



Héroes anónimos: Profesionales USS en la primera línea del Covid-19



El médico cirujano egresado de la USS, Cristóbal Aliaga, trabaja en el Hospital Las Higueras de Talcahuano.

Médicos, enfermera y psicólogo egresados de la Universidad, cuentan lo que viven en su trabajo y en su vida personal en esta crisis sanitaria.

Quienes trabajan en el área de la Salud conocen bien cuánto afecta el Covid-19 a los pacientes. Sus arduas y largas jornadas, que en ocasiones duran 24 horas, reflejan el gran sacrificio que deben hacer por cuidar a otros, aun sabiendo que su labor les puede hacer engrosar la lista de contagios que aumenta día a día.

La Universidad San Sebastián imparte diversas carreras del área, y es por eso que varios de sus profesionales hoy ayudan a superar esta pandemia en establecimientos de todo Chile.

“Si puedes curar, cura; si no puedes curar, alivia; si no puedes aliviar, consuela; si no puedes consolar, acompaña”. Así define su labor, la enfermera de la Unidad de Cuidados Intensivos para adultos, de la Clínica Sanatorio Alemán de Concepción, Betzabé Delgado, para quien el mote “*primera línea*” -como se ha llamado a los

funcionarios de la Salud- no es correcto, pues “la primera línea es la gente, al seguir los consejos de los expertos y tomarse en serio lo que está ocurriendo. Nosotros, el personal de UCI, somos la última línea, ya que después no hay nada más: o te recuperas o mueres”, sentencia.

Desde la Medicina

La máxima prioridad del médico cirujano USS Cristóbal Aliaga, es cuidar a los pacientes y personal en el Hospital Las Higueras de Talcahuano. “Debido al gran tránsito de personas, el recinto es un importante foco de contagio y nuestro desafío es evitarlo a toda costa, manteniendo siempre una correcta limpieza. En estos momentos de emergencia hay que ser responsables, porque los hospitales están utilizando todos sus recursos en poder controlar el virus”, dice. El gran temor del Dr. Aliaga es que este nuevo

tipo de coronavirus siga cobrando la vida de más personas. “Este es un virus que recién se ha estudiado; aún no hay un experto mundial de Covid-19 y no sabemos cómo puede ir evolucionando”, puntualiza.

En tanto, la Dra. Claudia Flores, quien se desempeña en el Hospital de Curanilahue, cuenta que una vez por semana tiene un turno de 24 horas. Su sensación es que “el estamento médico está más unido que nunca, especialmente quienes trabajan en las áreas de urgencia e intensivo”, señala.

A nivel personal, no siente temor por contagiarse, pero sí una preocupación por infectar a integrantes de su familia, mientras que, a nivel profesional, es crítica con las medidas de levantar cuarentenas, ya que, a su juicio, “solo aumentarán los contagios. Debemos aprender de las experiencias de otros países y no cometer los mismos errores”.



La enfermera Betzabé Delgado es parte del personal de la Unidad de Cuidados Intensivos para adultos de la Clínica Sanatorio Alemán de Concepción.

Salud mental

Ricardo González es psicólogo USS y se desempeña en el Cesfam “Los Cerros de Talcahuano”. Explica que atiende en la mañana y por la tarde llama a sus pacientes para saber si están al día con sus medicamentos o tienen alguna urgencia. Respecto al Covid-19, señala que “la situación afecta de igual o mayor medida a mis colegas, algunas de ellas mujeres, quienes deben dejar el cuidado de sus pequeños a otras personas para

poder ir a trabajar”. Es por ello que elaboró un cuestionario para evaluar el impacto emocional de los funcionarios y así generar estrategias que ayuden a superar de mejor manera la situación.

Por último, considera que el confinamiento es una instancia para crecer y reflexionar. “Al estar en la casa, podemos examinarnos a nosotros mismos, evaluar las relaciones con nuestros seres queridos y replantearnos los proyectos de vida”. **USS**

¿Por qué una persona con obesidad corre más riesgos de Covid-19?

