

EN MEDIO DE LA PANDEMIA:

Siete claves para lograr unas vacaciones reparadoras

Actividades restringidas y mayor cansancio son el sello de este verano, pero aun así se puede lograr un descanso real. Los expertos recomiendan ser flexible y usar el tiempo de ocio para hacer cosas que se disfruten, en vez de no hacer nada.

LORENA GUZMÁN H.

Aunque las vacaciones son para muchos el momento más esperado del año, no siempre se logra descansar. Y este verano, tras casi un año de pandemia, desconectarse y recargar las energías es aún más difícil, pero también más importante que nunca, dicen los expertos. A continuación, algunos consejos a considerar para exprimir este descanso que será diferente.

Adaptarse a los cambios

“Aunque finalmente se puedan tomar algunos días de descanso, la pandemia sigue y ella no tiene vacaciones, por lo que se debe continuar con las medidas de autocuidado”, dice Cecilia López, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Diego Portales. Por ello, se debe ajustar de antemano lo que se quiere hacer a lo que se puede hacer en crisis sanitaria. Es necesario tener claras las restricciones que existen, pero también

prepararse y ser flexible ante posibles cambios de planes de último minuto, agrega.

Un escenario distinto

Una de las consecuencias que ha traído la pandemia es la disminución de la movilidad y la permanencia obligada en las casas. Por eso es necesario buscar espacios físicos distintos a los habituales. “Se ha estado en el mismo lugar, lo que se vuelve muy monótono, incluso para quienes viven en hogares amplios”, explica Jaime Silva, psicólogo de Clínica Alemana y académico de la U. del Desarrollo. Por ello se vuelve crítico cambiar de ambiente

Pero si no se puede y las vacaciones son en la casa, lo ideal es contar con instancias más distendidas que las habituales, como horarios más flexibles o preparar más comidas favoritas, dice Cecilia López. Además, en lo posible, la especialista recomienda reconvertir los espacios que fueron destinados al trabajo y estudio en áreas de esparcimiento y juego.

Tomarse días libres

Aunque en muchos puede rondar la idea de no tomarse vacaciones hasta que las medidas se relajen o se pueda viajar al extranjero más libremente, los expertos coinciden en que es necesario parar, sobre todo después de diez meses de pandemia. “Los niveles de estrés y de angustia han aumentado mucho, incluso en población que nunca los había tenido”, explica Javiera Libuy, psiquiatra de la Red de Salud UC Christus. Por ello, hacer otras cosas es fundamental.

“El estar frente a una situación de amenaza prolongada puede generar desgaste, por lo que se hace muy importante lograr tener algún descanso”, agrega Cecilia López. El objetivo es conseguir un período con menos tensión, y algo más de libertad y disfrute. El ideal es descansar al menos dos semanas; pero si no se puede, unos pocos días libres son mejor que nada.

Tiempo personal

Conectarse con uno mismo y tener un espacio propio también es esencial para lograr el descanso. “La idea es no tener las mismas res-

pensabilidades que se tuvieron durante el año”, explica Jaime Silva. Si la persona estuvo a cargo de la familia, ojalá que ahora pueda tener tiempo para leer, ver una serie o escuchar música sin estar pensando que tiene que preparar el almuerzo. Y para lograr que todos tengan esos tiempos, debe haber un trabajo en equipo.

Menos pantallas

No se puede pedir que se eliminen totalmente las pantallas, pero sí que baje el tiempo de uso, opina Javiera Libuy. “Sobre todo las personas que pasan todo el día frente al computador, lo que es agotador para el cerebro”, asegura. También es importante hacerlo para quienes tuvieron que llevar el trabajo a sus espacios de ocio. “Si el sillón en el que me sentaba a ver películas ahora también lo usé para trabajar, perdió su condición de lugar de actividades placenteras”, explica. Por ello, es mejor llevar el ocio a espacios exclusivos, moviendo el televisor, por ejemplo. El uso de redes sociales también debería disminuir, sobre todo las que

también se usan para trabajar, como Zoom o WhatsApp.

La mente en otra

Usualmente el descanso se asocia a lo físico, a estar sentado o a dormir, pero no es lo único, advierte Jaime Silva. “Para lograr eliminar el estrés que se tiene acumulado, la mente necesita ocuparse en una actividad distinta, que la saque de su estado habitual”, explica. Esto, además, genera emociones positivas. Los pasatiempos son parte de esas otras actividades, así como el contacto con la naturaleza, hacer deporte o jardinería.

