

OPINIÓN

10 recomendaciones para confinamiento saludable en jóvenes

Dr. Mario Nuñez Sánchez  
Universidad Austral de Chile



**D**urante las últimas semanas se ha alcanzado un total de 383.004 de casos covid-19 a nivel nacional. Puerto Montt está en cuarentena desde el 29 julio y la autoridad sanitaria le exhorta de manera indefinida. Un grupo especialmente vulnerable a los efectos de las medidas de confinamiento son los adultos jóvenes, quienes además han presentado la mayor prevalencia de casos confirmados a nivel país, dado que se encuentran en la etapa productiva y pueden llegar a asumir multifunciones como estudio, trabajo, crianza, etc. pudiendo afectar su salud física y emocional. En este contexto es importante mantener el autocuidado. Como institución perteneciente a la Corporación Puerto Montt Superior compartimos las siguientes recomendaciones:

Higienizar manos, usar correctamente mascarilla y mantener distancia física. Es necesario quedarse en casa (dentro de lo posible), y evitar encuentros sociales de cualquier tipo.

Planificar las salidas fuera del hogar permitidas por autoridad, recordando solicitar los permisos. Al entrar al hogar realizar cambio de ropa y zapatos, higienizar manos, desinfectar los productos comprados, no olvidar desinfectar el celular.

Cuidar la alimentación e hidratación: establecer horarios, planificar un menú semanal equilibrado, apoyarse con una lista de compras, evitar gaseosas azucaradas y energéticas, preferir agua.

Dormir de 7 a 9 horas. Equilibrando el estudio y/o trabajo con el descanso necesario.

Planificar pausas para realizar actividad física en el hogar, procurando seguir orientaciones de profesionales del área.

Apartar un tiempo para compartir con los seres queridos y/o amistades y practicar alguna actividad que produzca alegría y satisfacción.

Comunicarse con amigos y familiares mediante llamadas, enviando siempre un mensaje positivo.

Evitar sobreexposición a aquello que produce emociones negativas y no se puedan manejar, como noticias alarmistas y pesimistas.

Organizar tiempo y actividades con metas realistas, considerando espacio físico compartido y labores del hogar, teletrabajo, estudio a distancia, cuidado de niños y personas dependientes, etc.

Evitar o moderar el consumo de cigarrillos y alcohol, en embarazadas el consumo debe ser cero. Cuidado con el uso de cafeína y tranquilizantes para aliviar emociones negativas.

UNA SEMANA EN NÚMEROS

221

por ciento aumentó la cantidad de procesos concursatorios de S-Subvención de Bases y se un 100% las Subvenciones de empresa de obras.

50

empresas han sido seleccionadas en Aplica de postulación y luego que la Dirección del Trabajo detecte irregularidades en algunas áreas, como construcción.

100

contenedores generadores a nivel de la región. Se controla los estándares laborales que se han registrado, como en Puyehue, como en Puyehue.

PLANO DETALLE



15 DE AGOSTO DE 2020

"Cae banca de prestamistas que recaudó \$500 millones". La PCI realizó alianzo en Castro, Valdivia, Temuco y Los Angeles. Además, la policía detuvo a 12 colmar una red que prestaba dinero con un interés del 20%.



**@GerveyAlcalde**  
#PuertoMontt se mantiene en #Cuarentena por una semana más, informó @gremiochile. Confiamiento ha permitido mejores indicaciones, pero no lo suficiente para levantar medida. Continuaremos estando al lado de nuestra gente, entregando ayuda a los más afectados por #COVID19

**@fidelidputado**  
Todo el apoyo al Alcalde Encalabue. Los anuncios gubernamentales en reducción tarifas eléctricas son insuficientes. Todas las provincias de la Región son consumidoras de leña y es particular desde P.Montt y Hualahue.  
@GobiernoChile debe revisar medida

**@Elastardones**  
No olvidar a Claudia Agiero que aún sigue desaparecida en puerto montt

**@CovadFrancisca**  
Claudia Agiero en puerto montt aún está desaparecida. Han pasado 8 meses y ni sus padres de ella  
@Gondastarista

**@gubterminador**  
La gran resaca de personas de sistemas es un problema social. No es un simple caso

PRIMERA PERSONA

"Debemos garantizar el correcto funcionamiento de este espacio".

Klaus Kozicki,  
Seremi de Medio Ambiente

"Ya llevan 500 detenciones incumpliendo artículo 7 Código F"

General  
Jefe de De

Los ocupados según se

Esta semana, la Universidad Católica publicó el Estudio Longitudinal de Julio Empleo-Covid-19, que mostró una pérdida aproximada de 2,3 millones de puestos de trabajo en un año. El gráfico muestra la distribución de los ocupados a julio por actividad económica.

Agricultura  
Ma  
Indu  
Ene  
PA  
Cante

Argumentos y

Se

Actividad

Argumentos y

Argumentos y