En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, un 74% de los adultos padece de obesidad. Francisca Peña, académica de Nutrición y Dietética explica que “se ha observado que un mayor índice de masa corporal se asocia con una mayor prevalencia de casos críticos o mortalidad por Covid-19”. Pese a que los mecanismos por los cuales se produciría este fenómeno no se han estudiado de forma específica, la nutricionista señala que se puede atribuir a los siguientes factores:

La obesidad empeora el sistema inmune, lo que deja a la persona con un estado de menor respuesta de defensa ante la enfermedad.

✓ Mayor producción de factores inflamatorios a partir del tejido adiposo de la persona obesa. “Si a esto se suma que la infección con el virus aumenta la síntesis de factores inflamatorios para combatirla, la persona entra en un estado inflamatorio severo, que puede llegar a desencadenar una falla multiorgánica”.

✓ Empeoramiento del sistema inmune, “lo que hace a las personas obesas más vulnerables a contraer el virus, así como a una menor respuesta de defensa frente a la infección”.
 ✓ Obesidad abdominal, “que se relaciona con una menor capacidad pulmonar producto de la presión que ejerce la grasa en la zona, lo que conduce a un menor



Un mayor índice de masa corporal se asocia con una mayor prevalencia de casos críticos o mortalidad por Covid-19.

transporte de oxígeno en la sangre”.

✓ La sarcopenia que presentan las personas obesas “puede desfavorecer la función respiratoria, así como también una menor capacidad de generar energía para reparar las

células pulmonares”.

✓ El daño al endotelio vascular mayor en sujetos obesos, “que favorece una condición protrombótica, es decir, el mayor riesgo de hacer trombosis, elemento agravante de muerte por Covid-19”. **USS**

USS Concepción comenzó campaña para Banco de Alimentos

Con la finalidad de ayudar a las familias más necesitadas del Gran Concepción, la Universidad San Sebastián, a través de las unidades de Vinculación con el Medio y Asuntos Estudiantiles, junto al Banco de Alimentos Biobío Solidario, lanzaron la campaña *Cinco mil Llamadas para el Banco de Alimentos*.

La iniciativa busca que estudiantes y colaboradores USS formen parte de los voluntarios que llamarán por teléfono a personas de escasos recursos y que han sido afectadas por el Covid-19, a quienes se les aplicará una encuesta para saber su grado de vulnerabilidad y así, destinar las cajas de alimentos a quienes más las requieran.

La gerente del Banco de Alimentos Biobío Solidario, Clauhdett Gómez, detalla que esta iniciativa es parte de la campaña nacional *Chile Comparte*, que la información que se levante se



El objetivo de *Cinco mil Llamadas para el Banco de Alimentos* es que voluntarios contacten a personas de escasos recursos que requieran de canastas familiares.

contrastará con otras organizaciones sociales para no duplicar a las personas beneficiarias.

Para inscribirse, se puede escribir al correo claudia.mellado@uss.cl o completar el formulario que se encuentra en <https://bit.ly/3cecmhR> **#ussteapoya**

¿Sabías qué?

¿Qué dieta se recomienda en cuarentena?

Solange Martínez, académica de Nutrición y Dietética, dice que una de las principales recomendaciones para alimentarse bien durante la cuarentena, es “potenciar el sistema inmune, aportando nutrientes que impacten en la síntesis de moléculas importantes en los mecanismos celulares que se producen para atacar a los patógenos”.

Indica que los nutrientes que tienen esa función, son: **hierro, zinc, vitamina A, cobre, vitamina D**, que se encuentran en aves, pescados, huevos, cereales integrales, frutas, verduras y lácteos descremados.

Recomienda dosificar el consumo de productos procesados, masas y azúcar de mesa y cocinar de la forma más casera posible, con productos naturales y especias ricas en propiedades antioxidantes, como orégano, jengibre, cúrcuma y pimienta negra; además de consumir líquidos sin azúcar –idealmente agua pura–, entre 6 y 8 vasos al día, pudiendo reemplazar dos vasos por té verde.

