



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN
PROYECTO HUMANISTA CRISTIANO

PERIÓDICO USS

VERSIÓN ONLINE

Edición N° 21 / Junio 2020

Acompañando a los adultos mayores en tiempos de cuarentena

Una llamada puede marcar la diferencia es el nombre de la intervención que estudiantes de la sede Concepción realizan en beneficio de usuarios del Servicio Nacional del Adulto Mayor, Senama.

Vivir en tiempos de pandemia no ha sido fácil, especialmente para los adultos mayores, el segmento de mayor riesgo en caso de contagio, por lo que las cuarentenas para ellos no solo son obligatorias, sino que pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte. En ese escenario, la soledad puede transformarse en una muy mala aliada, ya que puede causar cuadros de ansiedad difíciles de tratar en una situación de confinamiento.

Por eso, los estudiantes de la sede Concepción pusieron manos a la obra.

La historia es antigua, porque la sede apoya desde hace años las acciones del Servicio Nacional del Adulto Mayor, Senama Biobío. Este año estaba en pauta para otoño e invierno, la mejora en infraestructura de

los Condominios de Viviendas Tuteladas (CVT) de la entidad, en los que residen adultos mayores. Sin embargo, la contingencia obligó a establecer nuevas formas de apoyo.

Así fue como surgió la iniciativa *Una llamada p u e d e marcar la diferencia*, orientada a realizar

contacto telefónico con abuelitos que residen en CVT, en

105

estudiantes de la sede Concepción forman parte de la iniciativa.

coordinación con los monitores de esos centros.

Con 105 estudiantes voluntarios de diversas carreras participando, los residentes de los seis Condominios del Biobío -distribuidos en las comunas de Contulmo, Coronel, Hualqui, Nacimiento, Penco

y San Pedro de la Paz- cuentan con un "amigo" universitario nuevo. Los voluntarios realizan, como mínimo, dos llamados semanales que duran entre 5 y 10 minutos. Cada

La voz de Senama

"Los adultos mayores agradecen muchísimo esta iniciativa, ya que muchos de ellos están muy complicados, puesto que los mayores de 75 años tienen prohibido salir de las viviendas. Hoy precisan de nosotros, de mucho cariño y comprensión, y una llamada les puede alegrar el día. Como Servicio agradecemos a la USS, que siempre ha sido un apoyo y un aporte", dijo Sigrid Ramírez, coordinadora de Senama Biobío.



Los estudiantes dedican parte de su tiempo a acompañar a los adultos mayores del Senama.

Gran responsabilidad

Jennifer López, estudiante de Trabajo Social, dice que "es una gran responsabilidad, pero como jóvenes debemos intentar ayudar a quienes más lo necesiten. Esta pandemia está haciendo notar las desigualdades y los aspectos menos tratados, como la salud mental de los adultos mayores".

uno contó con una capacitación y posee un manual con *tips* de temas de conversación. "Son adultos mayores que se encuentran con una mínima red de apoyo, por lo tanto, la comunicación pasa a ser fundamental para ellos", señala Juan Carlos Marchant, coordinador de Organizaciones Estudiantiles de la sede Concepción.

Junto con las llamadas, se busca elaborar un registro tangible y "entregable" de los relatos de los adultos mayores, y gestionar, con los mismos voluntarios, mejoras a la infraestructura de las viviendas de los condominios una vez superada la emergencia sanitaria. **USS**

Tranquilidad y felicidad

Don Luis Mella (70 años), cuenta que le ha servido mucho la actividad. "Como estoy solo, tiendo a tener bajones, y me sirven mucho las llamadas, que hablemos, que nos riamos. Me sube mucho el ánimo el poder abrirme con la niña y pasar de manera amena estos días, que para nosotros son mucho más difíciles. Es una actividad muy reconfortante y cada vez que corto el teléfono quedo con una sensación de tranquilidad y felicidad muy grande".

Ante la difícil situación económica que ha impuesto la pandemia, el Plantel se encuentra realizando importantes esfuerzos para la implementación de nuevos beneficios.

USS reafirma el compromiso con sus estudiantes



El foco de atención en la USS está en que los jóvenes puedan acceder a la educación, sin importar su situación económica.

