigar ese dolor? – Anónimo

La pérdida por la muerte de un ser querido es muy dolorosa. Siento mucho tu situación. Ahora es necesario atravesar el proceso de duelo, llorando la pérdida y sufriendo por ello.

El hecho de no haber podido hacer una despedida, tener la sensación de que te quedaron cosas por decirle o el sentimiento de culpa que surge por no haber estado acompañando a tu abuelita en sus últimos momentos de vida hace que te sientas peor y te hace más difícil poder superarlo.

Aunque sea de forma simbólica, tienes que despedirte de ella. Si sientes culpabilidad por alguna cosa puedes pedirle perdón y decirle todo aquello que te haya quedado pendiente por decir.

Sentirte en paz contigo y con ella te ayudará a superar el duelo.

Una sugerencia es que hagas un pequeño ritual en el que sientas que puedes despedirte de ella. Encender una vela y escribir una carta de despedida te ayudará. Leer esa carta junto a una foto de tu abuela, en un lugar que sea significativo para ustedes o con algún objeto de recuerdo que tengas de ella.

Apoyarte en tus familiares cercanos, hablar de cómo te sientes y desahogarte con ellos también te ayudará mucho en este proceso. Date tiempo.

Cortesía Natalia Trenchi

Natalia Trenchi es médica uruguaya, psiquiatra de niños y adolescentes y psicoterapeuta cognitivo conductual. Ha ejercido funciones docentes y de asistencia en universidades públicas y privadas de su país. Lleva más de tres décadas dedicada a la promoción de la salud mental infantil y familiar en la comunidad

En 2014, recibió el Premio Sonya Bemporad otorgado en Edimburgo por la Asociación Mundial para la Salud Mental Infantil (WAIMH, por sus siglas en inglés) por su aporte a la salud mental infantil.

Sus respuestas

Tengo 16 años. Hay días en los que estoy bien, otros no. Primero estoy riendo, casi eufórica, poco después llorando de tristeza, ¿qué hago? - Anónimo

Los adolescentes tienen cerebros muy activos, en plena transformación. Eso los hace muy creativos, curiosos, valientes... pero también inestables y exagerados para experimentar las emociones.

Es probable que lo que te esté pasando simplemente sea el resultado de todos los cambios grandes y rápidos que están teniendo lugar en tu organismo.

Tente paciencia porque esto es solo una etapa, que va calmando paulatinamente y te permite ir recuperando estabilidad.

Cuídate: dormir bien es imprescindible para la maduración sana del cerebro, así como que reciba los nutrientes naturales que necesita y que lo protejas de los tóxicos (alcohol, drogas). El ejercicio físico también te puede ayudar, sobre todo algo que te guste hacer.

No trates de luchar con tus emociones: recíbelas como quien recibe una visita. No te dejes dominar por ellas, reconócelas, ponle nombre y dales tiempo a que bajen de intensidad.

Siempre la expresión creativa te podrá ayudar en estos casos: escribir, dibujar, pintar, hacer música, bailar...

Si esto que te pasa es demasiado intenso o no va mejorando, vas a tener que consultar a un profesional para que te ayude. Pero lo más probable es que dentro de un tiempo este vaivén emocional sea sólo un recuerdo.

Tengo una hija adolescente de 17 años y la veo muy angustiada en estos días. Quisiera saber cómo la puedo ayudar – Jeanira Espinosa

Este tiempo de actividades restringidas fuera del hogar nos viene trayendo todo tipo de consecuencias, buenas y malas. Para los adolescentes perder el contacto intenso y cercano con sus pares y su vida social significa una pérdida muy importante, más importante que para los niños o los adultos. Ellos se nutren emocionalmente del contacto con sus pares.

Por eso muchos de los adolescentes hoy están teniendo repercusiones en el humor, que expresan de maneras variadas: algunos con irritabilidad, otros con abulia, otros con angustia.

La mejor manera de ayudar a tu hija es acercarte empáticamente, demostrarle que la entiendes y que estás ahí para lo que ella necesite. No vayas a juzgarla ni rezongarla ni forzarla a que se sienta de otra manera. Acércate, conéctate y acompáñala de manera fortalecedora: ofrécete a hablar, a hacer algo juntas y respeta su deseo si no quiere hacerlo.

Demuéstrale tu amor, tu comprensión y tu respeto. Sin exageraciones haz cosas que sepas que disfruta: su comida favorita, una música, una actividad.

Haz lo posible por mantener un clima familiar cálido y acogedor, donde uno tenga ganas de estar.

Lo mejor que puede sentir es que tú estás ahí para ella. Sería buenísimo que quisiera hablar y desahogarse y expresar lo que le pasa. Escucha la sin juzgarla y

sin apurarte a dar consejos. Lo más importante es que se sienta entendida y valorada.

