



EL PARANINFO n°155

Entrevista

Bruno Reinheimer

En tiempos de Coronavirus, algunos conceptos para indagar cómo incide el diseño arquitectónico en la búsqueda de bienestar para pacientes y equipos médicos, según un especialista de FADU. p.10

Educación

¡Todos a clases virtuales!

Todas las carreras de pregrado y grado, tanto las presenciales como las a distancia, comenzarán de manera gradual y con apoyo virtual a partir del 1° de abril. p.3

Ciencia

Comunicación: solución o problema

¿Qué rol ocupa la comunicación en la gestión del riesgo? Además de una emergencia sanitaria existe una epidemia de desinformación. ¿Cómo no quedar atrapados? p.7

Sociología

La pandemia desde las Ciencias Sociales

Surge la necesidad de estudiar un escenario de profundas desigualdades y crisis, vuelven a pensarse las redes comunitarias, el rol del Estado y las políticas públicas. p.11

Cuarentena

Propuestas para jugar con niños

Emprendedoras de Expresiva proponen diferentes alternativas para sobrellevar el encierro obligatorio de una manera divertida y estimulante. p.13

Sitiados por los

virus



otra

vez

El mundo está en cuarentena a causa del coronavirus, un virus que surgió en China a fines de 2019 y mantiene “en vilo a una población que hace un mes espantaba mosquitos y hoy piensa dónde conseguir barbijos para evitar el contagio de una enfermedad de la que hasta hace unos días se sabía casi nada”, así lo analizábamos en El Paraninfo de mayo de 2009 a causa de la gripe H1N1. Hoy la situación vuelve a presentarse con mayor gravedad y con especialistas de la UNL nos preguntamos qué conocemos hasta ahora y buscamos respuestas en las diferentes disciplinas científicas sobre esta emergencia que pone en alerta roja a los sistemas sanitarios de los cinco continentes. INFORME CENTRAL p.8-9

la frase
_del mes

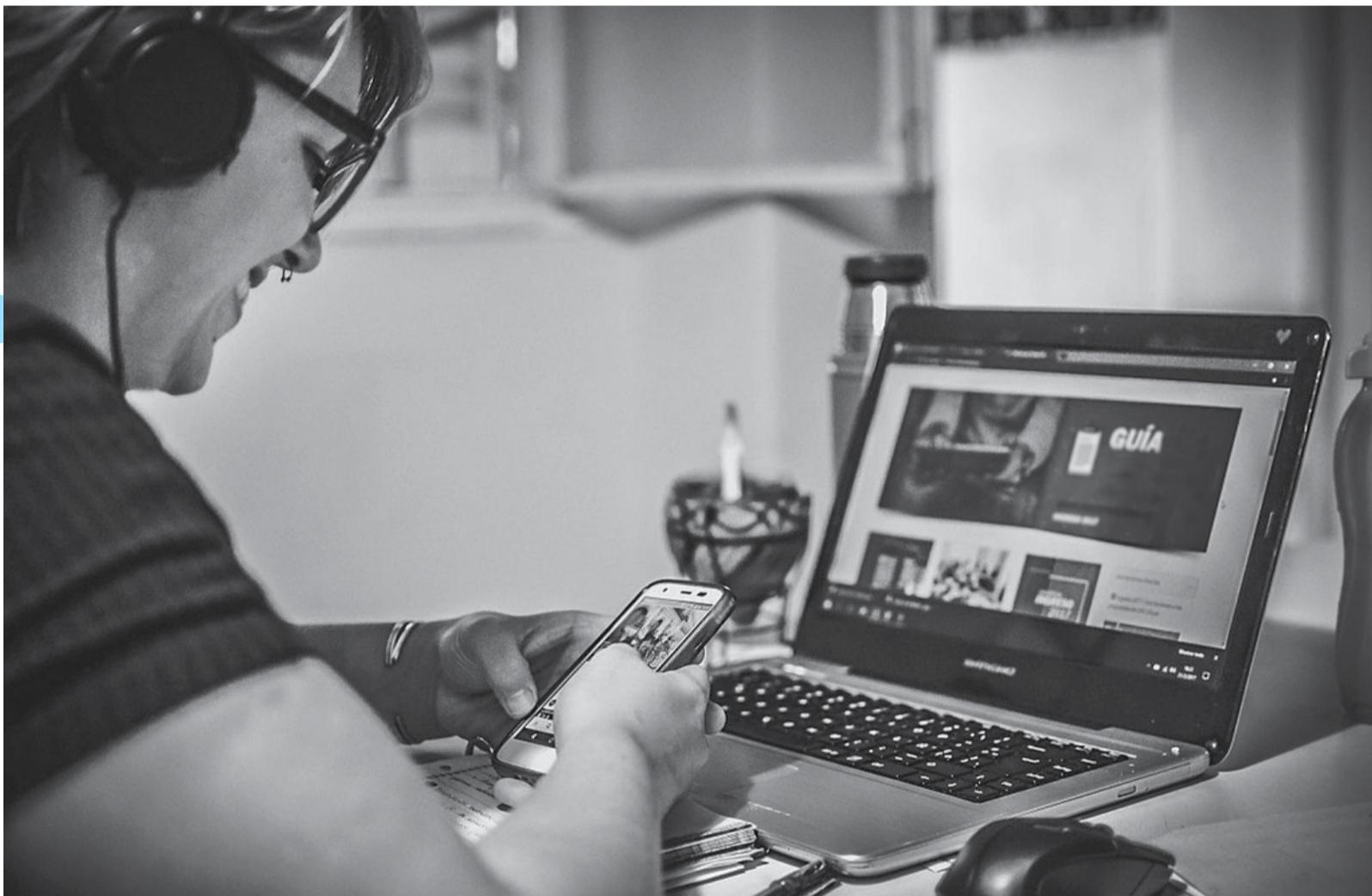
Juan Claus
Docente
investigador
FBCB.



«Se espera retardar el crecimiento de la curva epidémica, y así permitir que el sistema de salud esté en condiciones de afrontar un crecimiento paulatino del número de individuos sintomáticos, especialmente de aquellos que requerirán de asistencia terapéutica compleja»

la foto
_del mes

A clases desde el 1° de abril.
Docentes de todas las unidades académicas están abocados al desarrollo de propuestas virtuales para todas las carreras de la UNL.



Sitiados por los virus

En El Paraninfo lo veníamos analizando



El Paraninfo, año 7, N° 56, mayo de 2009

» «Del dengue a la gripe porcina, hay unas delgadas diferencias, apenas las que separan el tamaño micronésimo de uno y otros virus. Y grandes similitudes, como las de mantener en vilo a una población que hace un mes espantaba mosquitos y hoy piensa dónde conseguir barbijos para evitar el contagio de una enfermedad de la que hasta hace unos días se sabía casi nada. En medio del desconcierto, la educación sanitaria y las políticas preventivas en salud aparecen como temas no saldados, y hoy urgentes».

La frase aplica a la actualidad, a esta pandemia de coronavirus que atraviesa el planeta. En El Paraninfo, junto a los científicos de la UNL, ya lo veníamos analizando: la tapa del N° 56 es de mayo de 2009 y, paradójicamente, grafica la situación actual: «Sitiados por los virus».

En este número nuevamente nos encontramos con la emergencia y con especialistas nos preguntamos qué conocemos hasta ahora sobre este virus y buscamos respuestas en las diferentes disciplinas que se abordan en la comunidad UNL. ✓

RECTOR
Dr. Enrique Mammarella

Editor Responsable
Lic. Juan Martín Alfieri

Coordinación General
Lic. Andrea Vittori

Redactores
Laura Loreficcio
Carla Zorzón

Escriben en este número: Anisé Casim, Mariana Morzán, Mariana Romanatti, Marcela Perticarari, Elina Degli Esposti y Carolina Guardamagna.

Coordinación de Diseño: Alejandro Gariglio.
Diseño y Diagramación: Franco Scarafia.
Diagramación: Rodrigo Espinosa, Juan Pablo Soto.

Tipografía: el Paraninfo fue diseñado con las fuentes Lavigne Text / Laski Sans. ©Ramiro Espinoza.

CONTACTO
Facundo Zuvirfa 3563 • 3000 • Santa Fe
Tel: (0342) 4571209 (int. 130-131)
elparaninfo@unl.edu.ar

Encontranos en las redes sociales como Universidad Nacional del Litoral.



Periódico mensual de distribución gratuita, con una tirada de 10.000 ejemplares, editado por la Dirección de Comunicación Institucional. Creado por Res. 152/03. Declarado de interés legislativo por la Cámara de Diputados de la Provincia de Santa Fe. ISSN 1850-3179

Esta edición especial de El Paraninfo, totalmente dedicada a abordar la pandemia de coronavirus, solo circulará en formato digital.

Por primera vez en sus 15 años de vida, El Paraninfo no se imprimirá en papel para evitar la circulación de personas y objetos, cumplir con el aislamiento preventivo y cuidarnos entre todos, quedándonos en casa y poniendo a disposición siempre la mejor propuesta informativa posible. Para conocer más: www.elparaninfo.unl.edu.ar

1° de abril

Comienzo de clases virtuales en toda la UNL



La decisión se tomó a partir del corrimiento de feriados resuelto por el Gobierno nacional. Así, todas las carreras de la UNL, tanto presenciales como a distancia, comenzarán con apoyo virtual y de manera gradual desde el primer día hábil de abril.

La UNL tomó la decisión de fijar el inicio del ciclo lectivo a partir del 1° de abril. De este modo, las carreras de la institución de pregrado y grado, tanto las presenciales como las a distancia, comenzarán de manera gradual y con apoyo virtual a partir del primer día hábil del próximo mes.

Cabe recordar que el Comité de Emergencia ampliado de la UNL, en el encuentro realizado el domingo 15 de marzo en el Consejo Superior, había definido que el comienzo se realizaría gradualmente desde el 30 de marzo. Sin embargo, la situación sanitaria y la necesidad de aminorar los riesgos de contagio de Coronavirus hicieron que el Poder Ejecutivo Nacional defina como feriados los días 30 y 31 de marzo.

INICIO GRADUAL CON APOYO VIRTUAL

A partir del 1° de abril comenzarán a dictarse de manera gradual las distintas materias y comisiones de las carreras presenciales de cada una de las unidades académicas de la UNL. «Previendo los procesos tecnológicos vinculados a garantizar las condiciones académicas y pedagógicas para el dictado de los más de 1.200 espacios curriculares en todas las facultades, centros y sedes de la Universidad, el inicio de las actividades académicas será de manera gradual, con un primer momento de contacto entre cada equipo de cátedra responsable de espacio curricular, con los estudiantes inscriptos en ca-



da uno de ellos», señaló Daniel Comba, director de Planeamiento y Gestión Académica de la UNL.

«Teniendo en cuenta las decisiones adoptadas a nivel nacional vinculadas con el aislamiento preventivo obligatorio, consideramos clave que las primeras dos semanas de cursado de las carreras presenciales bajo la modalidad virtual sirvan para realizar los ajustes necesarios que deban hacerse para lograr un cursado que garantice un adecuado desarrollo de los distintos momentos que tienen cada una de las propuestas de cátedra», agregó.

En cuanto a estas dos primeras semanas, Comba señaló que se centrarán en «la presenta-

ción de cada espacio curricular, con el programa de la asignatura, la presentación del equipo de cátedra, la propuesta de trabajo y contenidos vinculados con las primeras unidades de cada programa de cátedra. Al mismo tiempo, estas semanas servirán para atender probables problemas de conectividad por parte de los estudiantes, como eventuales ajustes que puedan darse en cuanto al vínculo de cada estudiante con la asignatura a la que se inscribió durante el período de inscripciones definido por cada unidad académica».

La gradualidad en el inicio o reinicio de actividades para el caso de facultades que ya habían

iniciado el año académico implica que cada espacio curricular comenzará a cursarse conforme las estrategias definidas en cada unidad académica, centrándose especial atención en el primer año. Sobre el inicio de cada espacio curricular, las páginas webs de cada unidad académica serán el punto de referencia y consulta sobre los espacios curriculares de sus carreras.

ESCUELAS PRE-UNIVERSITARIAS

Por su parte —y en línea con las políticas nacionales recomendadas para los niveles preuniversitarios—, las tres escuelas de nivel secundario (Escuela Industrial Superior, Escuela de Agricultu-

» Trabajo remoto de toda la comunidad universitaria

El Comité de Emergencia de la UNL también dispuso el trabajo remoto de toda su comunidad y extremó las medidas de prevención ante la emergencia por coronavirus, a partir del 17 de marzo para que no concurra a sus lugares de trabajo y desarrolle sus tareas de manera remota. La medida, oficializada mediante Resolución N°398 -descarga en www.unl.edu.ar/coronavirus/, alcanza a «plantas permanentes, plantas transitorias docente y no docente, personal de gestión, contratos temporarios, becarios y toda otra vinculación jurídica de prestación de servicios de carácter laboral y/o personal» aunque remarca que esta iniciativa no involucra a quienes «desempeñan tareas en áreas esenciales o críticas de prestación de servicios» ya que la institución garantiza un sistema de cobertura en todo el ámbito de la UNL.

ra, Ganadería y Granja, y Escuela Secundaria), la Escuela de Nivel inicial y Primario y el Jardín 'La Ronda', están llevando adelante actividades académicas y pedagógicas en modalidad virtual, en los diferentes espacios curriculares de cada uno de los cursos, divisiones y salas. ✓

Tecnología y capacidades a disposición de Nación y Provincia

La UNL trabaja en articulación con organismos y ministerios nacionales y provinciales con el fin de cooperar en la contención de la pandemia de Coronavirus COVID-19. «Hemos puesto a disposición de la Nación y de la Provincia de Santa Fe todos nuestros recursos humanos y nuestras capacidades tecnológicas con el único objetivo de trabajar en equipo y contribuir a combatir esta pandemia», aseguró el rector Enrique Mammarella.

