



EN CONFIANZA



Aroma para detectar Covid-19

Un innovador kit de detección de Covid-19 mediante aroma y que ha demostrado ser más eficiente que la prueba de detección de temperatura fue creada por Netafim empresa mexicana de Orbia.

Ofrece resultados en 30 segundos y fue desarrollado por NanoScent con la ayuda de la Autoridad de Innovación de Israel y el Ministerio de Salud.

Después de exitosas pruebas en pacientes, durante ensayos iniciales en el hospital Sheba de Israel, se hicieron ensayos en otros centros médicos israelíes y algunos lugares públicos concurridos.

El dispositivo se utilizará para pruebas rápidas y de gran alcance en lugares públicos para permitir un alivio significativo y seguro con su capacidad de identificar el virus en pacientes al ingresar a las instalaciones médicas.

El dispositivo no reemplaza a la prueba de hisopo nasofaríngeo, pero da una buena indicación para ser usada en lugares con mucha gente.

S.O.

Seguridad saludable en la oficina

Para regresar al trabajo, las medidas para prevenir contagios de Covid-19 son imprescindibles y PM Steele, empresa mexicana especialista en transformación de espacios, ofrece un consejo para la optimización del área de trabajo en la oficina.

La idea es que las empresas garanticen el bienestar de sus colaboradores: Además del obligado uso de cu-

brebocas, lavado de manos y dispensadores de gel antibacterial, recomienda la redistribución de espacios.

La medida de seguridad principal es el distanciamiento físico, hay que separar los escritorios, colocando entre ellos una barrera de plástico o vidrio para evitar el contacto físico y disminuir la posibilidad de la transmisión del virus por la saliva al hablar. S.O.



ISTOCKPHOTO

De vuelta a la calle

Cómo adaptarse a la nueva normalidad

SILVIA OJANGUREN

Se inició el desconfinamiento sanitario gradual, que dará lugar a una nueva realidad, porque el mundo cambió y una de las consecuencias pueden ser las afectaciones a la salud mental. Para algunas personas será más sencillo retomar sus actividades como se prevé, pero otras afrontarán un desafío emocional, indica el doctor Josman Espinosa Gómez, Docente Investigador de la Escuela de Psicología de CETYS Universidad Campus Mexicali.

MOMENTO DE INCERTIDUMBRE.

Sentimientos de ansiedad, estrés, aprehensión, miedo e incluso pánico pueden aparecer, siendo relativamente normales a la hora de dejar el resguardo domiciliario, que garantizaba el cumplimiento de las medidas sanitarias adecuadas para evitar contagiarse.

El experto médico dice que, para evitar el exceso de estrés, autoexigencia, saturación de actividades y desorganización que podrían darse durante el ingreso a la nueva normalidad, lo mejor es, en primer término:

Conservar la calma y pensar en el regreso a las actividades habituales como una continuidad de los proyectos y ocu-

DATO G

Si el miedo o angustia por salir de nuevo se convierten en un malestar persistente se debe solicitar ayuda profesional.

paciones, y no como una recuperación del tiempo perdido.

¿SÍNDROME DE LA CABAÑA?

Sobre un llamado síndrome de la cabaña, el docente detalla que éste no se cataloga como un trastorno psicológico, es consecuencia natural del encierro que consiste en el miedo a salir a la calle. "Nos dará miedo contactar con otras personas fuera de las paredes a las que hemos estado confinados, habrá temor a realizar actividades que antes eran cotidianas", afirma.

VIDA EN LA CALLE. Aunque no es posible evitar totalmente el temor a reanudar la convivencia con el mundo exterior, el doctor Espinosa Gómez explica que es posible enfrentarlo con ciertas acciones:

EMPEZAR A SALIR DE MANERA GRADUAL. Respetar los protocolos sanitarios (lavado de manos y el uso de cubrebocas) para sentir menos vulnerabilidad y mayor seguridad

PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN. Establecer metas reales y objetivos que no sobrepasen nuestras capacidades.

