

La nueva realidad que nos impone el Coronavirus

La llegada del Coronavirus -expresada en la enfermedad denominada Covid-19-, no sólo ha significado la lamentable muerte de más de 500 personas ya en nuestro

país y el contagio de cerca de 50 mil.

También ha revolucionado nuestro modo de vivir, trabajar y estudiar, como también la manera en que nos

relacionamos entre nosotros y con el ambiente y también está afectando a nuestra salud mental, especialmente la de los adultos mayores.

En esta oportunidad presentamos tres enfoques de estos temas en las voces de un abogado, un periodista y una enfermera.

Pandemia y administración de justicia penal

Marcos De los Ríos Moller
Abogado y Criminólogo

Al finalizar la Segunda Guerra Mundial, la Victimología de Mendelsohn creó diversos tipos de víctimas de acuerdo al grado de participación en su propia victimización: víctima simuladora, falsa víctima, víctima provocadora, con el objeto de distanciarlas de las llamadas "víctimas inocentes" que son las que todos conocemos.

A pesar de que estos conceptos fueron escritos setenta años atrás, las víctimas por el Coronavirus, pueden ser comprendidas como "víctimas inocentes", ya que nada hicieron para causar su propia victimización.

La tragedia que vivimos traerá consecuencias no solo en la economía con el consecuente desempleo, lo más grave se verá en el aumento de la violencia intrafamiliar y de los suicidios, pero donde se manifestará con mayor énfasis será en el aumento de la delincuencia común que afectará los delitos contra la propiedad, lesiones, abusos sexuales por la cuarentena y contra la vida en general.

El Derecho adjetivo y la Administración de Justicia, se verán afectados en forma exponencial por la falta de audiencias presenciales y al normal desarrollo de la prueba, esto afectará la valoración de la misma al no poderse aplicar con claridad los principios de la lógica, el conocimiento científico y las máximas de la experiencia. Actualmente, ni los testigos pueden declarar ante el Ministerio Público o las policías.

De allí, se hace urgente la elaboración de una política criminal que sea coherente con esta pandemia. Hoy requerimos de la interdisciplinariedad para abordar esta situación y los juristas requieren del auxilio de una criminología y una victimología integrada por analistas cultos y dispuestos a revisar los Códigos Penales procesales y sustantivos.

Por su parte, la pericia debe actualizarse incorporando la mayor cantidad de expertos y en eso la Corte Suprema tiene una gran tarea ampliando los peritos tradicionales que integran sus listas. Recordemos que la palabra "experto", viene de la epistemología que significa "fuera de peligro", fuera del peligro de la ignorancia.

En este intento, ninguna variable puede quedar fuera de los análisis, ni siquiera el denominado factor X, cercano a las variables aleatorias discretas, que veremos en otro trabajo de investigación basado en la inteligencia criminológica para colaborar en este accidente que vivimos todos.



Coronavirus: ventajas y desventajas del confinamiento

Miguel Chamorro M.
Doctor en Comunicación y Periodismo
Universidad Viña del Mar

Desde aquel lunes 16 de marzo cuando las autoridades de gobierno, regionales, locales y universitarias comenzaron a tomar una serie de medidas para que la ciudadanía y los estudiantes tomaran los resguardos necesarios para comenzar una batalla, aún en pie contra el Covid-19, la vida cotidiana de todos los actores sociales cambió profundamente.

Comenzaron aparecer los típicos conceptos que son tomados de otros acontecimientos producto de la globalización y su transmisión mediática: confinamiento, teletrabajo, lavado de manos, mascarilla y distanciamiento social, entre otros.

Con todo lo ocurrido en el país y el mundo en estos dos meses y fracción, hay que sincerarse y reconocer el hecho que, estar aislados o reclusos en los hogares ha significado una serie de ventajas para la naturaleza y ciudades del mundo al mostrar una cara distinta, respecto a la propia intervención del hombre.

Una de las ventajas es poder ver al mundo con menos emisiones contaminantes de gases con reducciones al 30 % en ciudades de Europa y Asia. En el caso de nuestro país, entre un 25 y 25% se ha reducido la contaminación en Santiago. Junto a la baja de emisiones tóxicas, no hay aglomeraciones en el parque automotriz lo que significa menos gases, reducción de energía eléctrica, menos cantidad de basura en las calles y espacios públicos más limpios y tranquilos que ha dado tiempo para que animales, de distintas especies, puedan recorrer lo que antiguamente pudo haber sido su hogar.

Otra de las ventajas es que el aire se aprecia más limpio donde pájaros hacen eco de su ruido cada mañana en barrios o plazas de la ciudad. Al presenciar menos bulla de gente y disminución de flujo vehicular, el ambiente es más pulcro y cálido.

