

Medidas también son útiles para otros grupos etarios:

Mantener rutinas y contacto social reduce el impacto del encierro en los adultos mayores

Buscar el diálogo, pero también darse espacios de soledad, sobre todo si se comparte con otros, ayuda a evitar roces al interior de la familia.

C. GONZÁLEZ

En el contexto del encierro y el aislamiento social que ha impuesto la actual pandemia, toda la población está expuesta a un deterioro de su salud mental, afirman los expertos.

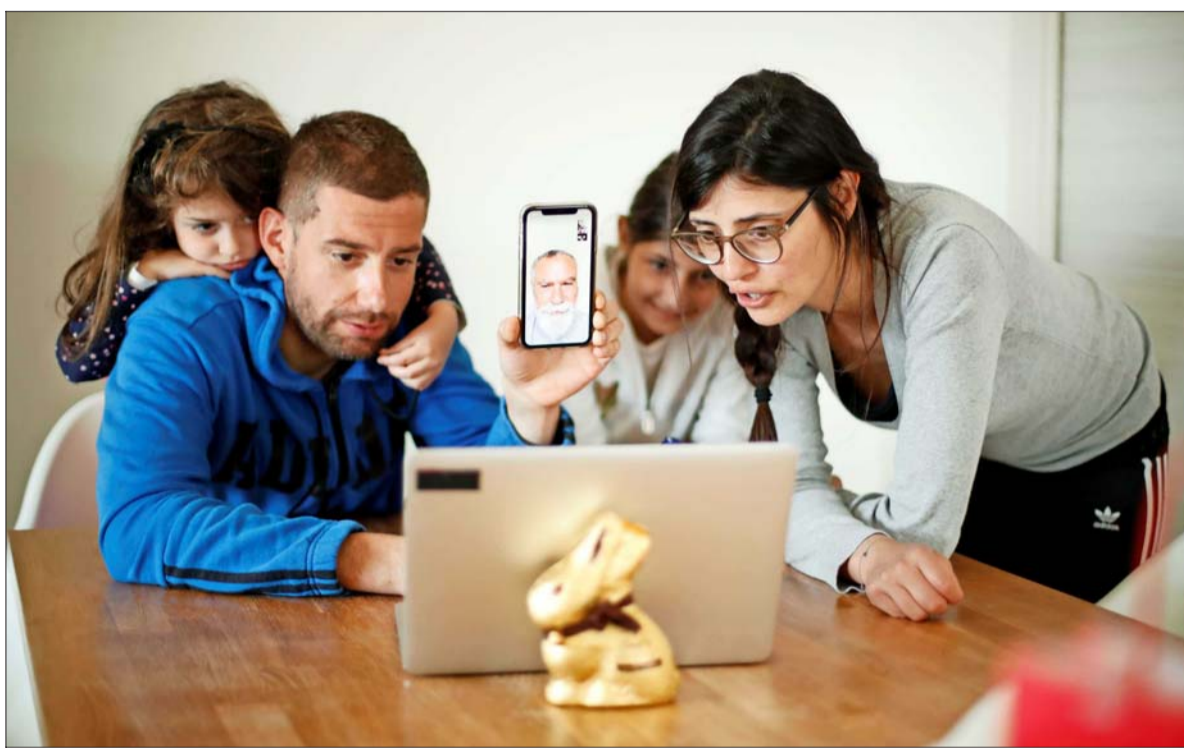
Irritabilidad, miedo e insomnio son síntomas comunes, y tres de cada diez personas reconoce que ansiedad y nerviosismo son los principales sentimientos que les provoca la cuarentena, según la última encuesta Cadem.

Un fenómeno que impacta con mayor fuerza a algunos grupos de riesgo, como los adultos mayores.

“Un gran porcentaje tiene una red de apoyo familiar, vecinal o de amigos. El problema es para quienes no cuentan con esa ayuda y emocionalmente se encuentran solos”, advierte Alexandra Galleguillos, especialista en psicogerontología de la U. de La Serena.

El principal riesgo para cualquier persona es la depresión, sobre todo si vive sola.

Por eso, se debe adoptar una serie de medidas que apunten al cuidado



Mantener una comunicación constante con aquellos miembros de la familia que están solos o alejados es fundamental para el bienestar de todos. Asimismo, los espacios compartidos requieren considerar las necesidades de todos los miembros de la familia.

de la salud mental, agrega Roberto Chiang, profesor de la Escuela de Psicología de la U. de Valparaíso.