La emergencia sanitaria mundial no solo ha obligado a una adaptación a las nuevas dinámicas de aprendizaje. También ha significado una presión económica para muchos estudiantes, sus familias y la Universidad. El rector Carlos Williamson explica que “en los meses de abril y mayo observamos un alza significativa en la morosidad, a la par del paulatino deterioro en las condiciones de empleo e ingresos

6 mil

millones de pesos representan los fondos orientados hacia nuevos beneficios.

para vastos sectores, lo cual ha dado origen a medidas de apoyo de parte del Estado que no han estado orientadas al sistema universitario. Por lo tanto, cualquier medida de apoyo a nuestros estudiantes pasa por buscar soluciones financieras con acciones y recursos propios”.

Alivio financiero

La Universidad ha preparado medidas que permitan llevar un alivio financiero dado el escenario social. “Primero, para todos los alumnos que no se hayan acogido al beneficio de la repactación, y que se encuentren al día en sus cuotas al 14 de julio, se les aplicará una beca de un 50% del copago de la cuota de ese mes y, en segundo lugar, de encontrarse al día en sus cuotas al 4 de diciembre, recibirán una beca del 100% del copago de la cuota de ese mes. Este beneficio ascendería a los 6 mil millones de pesos. Segundo, continuaremos apoyando a todos nuestros estudiantes y se reforzará la opción de revisión y eventual repactación, a un plazo razonable a definir, de sus compromisos financieros. Hoy, nuestro foco de atención está en que ellos puedan acceder a la educación, sin importar su situación económica actual”, finaliza Williamson.

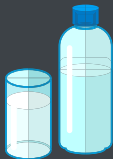
En ese escenario, el rector detalla que “frente a un contexto de creciente morosidad en el pago de aranceles, que son la principal fuente para financiar nuestros

programas académicos, estamos adoptando nuevas medidas orientadas a resguardar la sostenibilidad de la Universidad y asegurar su funcionamiento”. USS

¿Qué comer si tengo Covid-19?

Hidratación

La ingesta de líquidos debe ser sobre 1,5 litros al día. Opciones de hidratación son las infusiones, gelatinas neutras o saborizadas sin azúcar.



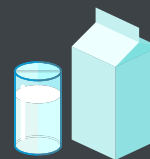
Productos integrales y legumbres

Se recomienda elegir cereales integrales procedentes de grano entero (pan, pastas y arroz integral) y legumbres, sin mezclarlas con cecinas.



Lácteos

Fuente importante de calcio. Se deben evitar los saborizados, con frutas, u otros, ya que contienen azúcar añadida.



Alimentos de origen animal

Consumir moderadamente. Preferir carnes magras, como aves (pollo, pavo, etc), y evitar el consumo de embutidos, fiambres y carnes grasas. Utilizar técnicas culinarias bajas en grasa: a la plancha, salteado, guisado o asado.



Frutos secos y semillas

Tienen efectos beneficiosos sobre los lípidos de la sangre. Su consumo debe ser natural, no fritos y sin sal ni azúcares añadidos.



Aceite de oliva

Rico en polifenoles y ácido oleico que puede ayudar a reducir el estado inflamatorio y es recomendado para la salud cardiovascular.



Frutas y verduras

Consumir 5 porciones al día, frescas y de distintos colores. Aportan nutrientes, vitaminas, minerales, fibra dietética y agua. Se pueden realizar preparaciones en forma de puré o cremas, peladas y picadas o bien ralladas.



Fuente: Dominique Díaz, académica de Nutrición y Dietética

Advierten sobre procesos de atrofia muscular en pacientes Covid

Investigación señala que la sarcopenia detona la atrofia muscular, situación que se estaría presentando en personas conectadas a ventilación mecánica.

Disminución en la velocidad de la marcha, falta de independencia para realizar actividades diarias y un aumento en el riesgo de caídas, son algunos de los efectos que produce la sarcopenia, una enfermedad que se relaciona con la pérdida de la masa muscular y la eventual atrofia de la musculatura. Esta condición –que comúnmente se da en la población mayor– está

siendo detectada en pacientes conectados a ventilación mecánica, quienes “al estar inmóviles durante un periodo de tiempo prolongado y con falta de contracción muscular voluntaria, padecen una disminución significativa del estímulo muscular, afectando su función y desencadenando un proceso de atrofia que afecta la masa muscular esquelética, lo que provoca a su vez, una degeneración