Si la situación no cambia o empeora a pesar de todo, vas a tener que consultar a un profesional.

¿Qué hacer si mi hijo de 3 años no quiere hacer videollamada con su padre, que está separado de su madre? - Sebastián

Siempre lo más importante es que, en primer lugar, se sienta entendido, o por lo menos que sienta que se esfuerzan por entenderlo. No lo rezonguen ni lo obliguen a hacer lo que no quiere. Hablen con él, a su altura y en el mejor de los climas. Ofrezcanle diferentes posibilidades en cuanto a horario y oportunidad.

Capaz que no le gusta estar solos cara a cara con el papá, sólo “hablando”. A los niños siempre les resulta más fácil hablar, mientras hacen algo. Una idea puede ser que “tomen la merienda juntos online”, y que tengan las video llamada tomando leche con galletas. O que le muestre cómo arma un rompecabezas.

En suma, no lo obliguen, pero impúsenlo de buena manera a que logre superar esa dificultad.

Ojalá lo logren.

Los adolescentes son uno de los grupos que más afectados por el aislamiento como consecuencia de la pandemia. Cuando se llega a la adolescencia, el centro de interés se traslada de la familia al grupo de pares. Ya parece ser más importante lo que se vive con los amigos que lo que se vive en casa. Hay una intensa búsqueda de crear y encontrar un grupo de pertenencia que les permita explorarse a sí mismos a través de los otros, de participar de símbolos y rituales de su subcultura.

Los cambios que se producen en su cerebro y sus cambios hormonales los impulsan a levantar vuelo y alejarse del nido. El aislamiento interrumpe e impide este movimiento sano y normal del desarrollo, generando muchas consecuencias. La frustración en algunos casos llega a alterar de manera significativa el humor, con expresiones de malhumor, tristeza, abatimiento o desgano.

Su natural inclinación por las redes sociales aumenta ya que es la única actividad social que permanece, generando muchas veces preocupación y conflicto con los padres.

Tanto ellos como su familia deberán ser pacientes y aceptar esta situación que queda fuera de nuestro control, tratando de hacer de este tiempo algo favorable.

Importa mucho en qué situación personal y familiar se llega a la cuarentena. Algunos tienen intereses variados, desarrollan alguna actividad artística, tienen capacidad creativa. Ellos ni se van a aburrir mucho ni probablemente se depriman.

Algunas familias llegan al aislamiento siendo unidas y hasta pueden disfrutar de este tiempo de regalo para estar juntos. Pero hay muchos en situaciones menos felices y saludables. Sería buenísimo que pudieran aprovechar este tiempo para acercarse, para corregir errores, para conocerse mejor y construir el puente de la relación. Con hijos adolescentes este es un buen momento para interesarse por sus intereses, por ver una serie juntos, por conocer su música... y hacerlo con curiosidad respetuosa, sin críticas ni juicios de valor.

¿Qué hago si mi niño retrocedió en el proceso de control de esfínteres? ¿Vuelvo a los pañales o sigo insistiendo? – Constanza

Este cambio en la cotidianidad que nos ha impuesto la pandemia trae múltiples consecuencias. Los adultos cuidadores debemos estar atentos y sensibles para detectar y entender los cambios en el comportamiento de los más chiquitos.

Una de las posibles consecuencias es que se produzcan retrocesos en la adquisición de habilidades. El aprendizaje del control esfinteriano es un proceso particularmente sensible. Por un lado, estamos intentando que el niño aprenda a descifrar los mensajes de su propio cuerpo y a responder a ellos de una manera culturalmente impuesta.

Pero a la vez en ese aprendizaje se está poniendo a prueba en ese complejo ir y venir del vínculo con sus padres, donde hay, por un lado, deseo de complacerlos a la vez que de oponerse.

Por eso es que es tan importante que se elija muy bien la oportunidad de llevar a cabo este entrenamiento: no sólo tiene que estar suficientemente maduro el niño, sino que además importa que el clima familiar esté razonablemente estable y tranquilo, y el adulto a cargo con paciencia, tiempo y disposición para enfrentar la tarea.

Si aparece una fuente de estrés no es raro que el avance se detenga y retroceda.

Mi recomendación sería esperar a recuperar la estabilidad. No es momento este de agregar más motivos de trabajo y preocupación.

Este es un proceso que debe darse en tranquilidad y si no, mejor esperar. Lo que menos queremos es que el control esfinteriano se transforme en una lucha de poder

entre el niño y sus padres, o que lo viva con violencia o que afecte su autoconcepto. Mejor esperar a que las cosas puedan implementarse en paz.

Explíquense en la medida que pueda entender que vamos a esperar un tiempo hasta que esté más grande o que estemos más tranquilos. No lo vivan ni lo hagan vivir como un fracaso. Es simplemente ser respetuoso de las necesidades y posibilidades del momento.