“Lo primero es armar rutinas; lo peligroso es que uno sienta que no hace nada, porque si yo no hago nada mi vida pierde sentido”, precisa.

A medidas básicas como respetar horarios de sueño y alimentación, no levantarse muy tarde, ni quedarse en pijama, hay que sumar el fijarse planes o proyectos para hacer en el corto o mediano plazo. “Deben ser tareas satisfactorias, no un castigo, algo que sea entretenido”, agrega. Eso ayuda a mantener un buen ánimo y bajar el estrés.

Lo anterior implica también evi-

tar caer en una misma actividad de manera excesiva. “Hay personas que viven con la televisión prendida y solo se habla de falta de insumos, enfermedad y muerte, lo cual es peligroso desde el punto de vista emocional”, agrega el especialista.

Buscar el diálogo y formas de vincularse con otros es fundamental, a cualquier edad. “Lo primordial es no sentirse encerrado, incomunicado o solo”, enfatiza Chiang.

Galleguillos plantea que la cuarentena ha visibilizado que las relaciones de cooperación son recíprocas. “Nos

necesitamos entre unos y otros; los adultos mayores tienen una gran capacidad de resiliencia, también pueden dar apoyo y consejos a otras generaciones”, sugiere.

LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

Otro grupo con el que hay que tener especial atención son los niños. La conversación también es fundamental para ellos. Por eso, los padres no deben ocultarles lo que está pasando, sugiere Sergio González, psicólogo y académico de la Usach.

Junto con tratar de mantener una actitud de calma, para no angustiar a los menores, “deben reconocer

que hay una situación de emergencia, que hay que protegerse y tomar medidas como quedarse en casa. Pero enfatizar que esto representa una gran oportunidad de estar juntos, pasarlo bien y hacer cosas entretenidas”, dice.

Eso no significa interrumpir rutinas de aprendizaje, ojalá fijando horarios y un espacio para ello, en lo posible, diferente al sitio donde se juega.

Estrés y teletrabajo

El espacio compartido, sobre todo en ambientes pequeños, requiere considerar las necesidades de todos los miembros de la familia. En especial para quienes tienen la opción de teletrabajo.

Para Daniela Ulloa, psicóloga de la Clínica Indisa, esta modalidad “disminuye el temor e incertidumbre por una posible pérdida de fuente de trabajo y, fundamentalmente, cuida el sentido de pertenencia a todo lo que conlleva mantener un rol laboral”.

Eso sí, los adultos también deben fijar horarios de descanso. “Los límites concretos entre el hogar y el trabajo ya no están presentes, por lo tanto esto nos exige una mayor capacidad de representarnos esos límites y respetarlos”.

La sobrecarga laboral puede generar estados de tensión excesiva, irritabilidad y desánimo, que impactan en el rendimiento y en la dinámica familiar.

Por eso respetar los espacios y darse tiempos en soledad es importante para sobrellevar mejor el encierro y evitar roces, dicen los expertos consultados. Asimismo, incorporar en lo posible actividad física a la rutina cotidiana ayuda a subir los niveles de endorfina y favorecer un mejor ánimo.



SEGÚN INFORME DE SUBTEL:

Mundo, la empresa que realmente conecta Chile

En diciembre de 2019, se convirtió en la empresa líder en despliegue de fibra óptica en regiones, destacando especialmente las de O'Higgins, Maule, Ñuble y Biobío. Hoy ocupa el 3er lugar en la Región Metropolitana con precios justos.

“Nuestro crecimiento se basa en el convencimiento de lo que hacemos. Hemos demostrado que sin subsidios ni esloganes, sólo con acciones concretas, pasión, amor por el trabajo bien hecho y compromiso de nuestros colaboradores, estamos conectando Chile y reduciendo la brecha digital. Los hechos nos avalan”, destaca el CEO de Mundo, Enrique Coulembier Picchi.