Colaboración internacional

Gracias a un trabajo colaborativo con la Universidad de Sao Paulo, Pablo Guerra, se incorporó a un grupo de investigadores nacionales que se dedica a estudiar la regulación de la masa muscular esquelética.

del tejido muscular”, explica el académico de Kinesiología, Pablo Guerra. De acuerdo al docente, los cambios celulares y moleculares que se generan en esta



Los cambios celulares y moleculares que se generan en esta situación, contribuyen al envejecimiento muscular.

situación son numerosos, contribuyendo al envejecimiento muscular, tema que aborda en el capítulo sobre *Evaluación y Tratamiento de la Atrofia Muscular Esquelética en el Envejecimiento*, consignado en una investigación liderada

por el científico de la Universidad de Cambridge, Paul Guest, quien aborda estrategias para combatir desórdenes celulares, metabólicos y sistémicos asociados con la tercera y cuarta edad. USS

Donan máscaras faciales a 10 centros médicos de Los Ríos

Durante los dos últimos meses, la sede Valdivia ha entregado gratuitamente máscaras faciales que han sido distribuidas en nueve comunas de Los Ríos, a través de 14 donaciones materializadas en cuatro Cefam y hospitales de la Región, un hogar de asistencia, un Servicio de Atención Primaria de Urgencia de Alta Resolutividad, un Centro Comunitario de Salud Familiar, un Banco de Sangre, una Unidad de Pacientes Crónicos y en el Centro Regulador del SAMU Valdivia. La iniciativa surgió a principios de abril, cuando estudiantes y docentes de Ingeniería Civil Industrial empezaron a construir una serie

de mascarillas de protección elaboradas con las impresoras 3D que tienen en su laboratorio *Make iT Lab*.

El director de la carrera, Antonio Garrido, explica que “la mascarilla corresponde a modelos liberados a nivel mundial, y que fue modificado en base al diálogo con personal del área de la salud, lo que nos ayudó a encontrar mejoras ergonómicas. En concreto, entregamos un cintillo impreso en 3D, cuyo material es de Plástico PLA, constituido por resinas vegetales”.



Protectores son fabricados con impresión 3D del laboratorio de Innovación y Tecnología *Make iT Lab*, en Valdivia.

¿Sabías qué?

¿Qué leer durante la cuarentena?

Juan Sebastián Escobar, académico de Pedagogía en Educación Básica propone a 6 autores latinoamericanos para leer en este periodo:

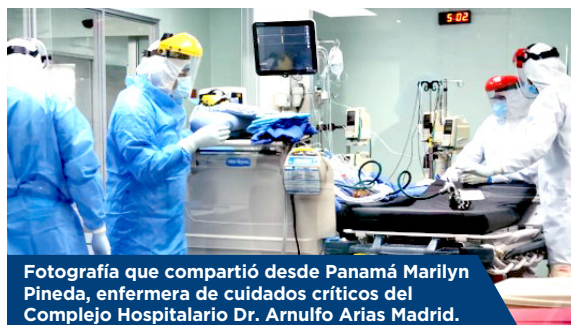
- ✓ **Los ríos profundos**, de José María Arguedas: expresa la memoria y testimonio del área andina, con arraigado compromiso con el indígena peruano.
- ✓ **Cien años de soledad**, de Gabriel García Márquez: con la imaginación propia del área caribeña y costa atlántica, cuenta la historia de América Latina, en la metáfora de la familia Buendía.
- ✓ **Rayuela**, de Julio Cortázar: con el ingenio y aspiración a la modernidad, expresa lúdicamente el área sudatlántica del continente.
- ✓ **Gran sertón, veredas**, de João Guimarães Rosa: a través del monólogo de Riobaldo, describe el área cultural del sertón brasileño.
- ✓ **Pedro Páramo**, de Juan Rulfo: su ensoñación muestra espacios vacíos de América Latina, llenos de seres misteriosos.
- ✓ **Las tres mitades de Ino Moxo**, de César Calvo: mediante un viaje alucinatorio muestra el Amazonas y sus seres míticos y reales.

Desde la USS analizaron cómo se está viviendo la pandemia en América

Profesionales de la salud de distintas latitudes, se reunieron a través de Internet para compartir sus experiencias y aprendizajes en el control de la enfermedad.