Si bien estar en una cantidad de metros cuadrados donde todos los integrantes deben organizar sus tiempos de estudio y trabajo y en espacios distintos al común de la vida cotidiana, los padres han podido compartir tareas y juegos de entretenimiento con los menores, dejando dicha actividad no solo a los fines de semana, sino como parte del cambio de itinerario producto de la pandemia. Ha significado cambios para muchas familias, pero adaptables a las circunstancias.

Las compras en los almacenes de barrios, otra de las ventajas, se han potenciado desde el estallido social. Por seguridad e inmediatez, las personas están optando por desarrollar sus adquisiciones en este tipo de negocios cercanos a los hogares. Los mismos propietarios se han organizado para garantizar la seguridad a sus clientes al permitir el aflujo no más de tres personas por negocio y el uso de mascarilla.

La convivencia y preocupación es motivo de sociabilidad "atenta", algo muy contrario a situaciones de aglomeraciones aceleradas en mall y supermercados, donde la atención es cuestionable cada cierto tiempo.

Probablemente la desventaja de realizar actividades regulares como eventos, tramitaciones, formas de estudios, paseos, encuentros en bares y fiestas sea un agobio para algunas personas que tienen dicho ADN de socialización que posee cada ser humano, pero la paciencia es la ventaja más grande para superar este detrimento que nos tiene a todos en estado de incertidumbre. Lo cierto es que esto no acabará hasta cuando exista una real vacuna que permita volver a la vida cotidiana. La limpieza del aire, la baja de la contaminación y nuestros comportamientos que no sean acciones por efecto del Covid-19, sino que sean una reflexión que, en nuestras manos, está la voluntad para cuidar el medio ambiente, la naturaleza y estar atentos a las atenciones que requieren nuestros hijos y familia, una vez pasada la pandemia y que volvamos a la vida regular.



Cómo cuidar la salud mental de los adultos mayores en cuarentena

Amparo López
Enfermera experta en Gerontología Clínica
Universidad Santo Tomás Viña del Mar

La semana pasada se decretó cuarentena obligatoria para todas las personas mayores de 75 años en el país, para resguardarlos frente al avance del Covid-19. Pero el aislamiento podría afectar la salud mental de los adultos mayores, sobre todo aquellos que no cuentan con redes de apoyo que permitan hacer más tolerable el confinamiento.

Hoy es necesario poner atención en la salud mayor de las personas mayores. Muchos ya presentaban cuadros ansiosos o depresivos, los cuales podrían reagudizarse a raíz del estrés mental. Además, la situación de aislamiento social afecta la comunicación, las redes de apoyo social, las rutinas. Todo lo anterior puede hacer que los mayores se sientan estresados, tristes, con miedo o muy solos.

¿Cómo ayudarlos? ¿En qué aspectos de su comportamiento poner atención? Primero, mantenga la comunicación. Hay que establecer distanciamiento físico, pero estar afectivamente presente; apóyelos llevándoles comida, paseando a sus mascotas o haciéndoles compras.

Si vive con un adulto mayor, converse con él y escuche cómo se siente, cómo su rutina ha cambiado, y qué cosas están haciendo para sobrellevar la situación. Algunas recomendaciones para que los adultos mayores cuiden su salud mental en esta cuarentena son: comunicarse con sus cercanos telefónicamente, por videollamada, e-mail, mensaje de texto. Programar diariamente sus actividades, como jardinear, leer, escuchar música, caminar en patios cerrados, tomar sol en terrazas, jugar juegos de mesa y hacer actividad física, son buenas opciones.

Reciba sólo la información suficiente de los medios. Defina un horario para informarse y respételo, solo una o dos veces al día, no se exponga a información al momento de las comidas y en las horas previas a dormir. Reemplace la exposición a medios de comunicación por música o algún ejercicio respiratorio simple. No concentre su atención sólo en lo negativo, rescate también lo positivo, por ejemplo, las conductas solidarias y logros sanitarios.

Si siente pena, aislamiento, irritabilidad, menor interés en comunicarse y pérdida de apetito o problemas para concentrarse en tareas rutinarias, dolores en el cuerpo, problemas para dormir, dificultad para enfrentar las tareas de todos los días, es importante consultar con un profesional de la salud mental.

Intente concentrarse en las cosas positivas de su vida y en el aquí y ahora, evite pensamientos negativos hacia el futuro. Use sus valores morales o su vida espiritual como apoyo. Si sus creencias le dan fuerza, pueden ayudarle en momentos difíciles.

Haga algo para los demás, ayude y acompañe a la gente que lo rodea, por ejemplo, enviando un email o mensajes de texto o llamando por teléfono para saber cómo están sus amigos, familiares y vecinos. Mantenga sus rutinas de sueño, comida, aseo y presentación personal, levántese en un horario cómodo, báñese, arréglese y vista ropa confortable.