El ejecutivo asegura que no es fácil llegar con internet a sectores rurales o zonas mal llamadas rojas. “Muchos lo intentan pero no todos pueden. En Mundo estamos convencidos de que

Planes Fibra Simétrica

FIBRA SIMÉTRICA	
Plan	Fibra Simétrica 300 Megas + TV HD + fijo.
Valor	\$28.490
FIBRA SIMÉTRICA	
Plan	Fibra Simétrica 300 Megas
Valor	\$14.990

FUENTE: Mundo.

estamos democratizando el uso de internet. Sentimos un orgullo y la comunidad nos expresa sus preferencias cuando llegamos a

localidades como, por ejemplo, El Monte, Peñalolén, Puente Alto o La Pintana, en la Región Metropolitana; Chépica o Codegua en O'Higgins;

Rauco en el Maule; Llahuimavida en Ñuble; Contulmo o Quilaco en Biobío, y Los Sauces o Ercilla en La Araucanía. Son sectores en que las familias tienen derecho a estar conectados. Entregamos oportunidades. Todo lo hemos hecho con nuestro propio esfuerzo y recursos, en estos tiempos difíciles seguimos manteniendo la misma dotación de colaboradores, siendo la pasión nuestro motor y asegurando la continuidad de los servicios”.

Si pagas mucho por conectividad o no tienes Internet de calidad en tu sector, Mundo puede ser tu solución.

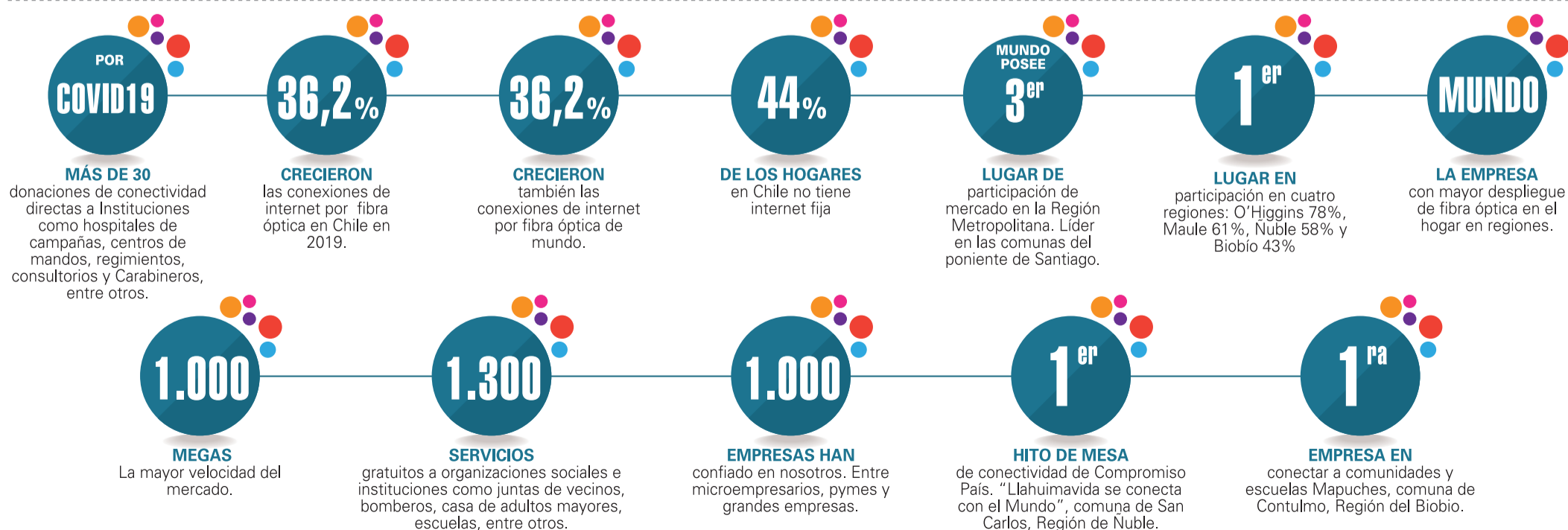


Enrique Coulembier Picchi, CEO de Mundo.

MUNDO DE OPORTUNIDADES

“Mundo es la empresa de telecomunicaciones que se especializa en entregar Internet por fibra óptica y cuenta con la mejor relación precio calidad. Se caracteriza por llegar a lugares relegados, rurales y zonas populares aportando en estrechar la brecha digital en Chile. Además, es la mejor alternativa en segmentos donde operan otras empresas, la competencia es sana. Alcanza los 1.000 megas de velocidad y cumple con su rol de RSE entregando más de 1.300 servicios gratuitos a organizaciones sociales e instituciones. Todo lo anterior, con su propia red de Fibra Óptica que se extiende desde la Región Metropolitana hasta la de Los Ríos. Y sigue creciendo exponencialmente”.

Las cifras que avalan el trabajo de Mundo



FUENTE: Mundo.