En esta línea, la máxima autoridad de la UNL indicó que «desde principios de febrero estamos en permanente contacto, coordi-

nando acciones, con los ministerios nacionales de Educación y Salud, con la Secretaría de Políticas Universitarias y con todos los rectores de universidades nacionales integrados en el Consejo Interuniversitario Nacional. En este contexto, todos formamos un mismo equipo de trabajo».

RECURSOS Y CAPACIDADES

«La UNL cuenta con recursos humanos altamente capacitados y capacidades tecnológicas potentes y apropiadas para combatir la pandemia de Coronavirus. El saber, la ciencia, la investigación tiene que estar al servi-

cio de los ciudadanos. Tenemos que ser capaces de transferir conocimiento al medio para solucionar problemas concretos», enfatizó el rector.

De este modo, puntualizó que «las capacidades presentadas tanto a Nación como a Provincia están vinculadas al diagnóstico; a la producción de insumos para kits inmunoenzimáticos, al desarrollo de nueva tecnología diagnóstica; a la atención primaria de la salud a través de sus dos centros de Salud; a logística general; a bioestadística aplicada a las ciencias de la Salud; a emergentología; y a voluntariado por

el perfil extensionista de la UNL. También contamos con capacidades instaladas para producir insumos claves; tenemos en funcionamiento la Planta de Alimentos Nutritivos; fabricamos dispositivos para protección de trabajadores de la Salud, alcohol en gel y otros sanitizantes. Además, tenemos vasta experiencia en educación y cultura a través de la virtualidad; en coordinación y articulación del sistema de empresas de base tecnológica de la región; y, entre otras cosas, en coordinación y articulación con proveedores de la UNL. ✓

El rector Enrique Mammarella fue designado para ser parte de una comisión especial conformada por nueve rectores de universidades públicas nacionales y autoridades del gobierno de la Nación que tiene como misión trabajar en el relevamiento de las capacidades del sistema universitario nacional para colaborar con las medidas de prevención y contención de la pandemia de Coronavirus COVID-19.

Coronavirus

España, a prueba por la gran expansión de la pandemia

El país europeo enfrenta graves problemas por el veloz aumento de los casos de Covid-19, que pone entre las cuerdas a su sistema de salud.

por FERNANDO LÓPEZ,
desde Madrid

➤ A principios de marzo la mirada internacional estaba puesta en las medidas que tomaba el Gobierno italiano en Lombardía y otras 14 ciudades para aislar a 16 millones de personas ante el avance de la pandemia de coronavirus. Mientras tanto, en España se registraban pocos casos y se llevaban adelante sólo algunas acciones de prevención como el cese de las actividades en los establecimientos escolares. Sin embargo, las autoridades no suspendieron grandes concentraciones como la movilización de miles de personas en el Día Internacional de la Mujer, el domingo 8 de marzo, ni otros eventos masivos que probablemente aceleraron el contagio de la enferme-

dad, según dicen los críticos al Gobierno. Seguramente tampoco ayudó, en los días siguientes, la normalidad con que se vivió el día a día en las ciudades españolas. En Madrid, por ejemplo, era común ver llenos espacios como los bares o lugares públicos como las plazas y los parques, todo a pesar de las advertencias de que sin confinamiento sería difícil frenar la pandemia.

Finalmente, tras días de deliberaciones, el sábado 14 de marzo el presidente Pedro Sánchez anunció un plan de mitigación, bajo la denominación de Estado de Alarma (más tarde que Portugal, país menos afectado), que disponía la limitación de la libre circulación de personas y vehículos, racionar bienes y servicios y el requisamiento de bienes que ayudasen a enfrentar la crisis. Luego también dispuso la co-

laboración de personal militar. A pesar de las medidas, se produjo una gran propagación del Covid-19: a finales de marzo el coronavirus aún no ha alcanzado su pico de expansión y el número de víctimas mortales y de contagiados ya superó a los de China.

LOS NÚMEROS ESPAÑOLES

Para dimensionar la ola de contagios que se produjo en España, sólo hay que ver los números. El primer caso registrado fue uno importado, en Canarias, el 31 de enero. Pero desde principios de marzo los números fueron creciendo de forma alarmante. El 28 de febrero se notificaron 34 casos pero el 8 de marzo ya eran 589, al día siguiente eran 1200; mientras que el día del anuncio del Estado de Alarma había 6393. Diez días después alcanzaban los 39673 en-

fermos informados oficialmente. Según el Ministerio de Sanidad de España, al 27 de marzo, cuando se escribe esta nota, los contagios alcanzan a 4200, los muertos llegan a 58 mil personas y se recuperaron de la enfermedad 7200, en tanto que la población mayor de 60 años es la más afectada. En esos datos generales se deben tener en cuenta casi 900 muertes en los geriátricos, lo que muestra la deficiencia de muchas residencias.

Por otra parte, la rápida expansión de la enfermedad generó graves problemas en un sistema sanitario cuyos trabajadores hoy reclaman (apelaciones judiciales de por medio) mejores medidas de protección, más material y soluciones al desbordamiento de los hospitales. Miles de médicos y enfermeros contrajeron la enfermedad por no tener elementos esenciales. En medio de esa desprotección de parte del Estado surgieron numerosas redes de solidaridad entre la población que contribu-

yen con materiales como, por ejemplo, mascarillas.

AMPLIACIÓN DEL ESTADO DE ALARMA

Dejando de lado las diferencias entre el Gobierno central, las comunidades y los partidos políticos españoles sobre cómo encarar la enfermedad, la pandemia deja en evidencia los problemas actuales del sistema sanitario español para enfrentar el shock de la pandemia. Como medida para seguir mitigando la enfermedad el Congreso de los Diputados decidió avalar, el 26 de marzo, un pedido de Sánchez de ampliar el Estado de Alarma hasta el 11 de abril, luego de Semana Santa. Sin embargo, aún no se sabe si ese plazo será suficiente, ya que no se conoce con certeza cuándo será el pico de expansión de esta pandemia. Luego de que pase la fase más grave quedará por analizar cuáles fueron los aciertos, cuáles las fallas para enfrentarla y cómo prevenir nuevos brotes. ✓

Días mundial y nacional del agua

Agua segura, esencial para la salud humana

Este año, para conmemorar el Día Mundial del Agua, Naciones Unidas propuso como tema de reflexión 'agua y cambio climático'. No obstante, también vale la ocasión para pensar acerca de la importancia vital que cobra el acceso al agua segura para beneficio de la salud pública.

➤ Una de las principales recomendaciones para contrarrestar la propagación del coronavirus es el lavado de manos. Esta acción no sólo es fundamental para prevenir esta enfermedad, sino también para evitar el contagio de muchas otras enfermedades que hoy asolan a la humanidad. El lavado de manos exige disponer de agua segura, esto es, según la definición del Ministerio de Salud de la Nación, aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

«Esto que puede parecer sencillo para muchos de nosotros, puede ser una misión difícil de alcanzar en muchos lugares del mundo y aún en nuestro país. Como bien señala Vladimir Smakhtin, director del Instituto para el Agua, el Ambiente y la

Salud de la Universidad de Naciones Unidas, el 40% de la humanidad (alrededor de tres millones de personas) carecen de acceso a las necesidades más básicas para el lavado de manos: agua y jabón. Este porcentaje se eleva a entre el 50% y el 80% en muchos de los países de África. Datos de la Organización Mundial de la Salud señalan que, en los países menos desarrollados, los servicios básicos de agua y saneamiento están ausentes o se encuentran limitados en el 45% de los centros de salud, que son usados por alrededor de 900 millones de personas, más que la población de los Estados Unidos y Europa juntos», señaló Mario Schreider, director de la Cátedra UNESCO 'Agua y Educación para el Desarrollo Sostenible', con sede en la FICH.

En este sentido, es de esperar que la situación crítica que

hoy estamos atravesando a nivel mundial con el coronavirus permita contribuir a tomar conciencia, una vez más, acerca de la importancia vital que tiene el acceso al agua segura para la salud pública. «Si bien existen avances en la búsqueda de soluciones a esta problemática, aún falta mucho por hacer. Lo positivo es que se cuenta con algunas ventajas: se sabe dónde están los problemas y lo que hay que hacer, y están disponibles las tecnologías necesarias. Quizás sólo falte voluntad política para tomar decisiones sostenibles en el tiempo», concluyó Schreider.

DÍAS DEL AGUA

El Día Mundial y el Día Nacional del Agua se conmemoran el 22 y el 31 de marzo, respectivamente. El lema de este año, «agua y cambio climático», fue propuesto para reflexionar acer-



FOTO GANADORA DEL CONCURSO EL AGUA EN IMÁGENES. AUTOR: BRUNO RACCA.

ca de cómo el uso que hagamos del agua puede contribuir a mitigar los efectos del cambio climático, especialmente aquellos relacionados con problemáticas

que afectan nuestro país, como inundaciones, sequías, contaminación y acceso a agua potable y saneamiento. ✓

Para trabajadores de la salud

En acción: la UNL fabrica protectores faciales

Se confeccionan en FADU, FCM, FIQ, FCV, FICH y las escuelas Granja e Industrial con impresoras 3D y cortadoras láser. Los elementos de protección sanitaria se destinarán a trabajadores de la salud de la provincia y de la UNL.

10.000

protectores se realizarán con materiales de bajo costo

➤ Cinco facultades y dos escuelas de la UNL trabajan en equipo para colaborar en la fabricación de elementos de protección sanitaria que se destinarán a trabajadores y trabajadoras de la salud de la provincia de Santa Fe y de la propia UNL. Se trata de las facultades de Arquitectura, Diseño y Urbanismo (FADU); de Ciencias Médicas (FCM); de Ingeniería Química (FIQ); de Ciencias Veterinarias (FCV) y de Ingeniería y Ciencias Hídricas (FICH), más las escuelas de Agricultura, Ganadería y Granja y la Industrial Superior, que han puesto sus recursos humanos, materiales y tecnológicos al servicio de la comunidad para combatir la pandemia de coronavirus. En particular, utilizando impresoras 3D y cortadoras láser, están fabricando un total de 10 mil protectores faciales -completos- y desarrollando un prototipo de gafas de protección ocular.

De este modo, docentes, no docentes, directivos, graduados y estudiantes trabajan mancomunadamente para fabricar estas mascarillas tan necesarias para el trabajo cotidiano de los profesionales de la Salud. Su confección requiere de un corte de acetato que se realiza mediante corte láser y la construcción de vinchas y soportes que se fabrican con impresoras 3D. El tiempo de producción es importante y, por tanto, se requiere que se aúnen esfuerzos y recursos a los fines de llegar a la meta cuanto antes.

UNIVERSIDAD PÚBLICA

«Como Universidad pública, nos sentimos éticamente obligados a poner a disposición nuestros saberes, recursos y equipamientos, aportando soluciones», aseguró el decano de FADU, Sergio Cosentino, para luego explicar que «la Facultad colabora a través del Taller de Prototipado y Maquetación Digital del proceso de materialización de las mascarillas para el personal de salud de la ciudad de Santa Fe, principalmente los médicos».

«Además de estas mascarillas, estamos desarrollando prototipos para atender otras demandas vinculadas a elementos de higiene, seguridad y protección para diferentes trabajos sensibles que se están llevando a cabo



en medio de la emergencia», indicó Cristian Vázquez, secretario de Extensión y Vinculación con el Medio de FADU.

LA POTENCIA DEL EQUIPO

Por su parte, la decana de FCM, Larisa Carrera, aseguró que «desde la Facultad se vienen desarrollando actividades en la producción de materiales para enseñanza. En este contexto de emergencia, la UNL nos reúne para dar respuestas y colaborar con el sistema de salud para cuidar a los trabajadores ante una demanda concreta. La suma de esfuerzos e iniciativas potencian estos trabajos que apuntan a solucionar problemas concretos en el marco de esta emergencia sanitaria».

Particularmente, Horacio Sargadoy, subsecretario general de FCM, indicó que «el Centro de Simulación junto al Centro de Estudios para la Formación y la Innovación en la Enseñanza en Ciencias de la Salud (CEFIECS) de FCM están trabajando en articulación con FADU y FIQ en el desarrollo de dispositivos hoy faltantes en hospitales del país colaborando para enfrentar la pandemia global. La demanda mundial de estos dispositivos es tan grande que en algunos países, incluso los médicos no tienen acceso a máscaras y protectores faciales, por lo que deben asumir un gran riesgo y trabajar sin equipo de protección personal adecuados. Es por ello que se han dispuesto dichos equipos de impresión, los cuales están trabajando para poder con-

tar con un número importante de estas mascarillas». Luego especificó que «estas mascarillas ayudarán a proteger sus ojos y cara de la tos y estornudos de sus pacientes. Se están imprimiendo a razón de 80 mascarillas por día, a esto debemos sumar equipos de corte láser para las viseras transparentes».

«El diseño puede ser impreso de manera relativamente segura por cualquiera que disponga de una impresora 3D, para ayudar en la campaña, solo tiene un costo material de aproximadamente 35 pesos. Estamos utilizando un modelo diseñado por Josef Prusa, el mayor fabricante de impresoras 3D y que ha sido ya probado en la República Checa», completó.

SOLUCIONES CONCRETAS

«En el contexto en el que estamos inmersos en la actualidad, en medio de una emergencia vinculada a la salud pública, el rol primordial de la Universidad Pública es trabajar en equipo con los distintos sectores del Estado y, hacia el interior de nuestras instituciones, es preciso trabajar de manera interdisciplinaria para dar respuesta a esa problemática», subrayó el decano de FIQ, Adrián Bonivardi.

Por su parte, la secretaria General de FIQ, Lucrecia Wilson, remarcó «el aporte de los y las estudiantes de la Facultad en esta iniciativa. Su trabajo es clave para poder desarrollar estos elementos de seguridad e higiene sanitaria». Además, explicó: «Estamos trabajando para comenzar

a desarrollar estos dispositivos en el Laboratorio 4.0 de FIQ. De esa manera, continuaremos contribuyendo en este objetivo común que nos hemos planteado».