Moderar expectativas

“Las vacaciones no son una vacuina; no aseguran que no nos volvamos a cansar de vuelta en marzo”, advierte Cecilia López. Por ello, ajustar las expectativas sobre el resultado de ellas y del retorno, aun en pandemia, son muy relevantes. Pero también es una buena estrategia revisar lo aprendido durante la pandemia y cómo ello pudo haber cambiado la percepción de las cosas. Incluso lo que se espera de las vacaciones.



EFEE
Idealmente, si se tuvo una larga cuarentena o se teletrabajó, los expertos recomiendan cambiar el paisaje. De esta forma es más sencillo desconectarse.

PUBLIRREPORTAJE



Con más de 1.500 productos Hospitalia busca expandirse más allá del mundo exclusivamente médico “

Según Roberto Urzúa Gac, gerente general de Hospitalia. La empresa está hoy en un muy buen pie para enfrentar un posible rebrote de Covid-19

En un año regular durante el invierno en una clínica mediana de Santiago se internan cerca de 700 pacientes en las Unidades de Cuidados Intensivos (UCI) pero en junio del año recién pasado, la cifra llegaba a cerca de 2.000 personas producto de la pandemia. Esto no solo produjo que el personal de la salud se viera exigido, sino también comenzaron a faltar los insumos médicos.

“La demanda de estos productos fue tan grande en el mundo que ha sido una gran experiencia y un desafío para el equipo de Hospitalia conseguirlos. Incluso debimos recurrir a transportes aéreos con tarifas fuera de lo común debido a esta situación”, dice Roberto Urzúa Gac, gerente general de Hospitalia.

La empresa se puso como objetivo abastecer de los elementos de protección a los profesionales de la salud y “hoy somos el principal actor en el mercado médico de Elementos de Protección Personal (EPP), tanto en el sector público como privado”, afirma Urzúa.

El ejecutivo agrega que este tiempo de pandemia ha sido muy importante para ellos principalmente porque se concentraron en mantener la cadena de suministro. Urzúa agrega que “no ha sido fácil porque tenemos que competir por el abastecimiento con países y mercados mucho más



grandes que el nuestro. La demanda por productos de protección se multiplicó y las fábricas colapsaron, por lo que la capacidad de negociación de precios fue nula”.

Pero tras estos meses explica que “el suministro está normalizado y la oferta está alineada con la demanda en casi todos los productos de protección”. Tras la primera ola de contagios y las exigencias que trajo la enfermedad, Urzúa señala que “en estos momentos estamos en otro pie enfrentando un posible rebrote del Covid-19, con más experiencia y con niveles más altos de inventario”.

Para este año se han propuesto ayudar a que muchas industrias vuelvan al trabajo seguro y con tranquilidad y para ello la empresa ofrece una amplia gama de productos descartables como escudos faciales, mascarillas de 3 pliegues, respiradores KN95, guantes, pecheras, alcohol gel y termómetros. Tienen más de 28 años de experiencia en este mercado trabajando con marcas como Dispomedica™, 4G™ y Sinlat™ que ya se ve en todos los centros de salud del país. En su portafolio disponen de más de 1500 productos que ahora se ofrecen a las empresas que se proponen volver a trabajar presencialmente con seguridad para sus colaboradores.

Hospitalia, afirma Urzúa, ofrece productos de primera calidad y que brinden real protección a sus usuarios para enfrentar la pandemia. A modo de ejemplo explica que solicitaron un análisis de Cesmec del grupo Bureau Veritas de sus mascarillas KN95. La norma dice que para proporcionar protección adecuada, un respirador debe ajustarse perfectamente a la cara del usuario para asegurar que no haya fugas y cómo mínimo, debe contar con una eficiencia de filtración (BFE) de 95%. Las mascarillas de Hospitalia obtuvieron una retención de 99,1% de partículas.

Hospitalia cuenta con plataforma E-commerce para compra de elementos de protección personal de manera sencilla: en 3 pasos y hasta 3 cuotas precio contado con tarjetas bancarias www.hospitalia.cl - www.hospitalia.shop.cl