Poco más de 1.150 profesionales, provenientes de 19 países de Europa, América del Norte, Centro y Sudamérica, se congregaron en el ciclo de webinars *Enfermería enfrentando la pandemia del Covid-19: una mirada internacional*, organizado por la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud. Durante tres jornadas, quienes están en la primera línea de la lucha contra el coronavirus,

podieron reflexionar y compartir experiencias, desafíos y aprendizajes en torno a su rol en la atención de pacientes. “Fue una instancia de reconocernos y apoyarnos en esta situación de incertidumbre que genera gran temor y pone a prueba una vez más el profesionalismo, convicción y compromiso de los profesionales de la enfermería en el mundo”, explicó Pilar Espinoza, directora de Postgrado, Investigación



Fotografía que compartió desde Panamá Marilyn Pineda, enfermera de cuidados críticos del Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid.

En Miami

Julio García, jefe de Servicio en el Hospital de la Universidad de Miami, resaltó “la importancia de la comunicación y liderazgo dentro de los equipos interprofesionales de salud. Al principio tuvimos miedo, porque no sabíamos a lo que nos enfrentábamos. La clave de todo es la unión, así somos un verdadero apoyo a nuestros pacientes”.

y Relaciones Internacionales de la Facultad organizadora. En suma, los relatos escuchados destacaron

la importancia de actuar con rapidez y profesionalismo, de cuidar las medidas de protección personal,

fomentar el trabajo en equipo, entregar un cuidado humanizado y centrado en el paciente, entre otros. USS

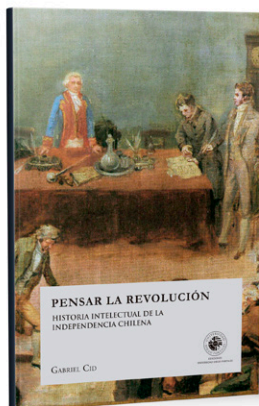
Desde Perú

Magaly Rojas, coordinadora de Emergencia en la Clínica Good Hope en Lima, contó que “más de 1200 enfermeras están infectadas, y todo el panorama genera temor y ansiedad en el personal. Sin embargo, nuestro deber es crucial en la implementación de los procesos de prevención y control, socializándolos en las distintas áreas de las organizaciones de salud”.

La Independencia de Chile como un proceso de ideas

Existen circunstancias que desencadenaron grandes cambios en la historia del país. Se trata del mundo de las ideas.

Esta arista fue abordada por Gabriel Cid, investigador del Instituto de Historia, a través de su libro *“Pensar la Revolución, historia intelectual de la Independencia Chilena”*, donde revisa la discusión en torno a conceptos como pueblo, democracia, libertad, soberanía, constitución e igualdad, todos ellos, parte de un engranaje que configuró la etapa moderna de la historia local. “El libro aborda la travesía de las ideas y conceptos que nutrieron el debate público chileno desde 1808 hasta 1833. La revolución de independencia no solo se llevó a cabo desde el ámbito militar, sino que también se combatió desde el plano ideológico. Su aporte es reconsiderar esa época como un



Historiador Gabriel Cid, presentó su libro *“Pensar la Revolución, historia intelectual de la Independencia Chilena”*.

laboratorio político fascinante de debate sobre temas que nos resultan particularmente contingentes, pero que fueron pensados por primera vez por aquella generación que se vio obligada a pensar la revolución”, apunta Cid.

¿Sabías qué?

¿Cómo cuidar la visión frente a las pantallas?

El uso excesivo de pantallas aumenta los síntomas de condiciones previas o genera síntomas nuevos asociados a la lágrima y musculatura ocular. Por ello, Hugo Berrios, académico de Tecnología Médica, aconseja:

- ✓ Usar brillo medio en el dispositivo, a una distancia no menor de 40 centímetros.
- ✓ Los niños deberían ocupar pantallas después de los 6 años de edad. Antes de eso, pueden aparecer síntomas de miopía o astenopia. Los pre-adolescentes podrían trabajar hasta 5 horas diarias con pausas cada 45 minutos.
- ✓ Adolescentes y adultos no deberían extender el tiempo frente a las pantallas a 8 horas diarias, como máximo. Se recomiendan pausas de 2 minutos cada 40 minutos para un pestañeo adecuado, y de 15 minutos cada 2 horas para descansar la musculatura.
- ✓ Si se tiene alguna condición previa de poca lágrima o debilidad muscular, no utilizar fármacos o lentes sin supervisión del especialista.