ACCIONES CONCRETAS

«Para FICH-UNL es muy importante aportar a la sociedad acciones concretas que contribuyan a mitigar los efectos de la propagación del coronavirus, poniendo a disposición nuestros recursos humanos, tecnológicos y materiales», afirmó el decano Raúl Pedraza, tras aclarar que en este proyecto participan docentes investigadores del Laboratorio de Computación Gráfica y Visualización y del Centro de Estudios Hidro-Ambientales de dicha unidad académica, coordinados por Victoria Paredes y Emiliano López.

«Las máscaras tienen tres elementos principales: un coberter para la cara hecho con acetato o PVC, una banda elástica para sujetarlo y una vincha producida con impresora 3D. Actualmente existe una demanda muy grande de máscaras y escasa disponibilidad en el mercado, por lo que estamos trabajando en conjunto con las distintas unidades académicas y otras dependencias educativas de la UNL que cuentan con la tecnología adecuada, a fin de poder dar respuesta a esta demanda», comentó Gastón Martín, coordinador del área Vinculación de la FICH.

CREATIVIDAD E INNOVACIÓN

Por su parte, el decano de la Facultad de Ciencias Veterinarias, Humberto Occhi, sostuvo: «Es nuestro deber como universitarios procurar brindar soluciones concretas a partir del conocimiento, la creatividad y la innovación. Desde FCV, a partir de la demanda del Comité de Emergencia de la UNL, nos integramos en este trabajo de producción colaborativa de las mascarillas de protección sanitaria. Participamos con los recursos del Centro de Innovación Tecnológica de nuestra Facultad».

PREUNIVERSITARIOS

«La EIS se suma a la iniciativa impulsada por la UNL en ese difícil momento que estamos atravesando debido a la pandemia originada por el COVID-19. Para nuestra Escuela es muy importante ser parte de este trabajo colaborativo, ya que 'El Industrial' es muy reconocido en la comunidad por su historia y compromiso, tal como colaboró en otros acontecimientos críticos como las inundaciones de 2003 y 2007. En esta oportunidad, estamos ayudando a quienes nos están cuidando. Como institución pública, nos debemos a la sociedad. El compromiso y la solidaridad son pilares de nuestra formación», aseguró Mario Alliot, director de la EISS.

«Desde la EAGG nos sumamos a la propuesta de la UNL porque valoramos el trabajo conjunto y articulado», explicó Rodrigo Benítez, director de Planificación Institucional y Académico, y completó: «Remarcamos el perfil de nuestra escuela preuniversitaria con un fuerte compromiso social, con formación de valores. Este es un momento en el que la sociedad nos necesita. El aporte institucional que pretendemos hacer tiene que ver con poner a disposición de nuestros recursos tecnológicos y humanos para la elaboración de protectores faciales a partir de la impresión 3D de los componentes».

Prevenición

¿Manejo de desastres o gestión del riesgo de desastres?

Actuar en la prevención es clave para mitigar los impactos del riesgo al que estamos expuestos a nivel mundial por la pandemia del coronavirus. La adecuada comunicación a través de canales oficiales y confiables constituye la principal garantía de éxito en la gestión durante la emergencia.

► 'Yo me quedo en casa' es una de las consignas principales en la lucha contra la pandemia del coronavirus. El aislamiento social se convirtió en la medida más efectiva para evitar el contagio y la propagación del virus, al punto que el gobierno nacional decretó una cuarentena obligatoria para restringir la circulación de personas en el espacio público.

Sin embargo, hubo quienes desoyeron este llamado a la conciencia y responsabilidad colectiva, no sólo saliendo de sus casas innecesariamente, sino también yéndose de vacaciones.

«La creencia de que 'a mí no me va a pasar' es lo que sobrevuela y explica este tipo de actitudes irresponsables en muchos ciudadanos que se exponen a amenazas que claramente generan riesgo de desastres. Esto se observa particularmen-

te en amenazas 'invisibles' o 'silenciosas', como enfermedades provocadas por virus o microbios. Además, las personas no sólo hacen caso omiso de las recomendaciones, sino que las desafían y hasta llegan a malinterpretarlas como invasión a su libertad», explicó Silvia Wolansky, especialista en gestión de riesgo de desastres, de la Facultad de Ingeniería y Ciencias Hídricas de la UNL.

EL PARADIGMA

La gestión de riesgo de desastres constituye un modo de abordarlos, que comenzó a gestarse hace poco más de 30 años. Ante una visión basada en dar respuesta al desastre una vez ocurrido, el nuevo paradigma plantea como premisa considerar la prevención y la preparación como instancias esenciales para evitar o mitigar los impactos de

los riesgos a los que está expuesta la humanidad por un sinnúmero de amenazas. «A la vez se consolida un concepto irrefutable: los riesgos son una construcción social, al punto que no se concibe que puedan existir sin la interacción de una amenaza con un grupo social vulnerable a ella. Así, para una misma amenaza, cuanto mayor es la vulnerabilidad, mayor es el riesgo», completó Wolansky.

La vulnerabilidad es tan diversa como tipos de amenazas pueden existir, y crece exponencialmente con la combinación de varias de ellas. Hoy, ante la amenaza que representa el covid-19, la vulnerabilidad que se pone dramáticamente en evidencia es la no percepción del riesgo. «Esta percepción aflora fácilmente cuando hay evidencias palpables de la responsabilidad social en la generación de un desastre. Por

ejemplo, en el caso de las inundaciones, el nivel de riesgo está directamente vinculado a la ocupación de territorios que se ocupan con agua durante los periodos de crecida. En el caso del coronavirus, el riesgo está principalmente asociado a la falta de aislamiento social», remarcó la especialista.

CÓMO AFRONTAR EL RIESGO

Ante el riesgo de desastres, cualquiera sea la causa que los provoca, la mejor estrategia es fortalecer el proceso de su gestión a nivel país, provincia, región o localidad. «La importancia de este aspecto en general no se comprende. Por eso siempre lleva tiempo lograr la organización para establecer los mecanismos de reducción del riesgo, con la consecuente demora en la respuesta», aclaró Wolansky.

Una organización adecuada

para la gestión implica disponer de planes de emergencia generales y de contingencia específicos para diversas amenazas, o puedan adaptarse rápidamente en el caso de que sea desconocida. Asimismo, esta organización para la gestión debe ser conocida por la sociedad, lo cual implica definir canales oficiales de difusión de la información, es decir, a quiénes y por qué medios se comunicará durante y después de la manifestación del riesgo. «Ante la falta de percepción del riesgo es posible que el control y la penalización logren mejorar la respuesta y la responsabilidad social, pero nada será más eficaz que una comunicación certera y eficaz, que no sólo brinde información sino también que contribuya a la concientización de la población», concluyó la especialista. ✓

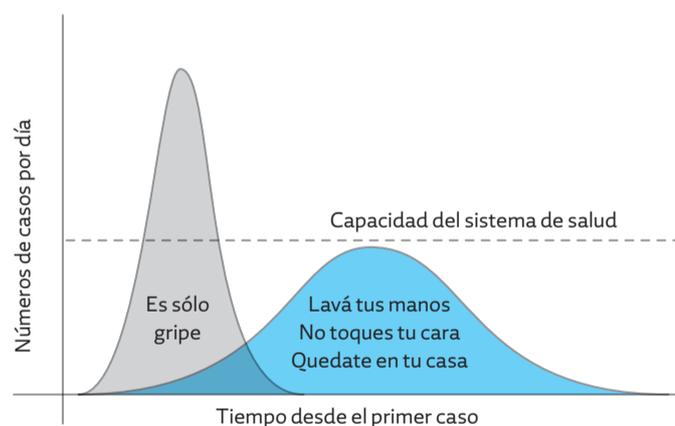
Aplastando el sombrero

Una mirada estadística sobre la propagación del covid-19 y la importancia de los datos para poder tomar decisiones vitales.

► ¿Por qué es tan importante aplastar el sombrero? Porque cuanto más tiempo tarde el coronavirus en propagarse más tiempo tendrán los hospitales para prepararse. En estos días está circulando un gráfico con dos sombreros.

¿Qué es este gráfico y por qué es tan importante? Este gráfico está compuesto por dos ejes: el horizontal; que marca los días desde el primer caso de coronavirus en un país, y el vertical; en donde se señalan los casos de coronavirus que necesitan hospitalización en cada uno de esos días.

El sombrero gris es para el caso de donde seguimos nuestra vida habitual y el magenta el caso en que se tomen medidas de protección. Las áreas del sombrero gris y del sombrero magenta son iguales. Es decir, si seguimos con nuestra vida habitual o si hay medidas protectoras de distanciamiento social, pareciera ser que la cantidad de gente que necesita hospitales es la misma. Entonces, ¿por qué es



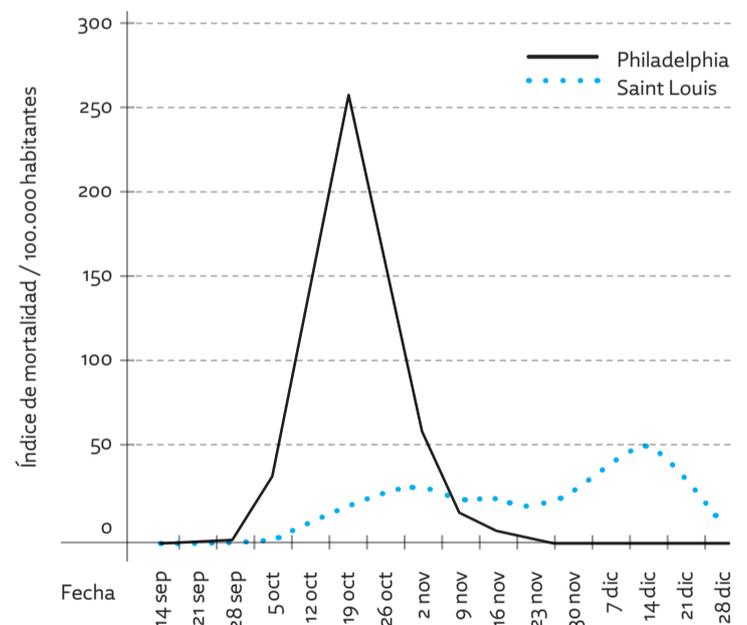
imperioso que nos aislemos?

La línea de puntos de este gráfico marca el límite de camas por día que tenemos disponibles para atender a las personas que requieren ser indefectiblemente hospitalizadas. A este dato se suman dos inconvenientes: es un número que no se puede cambiar fácilmente y, además, todas las personas que se encuentran por encima de la línea de puntos en el área anaranjada no puede ser atendida.

DEBATES

Sobre la modalidad de enfrentar a esta pandemia hay visiones enfrentadas. «Algunos especialistas han argumentado a favor de terminar el brote rápidamente, lo que implica una receta para el pánico, el sufrimiento innecesario y la muerte. Otros en cambio, aducen que disminuir y extender la ola de casos salvará vidas. En otras palabras, aplastar el sombrero mantiene a la sociedad en marcha», sostuvo Liliana

Gráfico 2



Forzani, Doctora en Matemáticas y Estadísticas, docente e investigadora del área de reducción suficiente de dimensiones del Departamento de Matemática de la Facultad de Ingeniería Química de la UNL.

Esta última visión fue probada en el comienzo de la epidemia en China y logró frenarla después de una fuerte intervención por parte del Estado al no permitir el

tránsito innecesario. Además, y no es para menos, en la gripe del 1918 (hace sólo cien años) se probó además su efectividad al reducir la tasa de mortalidad (ver gráfico 2). En este caso, en Philadelphia no hubo intervención mientras que en St. Louis hubo una fuerte intervención del Estado. ✓

Fuente Gráfico 2: National Center for Biotechnology Information (NCBI)

Pandemia

La comunicación: parte de la solución y parte del problema

Recomendaciones, trascendidos, conspiraciones, memes, miles de memes. ¿Qué rol ocupa la comunicación en la gestión del riesgo? Además de una emergencia sanitaria existe una epidemia de desinformación. Para esto tampoco hay vacunas, ¿cómo no quedar atrapados?

por PRISCILA FERNÁNDEZ
priscilaf@unl.edu.ar

De la pandemia de COVID-19 se dice de todo y mucho. Parece inevitable que así sea porque por un lado, esta emergencia sanitaria repercute en todos los ámbitos afectando las prácticas y las decisiones de cada día. En lo público, en lo privado e incluso en lo íntimo todo se ve afectado por la pandemia y esto hace que sea difícil hablar de otra cosa. Pero no ocurre solo con los aspectos prácticos, también están involucrados miedos, ansiedades, aburrimientos. Por otro lado, todo esto ocurre en épocas de comunicación digital. Resultado: infinidad de discursos circulan y conforman el mar de desinformación en el que a veces naufragan los mensajes que efectivamente pueden aportar a la gestión de la emergencia.

«En un momento extremo, con graves consecuencias por la ocurrencia de un gran evento, la comunicación juega un papel fundamental para salvar vidas, restituir el orden y contribuir a la solidaridad de una comunidad», afirma Gloria Bratschi en 'Guía para la comunicación en la gestión del riesgo de desastres'. Bratschi es licenciada en Comunicación Social, especialista en prevención, planificación y manejo integrado de áreas propensas a desastres.

En términos de la Estrategia Internacional para la Reducción de Desastres de las Naciones Unidas (UNISDR), podemos pensar al virus SARS-COV-2 como una amenaza, es decir, «un fenómeno, sustancia, actividad humana o condición peligrosa que pueden ocasionar la muerte, lesiones u otros impactos a la salud, al igual que daños a la propiedad, la pérdida de medios de sustento y de servicios, trastornos sociales y económicos, o daños ambientales». Pero el riesgo no depende solo de la amenaza sino también de la vulnerabilidad de la comunidad y de los mecanismos de resiliencia que disponga.



En esta ecuación es la comunicación la que nos permite conocer la amenaza pero, fundamentalmente, la que puede colaborar para que se adopten las medidas y los comportamientos que reducen la vulnerabilidad.