Criar a un bebé de 10 meses y hacer las clases con mi hijo de 7 años me tiene agotada e irascible. ¿Cómo calmarme y educar en positivo? – Verónica

Según lo que vienen diciendo los estudios sociológicos, el peor peso de esta pandemia y del aislamiento lo están teniendo las mujeres que teletrabajan y tienen hijos. Es una sobrecarga muy grande asumir el trabajo de la casa y de la crianza sumado al trabajo remunerado online.

Por ello no es extraño que tú, como tantas otras mujeres, se sientan agotadas e irascibles. Es que están siendo sobre exigidas más allá de las posibilidades saludables. Mi recomendación en este caso pasa por varias cosas: Si tienes pareja, compartan tareas de manera equitativa, colaboren uno con el otro, túrnense para atender a los niños.

La organización del tiempo es clave: no malgastes tiempo en cosas que pueden esperar, o en tareas que no son imprescindibles. El perfeccionismo no es para este tiempo.

Cuida el sueño nocturno: si no dormís, todo va a ser peor. Acostumbra siempre a tus hijos a que se acuesten temprano.

Si las tareas de la escuela están generando más estrés del razonable, hay que cambiar algo. Quizás le estés pidiendo demasiado quizás elijan un mal momento quizás convenga hacer menos tarea le estés pidiendo demasiado, quizás elijan un mal momento, quizás convenga hacer menos tarea.

Aliméntate sano y haz ejercicio: así sean 20 minutos de baile, o lo que sea, pero que te muevas con gusto un rato, todos los días.

Cuando estés con tus hijos, no tengas la cabeza en otra cosa. Mantente conectada con ellos y muy presente. Si no lo estás, ellos lo detectan y les genera malestar que se traduce en aumento de la demanda e insatisfacción.

Apelá a los recursos que te funcionen para desestresarte: respiración, meditación, pintar, escuchar música, tejer, hablar con alguien...

Siempre que puedas, apelá al humor.

Quienes están dentro del espectro de trastornos autistas son todas personas bien diferentes entre sí, por lo que sus reacciones frente a esta situación pueden ser también muy variables.

Muchos pueden vivirlo con gran malestar, mientras que otros disfrutarán de poder quedarse en casa sin la presión social del mundo exterior. Algunos pueden ponerse muy inquietos, más dependientes de los adultos, temerosos, irascibles, con problemas en la alimentación y el sueño.

Que puedan entender de la mejor manera posible la situación es muy importante para que logren adaptarse mejor, pero para algunos esto queda fuera de su posibilidad de comprensión.

Hay quienes pueden entender a través del lenguaje, otros precisarán apoyos visuales. No expongan a ninguno a exceso de información catastrófica.

Puede ser de gran ayuda generar nuevas rutinas de vida cotidiana, de modo que pueda anticipar lo que se va a hacer, lo que le espera.

Promuevan el ejercicio físico posible, que si es al aire libre es mejor (con la protección y los cuidados necesarios).

Si bien es lógico que se flexibilice algo el uso de las pantallas, no hay que excederse en ellas porque no es saludable. Regulen claramente su uso.

Cuiden la alimentación y el sueño: ambos son fundamentales para el bienestar psicofísico.

Que no se desvinculen totalmente de sus amigos, familia o del equipo de trabajo: usen las vías de comunicación posibles para mantener el vínculo.

Tengo una niña de 6 años, que ha perdido el contacto con sus amigos y compañeros. Le falta ese contacto con sus pares. ¿Cómo podemos apoyarla? – Anónimo

Es normal que tu hija extrañe la vida con pares. El encuentro con otro ocupa un lugar muy importante en la vida de las personas de cualquier edad. Esta pandemia nos ha puesto obstáculos para llevar a cabo los encuentros “normales”, presenciales. Aquello que dábamos por seguro y natural: darnos un beso, un abrazo, tomarnos de las manos hoy es imposible y probablemente siga estando vedado aun cuando volvamos a vernos cara a cara.

Habla con ella de esto que estamos viviendo. Dale la información necesaria para que le dé sentido al aislamiento. Que entienda que es importante para evitar que nos contagiemos todos le permitirá aceptarlo de mejor manera. Permitirle expresar cómo se siente. Puedes contarle cómo te afecta a ti también no ver a tu círculo social. Y pueden buscar juntas maneras de mantenerse cerca a pesar de la lejanía.

Una de las cosas buenas de lo que está pasando es vivir en un tiempo en que la tecnología nos ha dado la posibilidad de comunicarnos y vernos y conversar juntos, aún a la distancia.

Favorece los encuentros virtuales. No sólo puede conversar, también pueden jugar o mirar una peli a través de las pantallas. No es lo mismo, es cierto. Pero es una alternativa maravillosa que podemos aprovechar.

[Ver fuente](#)

[Volver al Contenido](#)