«Los medios de difusión tienen un rol importantísimo antes, durante y después de la ocurrencia de alguna emergencia o desastre. Además de informar y formar de opinión, pueden ser divulgadores de medidas preventivas, acompañantes oportunos y estratégicos de los procesos de atención y/o manejo de eventos y también colaboradores solidarios en la recuperación y rehabilitación de la comunidad», destaca Bratschi en la guía.

Lo paradójico es que la comunicación también puede volver más vulnerable a la comunidad. «Para que sea una fortaleza, la comunicación, en este y en cualquier otro escenario de riesgo, tiene que estar concentrada. Esto permite a la ciudadanía conocer y cumplir las indicaciones sanitarias. Sin embargo, hoy estamos inmersos en una comunicación fragmentada», analizó Bratschi.

«En tiempos de crisis tiene que haber un solo canal oficial de distribución de los contenidos; hoy el desafío es grande porque hay que trabajar de manera integrada con las redes sociales», subrayó. En efecto, la comunicación en el marco de la gestión del riesgo está obligada a repensarse en tiempos de comunicación digital.

«Sin duda la desinformación sobre una enfermedad ayuda a pagarla, en mayor o menor medida, según cada caso», señala Guadalupe Nogués, doctora en Biología abocada a la comunicación y educación y autora de 'Pensar con otros', editado por El Gato y la Caja. «Los mitos acerca de las vacunas hacen que muchas personas decidan no vacunarse, a pesar de que haya disponibilidad de vacunas. Y con cualquier enfermedad infectocontagiosa, por ejemplo, los consejos equivocados acerca de cómo prevenirla o tratarla no solo pueden no ser efectivos, sino que a veces al seguir esos consejos una persona adopta comportamientos que la ponen en riesgo, como no elegir o abandonar un tratamiento probadamente efectivo», ejemplificó.

ENREDADOS

Una de las características que distingue a esta pandemia de otras que ya ocurrieron es que sucede en tiempos de comunicación digital y de fake news. La cantidad de contenidos que circulan de manera digital es inimaginable. Allí las fuentes confiables conviven con una infinidad de otras que, independientemente de con qué intención se hayan generado, aportan al ruido y la confusión.

«Sin duda la desinformación sobre una enfermedad ayuda a pagarla, en mayor o menor medida, según cada caso», señala Guadalupe Nogués, doctora en Biología abocada a la comunicación y educación y autora de 'Pensar con otros', editado por El Gato y la Caja.

Vinculación

Financian proyectos de I+D+i vinculados al Covid

La UNL promueve la convocatoria extraordinaria Covid-19, iniciada el pasado viernes, por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, a través de la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación. La misma, llama a la presentación de ideas para proyectos de investigación, desarrollo e innovación que busquen la generación de un producto, proceso o servicio relacionado al diagnóstico, el control, la prevención, el tratamiento, el monitoreo u otros aspectos relacionados con Covid-19. Se requieren resultados a corto plazo que puedan mitigar los efectos que está acarreado esta pandemia, altamente contagiosa. La Agencia financiará hasta 100.000 dólares por proyecto y las ideas deben presentarse antes del 10 de abril a las 12 hs.

Desde el Cetri Litoral se ofrece el servicio de asesoramiento, formulación, gestión y administración de los proyectos. Como parte de este proceso, se realizó el lunes 30 de marzo una reunión informativa virtual sobre los distintos aspectos de la convocatoria y las posibilidades que presenta para proyectos vinculados con la UNL o empresas de la región. Contó con la presencia de más de 90 inscriptos. Entre los participantes se encontraron investigadores, docentes, empresarios, emprendedores y gestores.

«Por supuesto que la educación es esencial y un derecho para todos. Pero la idea intuitiva de que eso automáticamente nos provee de una especie de coraza contra la desinformación no es cierta. Si consideramos que determinada información es correcta, pero en realidad no lo es, a menos que tomemos recaudos como cualquier otra persona, es muy posible que jamás nos demos cuenta de nuestro error», destacó.

Y en esta infodemia cada 'compartir' cuenta. «Si quien genera una fake news se encontrara con una población que no la dispersa, esa desinformación sería inocua. Si compartimos desinformación, aun si no lo hacemos intencionalmente sino con la mejor voluntad, somos también responsables», resaltó Nogués.

Para la desinformación no hay vacunas pero no colaborar con la propagación es una acción que está al alcance de todos. Nogués sugiere ir un paso más adelante con el 'prebunking'. «En vez de tratar de refutar la información cuando ya llegó, es posible adelantarse y enseñar que la estructura de la desinformación suele repetirse. Este enfoque se está investigando mucho recientemente y sus resultados son muy alentadores», adelantó.

Los Beneficiarios deberán tener proyectos adjudicados por Agencia I+D+i o financiamiento de otras instituciones del Sistema de Ciencia y Tecnología. La Agencia I+D+i destinará hasta la suma en pesos equivalente a us\$ 5.000.000.

[+] info

Los interesados en recibir asesoramiento deben contactarse al Cetri Litoral, vía correo electrónico a la cuenta cetriuvt@unl.edu.ar.

Infórmate por fuentes oficiales: www.unl.edu.ar/coronavirus

¿Cuánto conocemos de coronavirus SARS-COV-2 y la pandemia de COVID-19?

por CARLA ZORZÓN
czorzon@unl.edu.ar

En medio de una noticia global de rápido movimiento, especialistas de la UNL ponen en contexto la evolución de la pandemia de COVID-19, desde su inicio hasta la actualidad. Además, todas las claves sobre el distanciamiento social, preventivo y obligatorio.

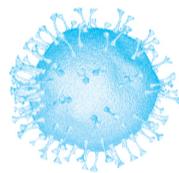
¿Qué sabemos del virus hasta ahora? La pandemia de COVID-19, causada por el virus SARS-COV-2, emergió como un brote epidémico en la ciudad china de Wuhan hacia el final de 2019. Desde entonces, el brote se expandió primero a la provincia de Hubei, a otras regiones de China, y a países vecinos, principalmente Corea del Sur y Japón, para luego diseminarse, principalmente a través de viajeros que se desplazan por vía aérea, a todas las regiones del mundo.

Los coronavirus constituyen una amplia familia de virus (familia Coronaviridae). Los seres humanos somos infectados habitualmente por cuatro especies de coronavirus (HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-OC43, HCoV-HKU1), que están asociados a infecciones del tracto respiratorio (rinitis, sinusitis, faringitis, bronquiolitis y neumonías), la mayoría de ellas leves, y en menor medida gastroenteritis, también leves. Además de estos cuatro coronavirus humanos, dos virus zoonóticos de la misma familia, denominados SARS-COV y MERS-COV, que provienen del grupo de coronavirus que circulan en mamíferos

quirópteros (murciélagos) y adquirieron la capacidad de infectar seres humanos, se caracterizan por producir infecciones más severas, que pueden localizarse en el tracto respiratorio inferior y manifestarse en forma de neumonía o distress respiratorio, con un potencial letal significativo. El virus SARS-COV-2.

Los especialistas de la UNL consultados son Juan Claus, investigador del Laboratorio de Virología de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (FBCB) y Pablo Beldoménico, director del Laboratorio de Ecología de Enfermedades del

Instituto de Ciencias Veterinarias del litoral (UNL-CONICET), investigador del Conicet y profesor adjunto de la Facultad de Ciencias Veterinarias (FCV). Analizan con modelos epidemiológicos las dos estrategias contra el coronavirus que hay sobre la mesa: la de mitigación, planteada en un primer momento por Reino Unido para ralentizar, pero no detener, la propagación de la epidemia; y la de supresión de la transmisión, como se intenta ahora en España y en Italia con medidas drásticas de encierro en los hogares y el ejército en las calles.



«Es cierto que SARS-CoV-2 muta, pero este es un fenómeno natural que caracteriza a todos los virus, y especialmente a los que contienen genomas de ácido ribonucleico»

— Claus

La batalla contra la pandemia que vamos a tener que librar los 7.700 millones de ciudadanos del planeta puede durar entre 12 y 18 meses advierten los especialistas. Según la Organización Mundial de la Salud, al cierre de esta edición el 30 de marzo, ya superó los 600 mil infectados en todo el mundo desde que se conoció el primer caso en diciembre de 2019, la mayoría de ellas en China, Italia, Irán, España y Francia. En la región de las Américas, 37 países y territorios han reportado casos. La pandemia

se encuentra en fase de remisión en los países de Oriente, pero se está expandiendo en Occidente.

El 63% de los casos americanos se han producido en América del Norte, la mayoría de ellos en USA. La transmisión local del virus se ha verificado en el 37% de los países americanos. En Argentina, la mayoría de los casos registrados hasta ahora han sido importados (contagios en el extranjero), aunque también se ha verificado transmisión local de SARS-COV-2, y las medidas dispuestas por el Gobierno nacional apuntan a frenar la circulación viral en la comunidad.

PREVENCIÓN Y CONTROL DE INFECCIONES

El experto en virología del Laboratorio de Virología de la FBCB, Juan Claus, sostiene que «a nivel global no se ha implementado una única estrategia de control de la expansión de la pandemia» y «las medidas implementadas en la República Argentina tienen por objetivos limitar la circulación de SARS-COV-2 en el país y minimizar al máximo posible el número de contagios». Por otro lado, ha explicado que al ser un microorganismo nuevo el virus SARS-COV-2 se transmite más rápidamente entre la población, porque las personas no poseen inmunidad previa contra él.

Con relación a las variaciones que puede sufrir el virus, Claus detalla que, «los coronavirus, entre ellos SARS-COV-2, son virus cuya información genética está contenida en un genoma de ácido ribonucleico (ARN). Todos los virus mutan cuando se multiplican, pero aquellos que contienen genomas de ARN lo hacen con una frecuencia más elevada, y esto es válido también para este nuevo coronavirus zoonótico».

Beldoménico explica que lo que hace falta para reducir el impacto de la pandemia es tomar medidas para que la enfermedad se transmita lentamente entre personas que son de bajo riesgo, minimizando al máximo el contagio a grupos de riesgo. «El aislamiento de toda la población logra disminuir el contacto social, lo cual es importantísimo para no saturar el sistema de salud. Una propagación lenta de la epidemia determina que ésta dure más (es decir, hay que padecerla por más tiempo), pero también hace que el aumento en los casos se vaya dando gradualmente, con un número manejable de pacien-

tes que requieran hospitalización. El distanciamiento social riguroso en teoría debería ser una medida muy efectiva, pero en la práctica en algunos casos no se está viendo un efecto significativo. Por ejemplo, España e Italia fueron los países de Europa donde se instauraron las medidas más rigurosas con aislamiento obligatorio de la ciudadanía. Si comparamos las curvas epidémicas actuales de España e Italia con la de países Europeos en donde también se dio crecimiento exponencial sin haber recurrido a medidas de restricción social obligatoria, el efecto de dichas medidas drásticas no



«Si el virus se va transmitiendo de manera gradual entre los que no son grupo de riesgo y se mantiene un aislamiento de los grupos de riesgo, se irá de a poco generando 'inmunidad de rebaño',»

— Beldoménico

se hace evidente. De hecho, si hacemos la comparación con el Reino Unido, país donde el virus ingresó el mismo día que en Italia pero que decidió que se vaya dando una infección controlada, encontramos que a la fecha Italia tiene 8 veces más casos y 16 veces más muertos. Evidentemente las medidas de aislamiento en estos ejemplos no dieron resultado y no es explicación suficiente que se hayan tomado tarde, porque esas medidas en otros países como Reino Unido nunca se tomaron».

La recomendación de Beldoménico es que a medidas de aislamiento riguroso de casos y sospechosos y distanciamiento social del resto, sumar iniciativas de detección temprana de potenciales eventos de super propagación (manera en que se ha documentado que se propagan los SARS-Like COV, donde la mayoría de las infecciones son producidas por una baja proporción de los casos) haciendo un seguimiento minucioso y diagnóstico de la cadena de contactos en cada caso. «Desde que el virus salió de China, en muchos países hasta el momento se ha ido trans-



COVID-19?

mitiendo de manera gradual (Tailandia, Singapur, Finlandia, Rusia, Canadá, India, entre muchos otros), en el resto de los países se propagó lentamente hasta que se desató una propagación exponencial, lo cual se dio en diferentes lapsos de tiempo, por ejemplo, no hubo período tranquilo en Irán, y hubo 4 semanas en los que se reportaban 3 o 4 casos por día hasta que se dio la propagación explosiva. Por esto es importante identificar y neutralizar con urgencia los eventos de super propagación».

Si el virus se va transmitiendo de manera gradual entre los que no son grupo de riesgo y se mantiene un aislamiento de los grupos de riesgo, «se irá de a poco generando 'inmunidad de rebaño', no se requerirán demasiadas hospitalizaciones así que no se saturará el sistema de salud y no habrá muchas víctimas fatales».

Beldoménico afirma que ahora la sociedad está muy sensibilizada y asustada, pero que cuando pase todo se va a comprender que se trata de un virus benigno. «En países donde se realizó un testeo masivo (que incluyó por ende a casos leves y subclínicos) se encontró que la tasa de letalidad es de 0,6%, cifras similares están mostrando otros estudios en grupos cerrados donde se testó toda la población en riesgo. En China murieron menos de 3.500 personas (de 1.400 millones) lo que representa una proporción pequeña de los 160-170 millones que mueren al año por enfermedades respiratorias. Fuimos muy afortunados. De haberse tratado de un virus más patogénico podría haber sido una gran catástrofe. Debemos aprender mucho de ésta porque la próxima pandemia puede llegar a ser realmente devastadora».

Una rápida 'tasa de duplicación' puede significar grandes problemas, ya que incluso los países con

sistemas de salud avanzados pueden verse abrumados por la gran cantidad de casos. Como sucedió en la región italiana de Lombardía, donde los hospitales estaban sobrecargados y un número creciente de personal médico está en cuarentena después de dar positivo por el virus. Casi el 10% de los pacientes con COVID-19 en Lombardía requirieron cuidados intensivos, lo que alargó los recursos hasta su punto de ruptura.

EVALUACIÓN Y GESTIÓN DEL RIESGO

«Es posible, y aún probable, que con el tiempo este virus se transforme en uno más de los virus respiratorios que nos infectan continuamente todos los años, como pasó con la Influenza A/H1N1. Siguiendo el comportamiento de otras epidemias y pandemias, es posible especular que a medida que el virus vaya pasando de persona en persona, se produzca una especie de acomodamiento de la relación entre virus y hospedero, que conduzca paulatinamente a una situación de atenuación de la virulencia y menor capacidad de producir enfermedad. Este proceso se da porque la población del hospedero va generando inmunidad, y esa inmunidad va seleccionando, de entre todas las variantes del virus que circulan en la comunidad,

aquellas que tienen menor virulencia», explica el virólogo.

Si bien las naciones están unidas detrás de un objetivo común: acabar con COVID-19 lo antes posible, cada país tiene su propio enfoque y desafíos únicos cuando se trata de mantener segura a su población dado que, actualmente, no existen vacunas aprobadas para prevenir la infección por SARS-COV-2. El virólogo manifiesta que el desarrollo de una vacuna segura y eficaz, para la prevención de cualquier enfermedad infecciosa, «es un proceso que requiere conocimiento profundo, detallado de las características estructurales y funcionales del microorganismo patógeno, de la naturaleza de la patología que produce en las personas afectadas y de la forma en que el organismo infectado responde, principalmente a través de su sistema inmune frente al patógeno. Por lo tanto, y si bien ya hay grupos que se encuentran trabajando en la caracterización de SARS-COV-2 (el virus) y COVID-19 (la patología) y existen antecedentes respecto al desarrollo de vacunas, aún no licenciadas, para la prevención de SARS y MERS, no es previsible que en el corto plazo se pueda obtener una vacuna para la prevención de COVID-19».

Por supuesto, los países que recién comienzan a experimentar un crecimiento en el número de

casos, como Argentina, tienen el beneficio de aprender de los errores cometidos en otros lugares y adoptar ideas que están demostrando ser exitosas para reducir la tasa de infección. «De esta manera se espera retardar el crecimiento de la curva epidémica, y así permitir que el sistema de salud esté en condiciones de afrontar un crecimiento paulatino del número de individuos sintomáticos, especialmente de aquellos que requerirán de asistencia terapéutica compleja», concluyó Claus.





Quién es?

Bruno Reinheimer

Ms. Arq. Bruno Reinheimer es docente, investigador y extensionista de la Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo de la UNL. breinheimer@fadu.unl.edu.ar

Entrevista a Bruno Reinheimer

«La arquitectura para la salud significa un aporte al bienestar»

Entendiendo a la salud en un sentido amplio, Bruno Reinheimer sostiene que «los espacios asistenciales conforman el continente donde se desarrollan funciones de promoción, prevención y finalmente curación cuando ya se está ante un escenario desfavorable de pérdida de salud». En tiempos de Coronavirus, algunos conceptos para indagar cómo incide el diseño arquitectónico en la búsqueda de bienestar para pacientes y equipos médicos.

por ANDREA VITTORI
avittori@unl.edu.ar

¿La arquitectura es una aliada para pensar la salud?

La oms define a la salud como 'un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad'. Entendiendo a la salud en este sentido amplio, y con relación al hábitat que nos determina mantenernos más o menos sanos, los espacios asistenciales conforman el continente donde se desarrollan funciones de promoción, prevención y finalmente curación cuando ya se está ante un escenario desfavorable de pérdida de salud. La arquitectura para la salud, en su concepción, debe ser rigurosa y a la vez humana, puesto que en sus espacios el ser humano suele atravesar carencias y transitar momentos críticos de su vida.

La arquitectura tiene un rol central aunque no suficiente en

la respuesta asistencial, puesto que los recursos humanos y el equipamiento médico-tecnológico son componentes fundamentales que inciden en la calidad de atención sea cual sea el nivel de complejidad (baja, media, alta), la modalidad de atención (ambulatoria, con internación) o la práctica específica que se requiera: consulta médica, diagnóstico, terapias, tratamientos, intervenciones.

¿Se debe pensar en el impacto del entorno sobre la salud de las personas?

Sin duda el entorno impacta en el estado de salud. Carencias del hábitat como ser servicios básicos de agua potable o cloacas, que condicionan la calidad de vida, son determinantes en la salud colectiva de la población, y es donde el Estado debe poner los esfuerzos primarios.

El sistema de atención de salud debe hacer su parte. Funcionar en red, como una unidad, definir niveles de atención en función de grados de complejidad, para ordenar las diferentes demandas y permitir que el sistema sea eficiente. La experiencia indica que el 80% de las consultas médicas pueden ser evacuadas en el primer nivel de atención, dedicado a los centros de atención primaria, con lo cual si ese segmento de proximidad a la población se encuentra consolidado, los hospitales y dispositivos edilicios de mediana y alta complejidad pueden dar una mejor respuesta a los casos de mayor complejidad, y sobre todo a los pacientes que requieren internaciones cortas o prolongadas.

¿Cómo nos ayuda a mejorar no sólo la calidad del hábitat sino también la calidad visual y espacial de los espacios destinados a sanar, como hospitales y otros?

Los hospitales y los edificios de salud en general, por su condición material, deben dar doble respuesta: urbanística y arquitectónica.

En primer lugar porque son piezas fundamentales del sistema urbano, de la ciudad, del barrio donde se insertan. Son lugares de

referencia para la población, deben estar muy bien conectados, ser rápidamente identificables y ampliamente accesibles considerando cualquier medio y modo de circulación, en especial el transporte público. Deben ubicarse en terrenos seguros, no vulnerables, que cuenten con toda la infraestructura de servicios necesaria para su funcionamiento, y en lo posible transmitir a partir de su espacio público esa condición de cobijo, de protección, de cuidado de la salud que es su razón de ser.

En segundo lugar, como organismos arquitectónicos de funcionamiento complejo deben garantizar la accesibilidad y seguridad del usuario en todo momento, contar con sectores asistenciales claramente distribuidos para una rápida orientación, una adecuada organización intrahospitalaria de proximidad entre sus servicios, desde aquellos que resuelven la demanda espontánea, como una guardia, hasta aquellos que son estrictamente programados, como un consultorio externo de especialidad o un quirófano.

¿Se ayuda a curar a través de los espacios? ¿Los hospitales ayudan a sanar?

Además de cumplir con las condiciones básicas de funcionamiento y a partir del diseño integral de sus espacios, la arquitectura para la salud puede significar un aporte al bienestar psíquico y emocional del paciente o exactamente lo contrario, sobre todo cuando se está hospitalizado y/o en situación de vulnerabilidad de su salud. En la medida en que se pueda contribuir a un mejor estado anímico de la persona que requiere permanencia prolongada en un hospital, las posibilidades de recuperación tienden a fortalecerse. Esto puede lograrse, por ejemplo, incorporando condiciones de habitabilidad al espacio interior que reflejen de alguna manera valores de la vida cotidiana.

¿Qué características deben cumplir estos espacios?

En palabras del arquitecto argentino Mario Corea, residente en España y de gran producción hospitalaria a nivel nacional e in-

ternacional, 'la arquitectura se organiza en planta, se construye en alzado y se cualifica con la luz'.

Los espacios de salud, además de ajustarse estrictamente a las normativas y reglamentaciones que determinan las características de los locales para una óptima organización y funcionamiento, deben poder incorporar estrategias de humanización que favorezcan la experiencia del paciente: la escala de los locales (armonía en las relaciones entre altura, ancho y profundidad), la proximidad a espacios verdes integrados al edificio, las visuales al entorno inmediato o al paisaje circundante, el diseño del mobiliario y accesorios, el uso del color y las texturas para el tratamiento de los envolventes interiores, son estrategias que estimulan la buena relación espacio-paciente. Y por supuesto la ventilación y la iluminación natural, para bañar de luz solar controlada aquellos interiores que lo admitan.

¿Hay una influencia emocional del espacio en los pacientes y en médicos/as y enfermeros/as? ¿Inciden la luz natural y los espacios verdes?

La incidencia de la luz natural en el interior de los locales es vital como condición irrenunciable del diseño arquitectónico, para el paciente y quizás más para el personal de salud que transita largos periodos de tiempo, muchas veces bajo situaciones críticas de máxima exigencia. La luz natural no sólo es el recurso fundamental para cualificar los espacios interiores, sino que también es necesaria para no perder el pulso del día, para mantener una conexión psicológica estrecha con el ritmo natural del tiempo que transcurre.

Los espacios verdes también se consideran terapéuticos. En ocasiones, en condición pasiva asociados a áreas de espera previas al ingreso a servicios hospitalarios especializados. En otras, suelen cumplir un rol más activo, protagónico, al estar incluidos en trayectos terapéuticos orientados a la recuperación del paciente. Es el caso de la Red SARAH de hospitales de rehabilitación en Brasil, obra del notable

arquitecto recientemente desaparecido João Filgueiras Lima, 'Lelé', en cuyos hospitales la vegetación irriga la experiencia terapéutica del usuario.

¿Se trata de concebir el diseño centrado en las personas?

La arquitectura en general debe propender al diseño de espacios partiendo del rol central del usuario, entendido y abordado en toda su complejidad.

En salud el usuario es el paciente, el familiar, el equipo o staff: médicos, enfermeros, técnicos, asistentes y personal de servicio, para quienes la arquitectura debe dar una respuesta plena en cuanto al diseño de los espacios primarios y complementarios derivados del ejercicio de la práctica médica.

¿Suma la tecnología y la inteligencia artificial?

La tecnología es un recurso primordial en los hospitales que además ha acompañado históricamente el desarrollo de la medicina, hoy en día sumamente tecnificada. Su incidencia es enorme en la configuración espacial y evolución de determinadas áreas, por ejemplo las de diagnóstico, en donde las dimensiones generales de los locales de ecografía, mamografía, resonancia magnética, tomografía, radiología, entre otras, responden directamente a las dimensiones de los equipos que a su vez varían en su diseño a lo largo del tiempo, y al protocolo de manipulación de los mismos por parte del personal técnico.

El recurso tecnológico acompaña a toda arquitectura y por supuesto es un valor adicional en el programa de salud, donde echar mano a los avances más recientes aporta a las condiciones de higiene y asepsia propias de estos espacios, más allá de un mayor confort, practicidad, comodidad y eficiencia en el uso de la infraestructura. Dispositivos de automatismos y domótica sanitaria, controles lógicos programables para iluminación inteligente y sistemas de sensores de movimiento y restricción de accesos, entre otros, contribuyen en ese sentido. ✓



comunidad

➤ Considerada desde la sociología, la dinámica de la pandemia declarada por el virus COVID-19 puede pensarse tanto en la escala mínima de las interacciones cotidianas hasta sus alcances más estructurales, económicos, sociales, institucionales y políticos. El desafío parece estar en la aceleración de ese proceso, a merced de la evolución descontrolada de microorganismos, mientras la agenda de las redacciones de todo el planeta transmiten los contagios minuto a minuto, los casos en estudio, las muertes, la crisis del sistema sanitario; y construye junto a las redes sociales la épica de una comunidad solidaria, sobre la que cabría al menos hacernos algunas preguntas.

Desde una perspectiva estructural, Gabriel Obradovich señala que la escala inédita de esta pandemia y las consecuencias que apenas comenzamos a vislumbrar, permiten considerar como antecedentes de estudios sociales dos líneas que abordan algunos aspectos en común con el contexto actual, como el riesgo de vida y el aislamiento: la bibliografía sobre guerras, conflictos sociales y enfrentamientos civiles, por un lado; y la referida a catástrofes climáticas, como lluvias prolongadas, inundaciones o períodos de frío intenso. Una diferencia con esos acontecimientos es que en la pandemia de coronavirus «no hay un factor externo, como puede ser el climático; ni otro grupo humano amenazante, como ocurre en un conflicto».

Esos estudios dan cuenta de una consecuencia que podría considerarse paradójica ya que las poblaciones sometidas a procesos de sufrimiento amplio, «generalmente se unen, se articulan, crean más solidaridad en contextos muy adversos». Para Obradovich, frente a desarrollos más extremos del individualismo, la pandemia puede traer consigo una idea potente en términos culturales: «La necesidad de cuidar a los otros puede ser una novedad de este proceso, que habrá que estudiar cómo se da, cómo resulta, porque esto viene con la misma crisis».

LA CIENCIA FRENTE A UN ESCENARIO INÉDITO

Cómo opera la desigualdad, cómo afecta la pandemia a las poblaciones más pauperizadas, es un elemento relevante para los estudios sociales; en particular si se tiene en cuenta que la cuestión sanitaria y las consecuencias económicas del aislamiento, impactan en una población con un 35,5 por ciento en situación de pobreza; y 8 por ciento de personas por debajo de la línea de indigencia, en el segundo semestre de 2019, según datos del Indec difundidos antes del cierre de esta edición.

El debate público se desarrolla en el contexto de «una sociedad muy desigual, con una porción importante de su población excluida y una debacle institucional en los sistemas estatales; con una salud pública que se achicó en los últimos años, en vez de desarrollarse para la atención de las capas más empobrecidas, los sectores medios que migraron a servicios pagos y una descentralización que no fue buena».

Retomando los ejemplos de estudios sobre catástrofes o traumas colectivos, Obradovich señala la importancia de los procesos posteriores, donde pueden desarrollarse significaciones compartidas, representaciones colectivas y sus consecuentes alineamientos institucionales y políticos. En este marco, «es importante pensar qué rol tenemos como Universidad dentro de esa creación cultural, política, colectiva, sobre eventos tan traumatizantes para la sociedad, que nos exigen estar a la altura». Vendrá después

Sociología

Estudiar la pandemia más allá de sus metáforas



por LAURA LOREFICCIO
lloreficcio@unl.edu.ar

Gabriel Obradovich y Ernesto Meccia plantean algunas claves para pensar la pandemia causada por el virus COVID-19, desde las ciencias sociales. La necesidad de estudiar un escenario de crisis y profundas desigualdades, donde vuelven a pensarse las redes comunitarias, el rol del Estado y las políticas públicas.

Ernesto Meccia es Doctor en Ciencias Sociales, Magíster en Investigación en Ciencias Sociales y Licenciado en Sociología. Es profesor titular de Metodología de la Investigación Social en la UNL y la UBA.

Gabriel Obradovich es Doctor en Ciencias Sociales, Licenciado en Sociología. Director del Departamento de Sociología y consejero directivo de la FHUC.

estado

el tiempo de reconstruir «tomando en cuenta el escenario de desigualdad en el que se da esta crisis».

Frente a la posible transformación a escala global y nacional, se plantea entre otras, la pregunta sobre el rol del Estado: «Si vamos a tener una mejor idea del sistema público, de la necesidad de desarrollar el Estado, o no. Si vamos a tener un país más abierto o se van a establecer nuevos cierrres, con modelos estatales más clásicos o más conservadores. Algo de eso se está discutiendo y es importante pensarlo. Y en ese proceso intelectuales y científicos pueden tener un papel importante».

SR. CORONAVIRUS

A una semana del comienzo de las medidas de aislamiento, Ernesto Meccia publicó la columna «Sr. Coronavirus usted no sabe quién soy yo», en el diario Página/12, donde llamó la atención sobre la aplicación, cuanto menos apresurada, de algunos conceptos de las ciencias sociales para pensar la pandemia y sus consecuencias. No todos los ejemplos de la realidad sirven para aplicar conceptos, advertía. Y a la inversa, no todos los conceptos se aplican tan fácilmente a los hechos. En esa misma nota, recurrió a la idea de «estatus difuso» para analizar aquellas situaciones donde las jerarquías sociales irrumpen durante el aislamiento —con violencia física incluso— ante el tratamiento igualitario que supone la norma.

Consultado por El Paraninfo sobre lo que podría pensarse como la contracara de esas reacciones, la solidaridad y el sentido de comunidad, el docente insiste en que la sociología «tiene que estar atenta para ver qué sale a la superficie y no partir de hipótesis esquemáticas del tipo «la pandemia fomenta la solidaridad» o su contrario «la crisis sanitaria revelará el ADN profundo del

neoliberalismo, que es el individualismo egoísta». La pandemia se configura como una situación que habilita el análisis social, donde es conveniente evitar los relatos que magnifican solo algunas conductas. «Por estos días vemos y escuchamos de todo», continúa Meccia. «Resulta que ahora tendríamos —como por golpe de magia— a las fuerzas represivas convertidas en una «policía comunitaria» que cuidaría de nosotros. También sabemos de personas que en nombre del resguardo de la comunidad denuncian a vecinos sin motivos sustantivos, y de otros que no soportan ser parte de la misma comunidad porque creen que su estatus social superior oficia de profilaxis. El caso del entrenador que no respetó la cuarentena y golpeó al custodio de su edificio por pedirle que lo hiciera, fue revelador».

DESNUDAR LAS METÁFORAS

Con relación a la idea de solidaridad, «pareciera que la sociedad aprovecha la pandemia para felicitarse a sí misma, una especie de auto-premiación que es, en realidad, una lavada de cara. Miles y miles de trabajadoras domésticas que la están pasando muy mal porque sus patronxs dejaron de pagarles ya que no pueden ir a sus casas a limpiar, son la prueba doliente de la ficción solidaria. «Comunidad» y «solidaridad» son metáforas. Y como sociólogo me tengo que preguntar desde qué lugar se enuncian, para qué sirven y a quiénes le sirven».

Estas formas de narrar la pandemia también pueden ser pensadas como un efecto de la misma: «Como la enfermedad incrusta incertidumbre en una sociedad que sueña con el orden, se la intenta conjurar armando un relato cerrado», explica Meccia. El aporte de la sociología en este contexto puede pensarse como «una radiografía que muestra lo que existe para no caer en pre-

Impacto social del aislamiento

diciones basadas en pensamientos conspiranoicos o en sueños comunitarios dulces». Y agrega que esa es la manera de evitar el pensamiento metafórico que generan las enfermedades, sobre todo cuando evolucionan de manera descontrolada y a escala planetaria. En esas claves, recuerda los aportes de Susan Sontag, en sus ensayos «La enfermedad y sus metáforas» y «El sida y sus metáforas». En ambos escritos, producidos con algo más de una década de diferencia, el primero de ellos en 1978, sobre el cáncer y la tuberculosis; y el segundo, a partir de la epidemia de HIV; lo que analizaba no eran las enfermedades en sí sino los usos que se hacen de ellas como figuras o metáforas, y hasta qué punto la reputación de la enfermedad aumentaba el sufrimiento de quienes la padecían. Para la autora, «el modo más auténtico de encarar la enfermedad es el que menos se presta y mejor resiste al pensamiento metafórico. Sin embargo, como es casi imposible ser y estar enfermo por fuera de las metáforas, lo que le cabe al pensamiento intelectual responsable es desnudarlas», afirma Meccia. ✓

➔ Un grupo de docentes e investigadores de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la UNL y del Instituto de Humanidades y Ciencias del Litoral (IHUCSO) formaron parte de un relevamiento sobre el impacto social de las medidas de aislamiento dispuestas por el Poder Ejecutivo Nacional, en el marco de la pandemia de coronavirus. El estudio se realizó de manera virtual, contactando a referentes barriales, miembros de ONGs, de movimientos sociales, personal de seguridad, personal de la salud, referentes religiosos, y de comunidades indígenas, entre otros. Algunos de los consultados pertenecen a organizaciones que trabajan en varios barrios de la ciudad capital, pero otros se localizan en San Lorenzo, San Agustín II, Villa Hipódromo, Santo Domingo, Cabal, La Guardia, Vuelta del Paraguayo, Guadalupe, Alto Verde, Santa Rosa de Lima y Roma. Además, se contactaron con referentes de la comunidad de Arroyo Leyes.

A partir de las respuestas se realizó un informe sobre la situación en Santa Fe, que estuvo a cargo de Gabriel Obradovich.

POLÍTICA PÚBLICA

Desde FHUC se indicó que la iniciativa pertenece a la Comisión de la Unidad Coronavirus, conformada por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Nación, el CONICET y la Agencia Nacional de Promoción Científica y Tecnológica. El pedido fue canalizado a través del Consejo de Decanas y Decanos de Facultades de Ciencias Sociales y Humanas (CODESOC) y de la Asociación Nacional de Facultades de Humanidades y Educación (ANFHE), a la decana de la FHUC, Laura Tarabella.

Con esta iniciativa, multiplicada a nivel nacional, se procura relevar las percepciones y experiencias de dirigentes barriales, comunitarios y miembros de colectivos que operan a nivel local en toda la República Argentina. Sus respuestas, según los responsables de la Unidad Coronavirus, «son claves para contar con una visión federal sobre los aspectos que deben ser reforzados desde la política pública, así como sobre los comportamientos de los colectivos e individuales para enfrentar a esta pandemia». ✓



El Museo Histórico UNL se puede visitar de manera virtual



Ingresando a la web se pueden visitar las colecciones, acceder a publicaciones, a películas del Instituto de Cine y muestras interactivas como 'Ecos: ideario que resuena' que ofrece un recorrido por los orígenes de la UNL.

➤ Ante la situación de emergencia por la expansión del coronavirus en el país y las disposiciones establecidas por el Comité de Emergencia de la UNL, el Museo Histórico UNL ha suspendido las visitas y recorrido por las exposiciones, pero tiene una propuesta de Museo Virtual que podés disfru-

tar estando en casa.

Ingresando al sitio www.museo-historicounl.com.ar se puede recorrer las colecciones online del patrimonio cultural universitario, publicaciones, exposiciones interactivas, películas del Instituto de Cine de la UNL y otras actividades.

RECORRIDO VIRTUAL POR LOS ORÍGENES DE LA UNL

En el marco del Centenario de la UNL, el Museo presentó la Exposición 'Ecos: ideario que resuena' que hoy se puede recorrer de manera virtual.

La propuesta plantea un recorrido por los orígenes de la UNL

y sus personajes. Se reconocen los signos y se evidencian los testimonios de la lucha estudiantil. Incluye una vasta selección de material documental, fotográfico y de archivo.

Para acceder ingresar a <http://interactivaecos.tonohost.com/>

Para ver y disfrutar

El Taller de Cine de UNL ofrece más de 50 películas gratuitas

Se trata de una selección de producciones audiovisuales creadas por el espacio de la Universidad Nacional del Litoral. Todas pueden verse o descargarse en bibliotecavirtual.unl.edu.ar

➤ Más de 50 películas gratuitas son las que ofrece la Universidad Nacional del Litoral en su plataforma virtual. Se trata de una selección de producciones del Taller de Cine de la UNL que pueden ser vistas online de manera gratuita. Para acceder a las mismas es necesario ingresar a bibliotecavirtual.unl.edu.ar y allí a 'Colección docente'.

En este espacio se pueden disfrutar de 53 producciones cine-

matográficas entre las que se destacan 'La Biental' de Marilyn Contardi; 'Huellas' de María Claudia Raimondi; 'La puerta' de Gabriela Chena; 'La nueva migración', de Cecilia Beceyro. Se trata de un trabajo en equipo entre la Secretaría de Extensión Social y Cultural y el Centro de Telemática de la casa de estudios. Todas estas producciones pueden descargarse o disfrutarse online.

CINE EN CASA

«La propuesta está vinculada a las medidas tomadas por la UNL en torno a la contención de la pandemia de Coronavirus y, en particular, ante la fuerte recomendación de respetar el aislamiento», aseguró la secretaria de Extensión Social y Cultural de la Universidad, Lucila Reyna, para luego completar: «Por eso, proponemos tanto para la comunidad universita-



ria como para todos las personas interesadas una selección de más de 50 producciones de nuestro reconocido Taller de Cine para que puedan disfrutar desde sus hogares. Es una manera de contribuir en este contexto difícil que estamos atra-

CYT

Investigadores pueden acceder a la Biblioteca Electrónica

➤ Investigadores pueden acceder a la Biblioteca Electrónica de Ciencia y Tecnología desde sus hogares. La iniciativa permitirá consultar más de 71 mil publicaciones desde cualquier equipo en el país.

En el marco de las medidas adoptadas por el Gobierno Nacional frente a la pandemia de Coronavirus COVID-19, la Biblioteca Electrónica de Ciencia y Tecnología habilitó la solicitud de documentos a través de direcciones IP no registradas previamente por las instituciones. De este modo, los investigadores tendrán oportunidad de acceder desde sus domicilios a todo el material en su versión completa.

La biblioteca, que funciona bajo la órbita del Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación, incluye más de 27 mil títulos de revistas científico-técnicas, 22 mil libros, tres mil estándares, 19 mil artículos presentados en conferencias y congresos, y bases de datos referenciales.

Se trata de una herramienta que brinda bibliografía local e internacional, resúmenes e información de interés a los integrantes del Sistema Nacional de Ciencia y Tecnología, mediante Internet. Fue creada en diciembre de 2002, en línea con lo establecido por la Ley de Ciencia, Tecnología e Innovación, N° 25.467.

Los textos se pueden requerir en la página web de la Biblioteca, y las consultas realizarse al correo biblioteca@mincyt.gob.ar

vesando». Finalmente, remarcó que «una de las películas a disposición es la última producción cinematográfica que fue estrenada en 2019 está basada en la Biental de Arte Joven desarrollada en 2018 en la Estación Belgrano». ✓

Emprendedores

Cuarentena en casa: ¿qué hacemos con los niños?

Emprendedoras vinculadas a la incubadora Expresiva, iniciativa de la UNL y la Municipalidad de Santa Fe, proponen diferentes alternativas para sobrellevar el encierro obligatorio de una manera divertida y estimulante.

➤ Organizar horarios, generar pequeñas rutinas, hablar de los sentimientos que emergen en el marco de una situación que genera tensión y preocupación, son los pilares del bienestar en cuarentena, y son acciones que aplican tanto a niños, como a adultos.

El virus COVID-2019, recientemente descubierto en China, forma parte de una extensa familia de virus llamados coronavirus que producen un amplio abanico de enfermedades respiratorias. Dado el alto grado de contagio que presenta el virus, cumplir con la cuarentena obligatoria es un acto de cuidado propio y colectivo. Sobrellevar la situación en un hogar con niños y niñas, puede resultar una tarea compleja y confusa de abordar. Es por esto que emprendedoras cuyos proyectos se han incubado en Expresiva, incubadora de emprendimientos culturales de la UNL y la Municipalidad de Santa Fe, comparten sus conocimientos acerca del mundo infantil y proponen, desde sus espacios y emprendimientos, diversas actividades para mantener a los chicos activos y estimulados.

Esta incubadora acompaña a proyectos de base cultural para que se conviertan en emprendimientos sustentables, que presenten propuestas innovadoras, rescatando la identidad local, a la vez que sean viables desde lo económico, para que se conviertan en verdaderas fuentes de trabajo. Para más información consultar www.expresivasantafe.com.ar.

En el caso de los tres emprendimientos consultados, Expresarte, Somno y Espacio de libertad, han transitado su incubación hace tiempo y hoy son referentes locales en propuestas para niñas y niños.

EXPRESARTE

Expresarte es un emprendimiento de base cultural que nace en el año 2013, en la localidad de Colonia Belgrano (provincia de Santa Fe). Se dedica a diseñar y crear juegos didácticos con la idea de mantener viva la creatividad, potenciarla y

generar momentos felices. Buscan que los niños y niñas de hoy conozcan que hay otras alternativas de juego disponibles.

«Esta propuesta surge de la convicción de que como adultos tenemos la responsabilidad de ofrecer al mundo niños felices, para que cuando crezcan tengan principios que los ayuden a ser reflexivos y capaces de tomar decisiones con criterio propio. En este mundo tan competitivo en donde el conocimiento cambia de un instante a otro, desarrollar en los niños habilidades que les enseñan a confiar en ellos, conociendo sus emociones, desarrollando el agradecimiento, la empatía, la perseverancia y el trabajo en equipo, entre otros valores es el mejor legado», explica la promotora de este emprendimiento, Alejandra Bravo.

Al mismo tiempo, destaca la importancia de planificar actividades diarias entre padres e hijos y establecer horarios para su realización. «Si nos disponemos a compartir un espacio de juego crearemos la oportunidad de construir momentos inolvidables y afianzar los vínculos. También es importante permitirles aburrirse para luego poder crear el juego desde la motivación misma del niño. Son muchas las actividades que podemos realizar en estos días junto a nuestros hijos como por ejemplo: cocinar, inventar historias, contar cuentos, hacer experiencias de ciencias, crear manualidades con materiales que haya en casa, hacer una representación teatral, bailar, entre otras».

En cuanto al 'bombardeo' informativo, aconseja no exponer a los niños a noticieros que detallen casos fatales, para no angustiarlos, pero sí darles a conocer las normas de seguridad que deben tomarse para mantenernos a salvo del virus. «A mi modo de ver lo más importante es propiciar un espacio de diálogo con los niños y explicarles lo que está sucediendo con un

lenguaje claro y sencillo, dándoles el tiempo para que pregunten, ya que si se quedan con dudas recurrirán a argumentos fantásticos», concluye.

ESPACIO DE LIBERTAD

Se trata de un emprendimiento impulsado por Paula Ramírez, arquitecta graduada de la Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo de la UNL (FADU), quien se especializó en planificación y gestión de arquitectura para la educación. En 2018, desarrolló su marca "Espacio de Libertad", un emprendimiento de objetos lúdicos pedagógicos basados en teorías respetuosas de la infancia, entendiéndola como autónoma, capaz y movilizadora por el deseo. Formó parte de la incubadora Expresiva y sus dispositivos están presentes en el Jardín La Ronda perteneciente a la UNL, junto a otras instituciones del Estado.

Los dispositivos de juego que diseña esta marca, están alineados con corrientes filosóficas sobre la infancia que «la ponen en un rol activo. Entienden a los niños como seres capaces, autónomos y movilizadores por el deseo. Propongo un acompañamiento respetuoso, fisiológico, natural y amoroso a la primera infancia. Acompañar a través de la palabra, del respeto a los tiempos personales y brindando un ambiente preparado a su estadio de desarrollo para potenciar sus inquietudes y capacidades».

Partiendo de entender a la infancia con un rol activo, capaz de desarrollarse de manera autónoma, propone observar los intereses e inquietudes que movilizan al niño o niña correspondientes con su estadio de desarrollo, para luego poder armar un ambiente preparado para acompañar y potenciar esa etapa. «Este ambiente puede ser armado tranquilamente con lo que tenemos en casa, la clave está en producir un lugar específicamente para ellos donde puedan encontrar objetos que le llamen la atención y desafíen aquello que, hoy más les está interesando,

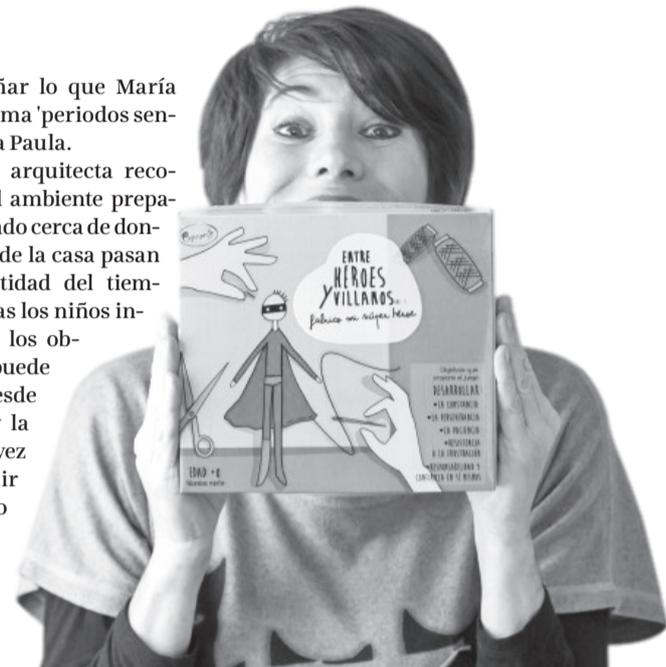
para acompañar lo que María Montessori llama 'periodos sensibles», explica Paula.

A su vez, la arquitecta recomienda que el ambiente preparado esté ubicado cerca de donde los adultos de la casa pasan la mayor cantidad del tiempo, así mientras los niños interactúan con los objetos, se los puede acompañar desde la presencia y la mirada, a la vez que se pueden ir desarrollando las actividades cotidianas de limpieza o homeoffice, lo cual sirve para descomprimir este tiempo de encierro en cuarentena en el que todo se vuelve más complejo.

SOMNO

Somno es un emprendimiento que se especializa en juguetes didácticos, juegos para uso terapéutico y consolidación de aprendizajes a través de material lúdico. Nace en el 2011 y desde hace cinco años tiene su local en el Mercado Norte de la ciudad de Santa Fe. La emprendedora Lorena Picasso manifiesta que este momento particular que estamos atravesando requiere de paciencia y tolerancia extra de parte de los adultos de la casa y que es de gran ayuda la generación de rutinas claras para los integrantes de la familia; de ser posible detallarlas en un horario y hasta graficarlas. «Incorporar a los niños a los quehaceres domésticos, independientemente de lo pequeños que sean, siempre hay algo que pueden hacer y esto los hará sentirse importantes, su ayuda cuenta», explica.

Respecto a los juegos, aconseja los de construcción, como bloques de madera, plásticos o imantados. También rescata al clásico rompecabezas: «Es una buena idea destinar un espacio de la casa para resolver en varios días ese rompecabezas que no hemos podido hacer antes o adquirir uno que sepamos que nos supera» y agrega: «Juegos de mesa, dentro de los tradicionales, tenemos a la generala, aquellos que se juegan con cartas españolas o con las de canasta. Si hacés me-



moria vas a encontrar un montón de propuestas que ofrecerles de esos juegos que hacías de chico. Juegos de mesa para competir y poder apostar por cosas productivas como las tareas hogareñas o juegos sobre alfabetización emocional y poder abrirnos al diálogo sobre lo que nos pasa a todos en esta situación».

Lorena propone mirar la situación desde un ángulo positivo y ser capaces de entenderla como una oportunidad única para estar con los chicos, siendo que en la vorágine de la rutina, no se encuentra el suficiente tiempo. «Encontrarnos en sus miradas, encontrarnos en sus inquietudes, aprovechar para conversar y sorprendernos con sus sentimientos, pensamientos, sueños. ¿Qué tanto sabemos de estos enanos? ¿O de estos adolescentes?».

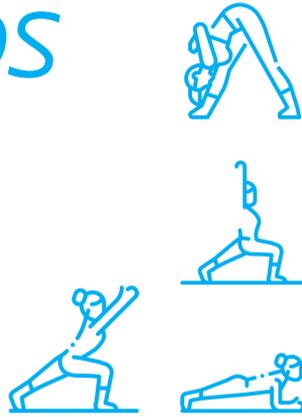
En esta línea, afirma que es momento de reflexionar sobre cuestiones que hacen a la crianza, como son la tolerancia, la convivencia, el silencio y la capacidad de adaptación. «Como aprenden de nuestro ejemplo, está bueno no reprenderlos sino empezar a hablar, empezar a escucharlos, empezar a jugar, empezar a hacer la tarea, dejar el celular en los momentos que les dediquemos. La segmentación de los tiempos ayuda, la distribución de tareas, la formación del equipo familiar también. ¿Qué tenemos que aprender en este tiempo tan único? Tiempo entre paréntesis. Nunca tan separados, nunca tan unidos», concluye Picasso. ✓

«Lo más importante es propiciar un espacio de diálogo con los niños y explicarles lo que está sucediendo con un lenguaje claro y sencillo».



Deportes

Mantenernos activos, quedarnos en casa



Recomendaciones de los profesionales de la Dirección de Deportes UNL para hacer actividad física en casa en tiempo de cuarentena.

La actividad física regular y acorde a nuestras capacidades es un factor determinante para mejorar la salud, ya que disminuye todos los factores de riesgo (hipertensión, diabetes, obesidad, colesterol) y mejora eficazmente la calidad de vida con más fuerza, flexibilidad, mejora la postura y contagia más ganas y capacidad de hacer las cosas que nos gustan.

Es muy difícil realizarla en este tiempo de cuarentena en casa, ya que no tenemos los elementos necesarios o los espacios no son los adecuados, pero podemos cuidar nuestra salud con un poco de ingenio y ganas. Ante la emergencia, los profesionales de la Dirección de Deportes elaboraron una serie de instructivos para los grupos de la comunidad UNL que comparten vía whatsapp y correo electrónico. ✓

En cualquier trabajo de actividad física para la salud en necesario tener 5 ítems

> Fuerza de tren superior

La parte de fuerza de tren superior la podemos realizar en casa con botellas o bidones de plástico que la podemos llenar con arena, tierra, piedritas o agua. Los ejercicios consisten en elevar la botella hacia arriba, mientras más largo y amplio sea el movimiento, mejor. Por ejemplo con 1 botella en cada mano toco el piso agachándome y luego extiendo los brazos hacia el techo.

> Fuerza de tren inferior

El trabajo de fuerza de tren inferior es más fácil ya que usamos nuestro peso, esto puede ser subiéndole escaleras, pasos largos con flexión de rodillas (estocadas), el más común pararse y sentarse en una silla (sentadilla).

> Ejercicios posturales

Los ejercicios posturales los podemos hacer acostados boca arriba y boca abajo en el piso, colchoneta o frazada. Trabajamos abdominales, es recomendado con las piernas elevadas y las manos en la nuca, así la columna está derecha. Luego boca abajo realizamos espinales, con el cuerpo extendido. Levantamos brazos o piernas.

> Parte aeróbica para aumento de la frecuencia cardíaca

La parte aeróbica o de aumento de la frecuencia cardíaca consiste en caminata o marcha, puede ser en el patio, pasillo, escalera, y la intensidad la da cada uno.

> Flexibilidad al finalizar

Algunas sugerencias para que nos mantengamos activos

1. Durante el día, no solo estés sentado haciendo tareas en tu computadora. Hace varias pausas al día. Juega y baila con tus hijos. Hacé las tareas del hogar.
2. Hace actividad física: buscar ejercicios de fácil y segura realización. La oms recomienda 2 horas y media semanales de actividad física de baja media o intensidad para jóvenes
3. El estar en casa invita a pasar mucho tiempo en posiciones sentados y/o acostados. No te mantengas en esas posiciones por mucho tiempo. Buscar ejercicios de flexibilidad para realizar una vez al día. El sedentarismo y la poca actividad pueden traer efectos negativos para tu salud corporal y física.

y adultos, o 75 minutos de intensidad alta.

Conceptos a tener en cuenta

> **Frecuencia:** 1 estímulo diario. Ayuda a sostener una estructura. Disminuye la ansiedad. ¡Mantiene altas las defensas! En sujetos entrenados pueden ser hasta 2 o 3 sesiones al día.

> **Duración:** Según las recomendaciones de la oms y se incrementa según el nivel de adaptabilidad y entrenamiento.

> **Intensidad:** Se mide en porcenta-

je de un esfuerzo máximo y se puede percibir a través de la frecuencia cardíaca o respiratoria.

Capacidades físicas y contenidos

> **Fuerza:** Ejercicios con peso corporal o sobrecarga.

> **Resistencia:** caminar, correr, bicicleta fija, nadar, circuitos combinados.

> **Flexibilidad:** stretching, yoga, pilates.



Un ejemplo de rutina en casa

1 botella de gaseosa de 2 lt llena de arena, la tomo con las 2 manos, con flexión de piernas toco el piso con la botella y al pararme levanto los brazos extendidos hacia arriba de la cabeza. 15 veces.

En una silla me siento y me paro 10 veces.

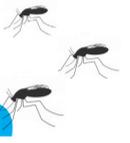
En el suelo 20 abdominales y 10 espinales. 1 minuto de marcha (patio, pasillo, escalera).

Realizo estos 4 ejercicios en secuencia, descansamos 1 minuto, volviendo a realizar los 4 ejercicios nuevamente.

Mantenemos este ritmo durante 30 a 45 minutos. Al terminar la rutina, flexibilidad durante 5 a 10 minutos (estirar o elongar todos los músculos).

Salud

No nos olvidemos del dengue



El dengue es una enfermedad viral transmitida por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*. La enfermedad se transmite cuando un mosquito pica a una persona enferma de dengue y luego a otras. La enfermedad no se transmite de persona a persona, el contagio solamente se produce por la picadura de los mosquitos infectados.

Los principales síntomas que presenta el dengue son fiebre acompañada de dolor detrás de los ojos, dolor de cabeza, muscular y de articulaciones; náuseas y vómitos; cansancio intenso y aparición de manchas en la piel.

Tras la aparición de los primeros síntomas, las personas infectadas pueden transmitir la enfermedad durante 4 a 12 días como máximo. Ante la presencia de síntomas se debe realizar una consulta con el médico de cabecera. Es muy importante tener en cuenta que no es recomendable tomar analgésicos sin prescripción del médico.

El mosquito *Aedes aegypti* que transmite el dengue, zika y chikunguña pica para alimentarse durante el día, al principio de la mañana y durante el atardecer, y vive en hábitats urbanos, pone sus huevos en recipientes que contienen agua limpia y sucia también.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Con respecto a la prevención,

la Dirección de Salud de la UNL recomienda la eliminación de todos los contenedores de líquidos, escenario que sirve de criadero de mosquitos, y la protección individual.

La eliminación de todos los criaderos de mosquitos implica:

- Descartar todos los recipientes que contienen agua tanto en el interior de las viviendas como en sus alrededores.
- Cambiar cada 3 días el agua de los bebederos de animales, colectores de desagües de aire acondicionado o lluvia que se encuentren dentro y fuera de la casa. Se deben frotar las paredes de los recipientes con una esponja a fin de desprender los huevos de mosquito que puedan estar adheridos.
- Mantener los patios limpios y ordenados.
- Limpiar canaletas y desagües de lluvia de los techos.

La protección individual para prevenir la picadura del mosquito implica:

- Usar siempre repelentes siguiendo cuidadosamente las recomendaciones del envase.
- Utilizar ropa clara que cubra los brazos y las piernas, especialmente durante las actividades al aire libre.
- Colocar mosquiteros en puertas y ventanas.
- Utilizar repelentes ambientales como tabletas y espirales. ✓

Virtual

Los cursos de capacitación en deportes se dictarán on line

El Área de Capacitación de la Dirección de Deportes de la Secretaría de Bienestar, Salud y Calidad de Vida de la UNL modificará la manera de dictado de los cursos bajo la modalidad virtual. Comenzarán en abril y son arancelados.

CURSOS DICTADOS POR UNL

El área de Deportes de la UNL dictará 3 cursos: 'Todo sobre campamentos', 'Entrenamiento Funcional', y 'Natación'. Los dos primeros tendrán un 50% de descuentos.

• Entrenamiento Funcional: \$1.250 (por módulo);
• Todo sobre campamentos:

\$1.150 (total);
• Natación: \$2.300 (por mes).

CON EL GRUPO DE ESTUDIO 757

También los cursos de capacitación que se realizan a través del convenio con el Grupo de Estudio 757, de Rosario, se dictarán de manera online a través de la propia plataforma que tiene esta institución. Comienzan en abril y son arancelados: Curso de Preparación Física Nivel II; Preparación Física Nivel I y Musculación. + info: grupo757@arnetbiz.com.ar. ✓

[+] info
unl.deporte@gmail.com



En primera persona

Vivir y estudiar en China, antes y después de la pandemia

Luciana Badano (24), futura Ingeniera Industrial de la FIQ, arribó a China en septiembre de 2019 para continuar sus estudios en la Universidad de Ciencia y Tecnología de Chongqing durante un año. De regreso en Argentina, contó cómo el brote y la propagación del virus covid-19 cambiaron su realidad académica y personal.

➤ Desde antes de ingresar a la UNL, Luciana ya sabía que quería realizar un intercambio. Decidió estudiar Ingeniería Industrial en la Facultad de Ingeniería Química (FIQ) y con ese camino inició su búsqueda de información de movi­lidades: «Siempre valoré muchísimo viajar y hacerlo de la mano de una institución es una muy buena oportunidad. En el 2016 me enteré que había un grupo de chicos que estaban en China. Me había anotado a otros intercambios en los que no había quedado y recordé lo importante que era para mí conocer esa cultura y Asia en general. Finalmente, en 2018 tomé la decisión de postularme», relató.

La movilidad estudiantil se dio gracias a un convenio específico de intercambio firmado en 2013 entre nuestra casa de estudios y la institución oriental, por el que 12 jóvenes de diferentes Unidades Académicas de la UNL se han movi­lizado desde 2014 hasta la actualidad.

Luciana arribó a Chongqing, municipio de China, el 4 de septiembre de 2019 con el plan de continuar sus estudios en la Universidad de Ciencia y Tecnología de Chongqing durante dos semestres (el segundo de 2019 y el primero de 2020). Tal como expresó, sus expectativas académicas iniciales eran aprender chino y cursar tres materias optativas.

PRIMEROS DÍAS

«Creo que no tuve un choque cultural como tal. Pero sí lo viví con mucho asombro hasta los últimos días. Todo el tiempo me fascinaba encontrar los pequeños detalles y las grandes diferencias culturales, materiales,

idiomáticas... Me informé muchísimo sobre la cultura china antes de ir y por eso creo que no tuve un choque, sabía a lo que me estaba exponiendo», describió acerca de su llegada.

Sus primeros vínculos se dieron en la residencia universitaria donde compartió habitación con una estudiante colombiana: «Cuando llegué a la Universidad no tuve una recepción formal. En el edificio de estudiantes internacionales era una de las alumnas más privilegiadas porque mi dormitorio era para 2 personas mientras otros eran hasta para 6». «Fue genial porque los hispano-hablantes estábamos en el mismo piso. Eso hizo que estemos acompañados y nos ayudemos a sortear todas las dificultades, ya que casi todos éramos latinos y tenemos cierta patria grande», agregó.

IDIOMAS Y OTRAS HERRAMIENTAS

Ante la pregunta de cómo se desarrolló con el idioma, la estudiante respondió que inicialmente no se animaba a ir a ningún lugar sola y que se respaldaba en una amiga colombiana que llevaba un año viviendo allí. «Después de dos semanas sin separarme de mi amiga, aprendí estrategias y descargué mapas en chino y aplicaciones que me ayudaban para tomar el metro, para pagar en el supermercado, para pedir taxis, para comunicarme, entre otras actividades diarias».

Una actitud fue clave para ella ante la falta de control: el buen humor. «Fue una lección súper útil el estar tranquila sin necesariamente saber qué información

había a mi alrededor y confiar que si quiero entender algo en particular hay herramientas que me ayudan a hacerlo. Esta tranquilidad en lo desconocido también viene dada porque China es un país muy seguro», expuso.

INTERCAMBIO ACADÉMICO-CULTURAL

Luciana detalló que su institución de destino, la Universidad de Ciencia y Tecnología de Chongqing, ofrece carreras dictadas enteramente en inglés y que los alumnos que las cursan son generalmente estudiantes provenientes de Asia del Oeste y, en menor medida, de África.

«Tomé materias de estas carreras en inglés que se ofrecían para cumplir los contenidos de las materias optativas de la FIQ. Paralelamente, era estudiante de idioma chino. Por estas dos razones, ninguna de mis clases las compartí con alumnos chinos», explicó.

Además de las actividades académicas, la joven realizó talleres de inmersión cultural: «Hice actividades extracurriculares como club de caligrafía, vestimenta tradicional y té, donde pude conocer algunos estudiantes chinos».

CORONAVIRUS, EL INICIO

Con relación a las recorridas turísticas, durante el semestre conoció la ciudad de Chengdu y otras atracciones naturales. En enero, cuando iniciaron sus vacaciones, viajó a Hong Kong. «Para ese entonces, ya habían comenzado las noticias sobre una enfermedad misteriosa de la que no se conocía su origen, pero se pensaba que tenía que ver con la carne de cerdo», recordó.

Al regresar, el 21 de enero, se dirigió a Tianjin: «es una ciudad muy imponente y especial porque fue la capital de China cuando estuvo ocupada por conquistadores europeos. El día que llegué fue cuando se desató la alarma sobre el Coronavirus. Comenzó a haber escasez de barbijos y alcohol en gel».

«Durante la semana en que todo se hizo real en China yo estaba emprendiendo mi viaje más esperado a Beijing. Allí me encontré con que todos los mercados estaban cerrados y no era posible entrar a la Ciudad prohibida. Museos, atracciones na-



turales, centros comerciales, todo cerrando poco a poco. Tuve la oportunidad de visitar la Muralla china, pero al día siguiente ya no se podía ingresar».

Rememoró también las ansias de vivir el Año nuevo chino, agendado para el 25 de enero, de presenciar los espectáculos que a último momento fueron cancelados.

REFUGIO EN ESPAÑA

«Pasaba el tiempo y cada vez veíamos menos gente sin barbijos, menos gente en las calles, más controles de fiebre para entrar a cualquier lugar, más dificultades para encontrar hotel. Cinco días antes de que termine nuestro viaje, decidimos volver antes a la universidad a buscar nuestras cosas para ir a España con una de mis amigas en busca de refugio», resumió.

En España, su plan era hospedarse hasta marzo en la casa de una amiga para luego regresar a Chongqing. «Día a día nos llegaban noticias de las personas que estaban en China y los números de contagiados y muertos no paraban de aumentar, pero al mismo tiempo crecían los curados, que era esperanzador. La Universidad nos prohibió el ingreso al dormitorio, así que la opción de retornar a China se veía cada vez más lejana y decidí cambiar mi pasaje para volver a Argentina».

DE VUELVA EN ARGENTINA

Luciana comentó que su regreso al país 'fue emotivo'. Siguiendo sus palabras, luego de vivir tan intensamente ya se sentía lista para volver a casa. «No había mucho más que pudiera hacer, me tocó aceptar la situación con un profundo sentimiento de gra-

titud de estar a salvo», concluyó.

Una vez en Argentina, aclaró que realizó el aislamiento preventivo y que a quince días de su llegada comenzó la cuarentena obligatoria nacional. «Es raro porque todavía no pude ver a mis amigos y familiares», confesó.

A modo de reflexión, remarcó: «Cuando me enteré que iría a China me propuse hacer todo lo posible para disfrutarlo. Pensaba que había aprendido la lección de vivir y aprovechar el momento, pero cometí el error de posponer muchos de mis planes para el verano, un verano que nunca llegó para mí. Esta increíble experiencia es una gran lección de vida».



«Museos, atracciones naturales, centros comerciales, todo cerrando poco a poco. Tuve la oportunidad de visitar la Muralla china, pero al día siguiente ya no se podía ingresar.»



¿Cómo actúo si tengo Síntomas de COVID-19?



Fiebre



Tos Seca



Dificultad para Respirar



0800 555 654



¿Qué hacer?

AUTO-AISLARSE

En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual. Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene.



¿Sensación de gravedad?

MANTENERSE COMUNICADO

Tené disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.



Auto Cuidados

Si tenés sensación de falta de aire, fiebre que no cede, o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 0800 555 6549, o al teléfono habilitado en tu comunidad.



Lavado de manos

• Ponete paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos.
• Descansá, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.
• Consultá a tu médico de cabecera siempre.



¿Qué hacer?

• Asegurate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos.
• Hasta tanto se suspenda el aislamiento social preventivo obligatorio por la emergencia por Coronavirus, no salgas de tu casa, salvo excepcionalmente.

Recordá seguir las Normas de Higiene

Hasta tanto se suspenda el aislamiento social obligatorio, no salgas de tu casa, salvo urgencias o si trabajás en áreas sensibles durante esta emergencia por Coronavirus. Informate sobre las normas de higiene e implementalas en todos los casos.



Para salir de casa

- Intentá no usar el transporte público.
- Si tenés la necesidad de salir con tu mascota, hacelo por corto tiempo y en lo posible sólo hasta la puerta de tu casa.
- Usá pañuelos descartables para tocar superficies, picaportes, etc. Reserva el pañuelo para descartarlo luego al regresar a casa.
- Si tosés o estornudás, hacelo en el pliegue del codo o en un pañuelo descartable, no en el aire y descartalo luego al regresar a casa.
- Desinfectá tus manos antes y después de utilizar dinero, o tocar superficies.
- Mantené distancia de otras personas, de al menos 1 metro.
- Recogé tu cabello, no utilices aros, anillos ni pulseras. Te tocarás menos la cara.
- No toques tu cara hasta que tengas las manos limpias.



Para entrar en casa

- Debés desinfectar todos los elementos personales como las partes expuestas de tu cuerpo antes de ingresar al hogar. Utiliza pañuelos descartables en puertas, timbres y ascensores.
- Al volver a casa, intentá no tocar nada hasta higienizarte.
- Quitate los zapatos y abrigo en el ingreso.
- Dejá tu bolso, cartera, llaves, billetera en una caja al ingreso.
- Duchate o lava tus manos y zonas expuestas (manos, muñecas, brazos, cuello).
- Desinfectá las patas de tu mascota si salió al exterior de tu casa.
- Desinfectá tus anteojos, llaves, teléfono celular, billetera, tarjetas, etc.
- Desinfectá las superficies de los objetos que trajiste del exterior.
- Lavado de manos luego de hacer la desinfección de los objetos.



Personas en riesgo

- Si en tu hogar convivís con personas en riesgo, debes respetar las siguientes normas:
- Dormir en camas separadas.
 - No compartir toallas, cubiertos, vasos, objetos personales.
 - Limpiar y desinfectar a diario las superficies de alto contacto (interruptores, mesas, sillas, picaportes, canillas).
 - Lavar sábanas, toallas y ropa de manera frecuente.
 - Utilice baños diferentes, si es posible.
 - Ventilar ambientes.

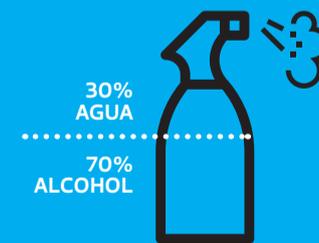
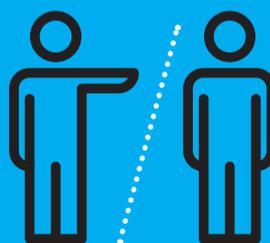


Soluciones desinfectantes

- SOLUCIÓN DE ALCOHOL ETÍLICO 70-30**
- Asegúrese que la solución tenga 70% de alcohol puro (medicinal 96°).
 - En un recipiente coloque 700 ml de alcohol medicinal y agregue 300 ml de agua, para preparar 1 litro de solución alcohólica 70-30.
 - Recomendado para limpieza de teléfonos, escritorios, computadoras, teclados, utensilios y superficies pequeñas.
 - Aplicar con rociador y/o paño embebido y no enjuagar.

SOLUCIÓN CONCENTRADA DE HIPOCLORITO DE SODIO AL 0,1%

- Colocar 200 ml (un vaso pequeño) de hipoclorito concentrado (50-55 gr Cl/l), en un balde de 10 litros de agua.
- Prepare la solución al momento de usarla.
- No la mezcle con detergentes u otro producto.
- Utilice ropa de trabajo, guantes y protección ocular para preparar la solución.



Consultá sólo fuentes oficiales

www.msal.gob.ar
www.unl.edu.ar

Centro de Salud UNL

whatsapp: 3426149996 y 3425488028
salud@unl.edu.ar ~ saludfave@unl.edu.ar