

EL BTR TRANSMARACAIBO SE PASEA ENTRE UN PASADO TURBIO Y LA INOPERATIVIDAD

El sistema de transporte público que inauguró el presidente Nicolás Maduro en 2015 en una de las zonas más empobrecidas de Maracaibo (Circunvalación 3 y llegaría hasta el Km 4), no moviliza un pasajero desde el 2018. De aquella inversión de más de **120 millones de dólares** nadie da una explicación y solo queda una vía vacía, paradas fantasmales llenas de maleza y siete autobuses agarrando sol y óxido en un depósito.

Las empresas que tuvieron a cargo su construcción apenas reconocen que participaron en el proyecto -una comparte pasado con **Odebrecht**- mientras la gente que alguna vez viajó en los buses del sistema hoy solo lo recuerdan mientras se arriesgan abordando **camiones y chirrincheras**.

Según los voceros gubernamentales el **Sistema BTR movilizaría entre 82 mil y 85 mil pasajeros al día**, pero en su primer año de operaciones, Transmaracaibo superó los **1,5 millones de usuarios movilizados**, 5% de lo que sería la meta anual. En 2015 Maduro aseguró que "pronto" vendría a inaugurar la segunda etapa del Sistema BTR Transmaracaibo (sería en 2016 según el presidente del Metro de Maracaibo), pero ni Maduro regresó ni esa etapa se construyó.

Si quieres leer completo este y otros reportajes de investigación, puedes visitar: lpysvenezuela.org/periodismo-para-revelar-lo-oculto/



EL COVID-19 EN NUESTRO PAÍS REPORTE SEMANAL

Entre el 24 y el 30 de agosto, el gobierno de Maduro confirmó **6.304 casos** de coronavirus y **52 personas fallecidas** en Venezuela. Los casos confirmados en el Zulia fueron **160 y 6 personas fallecieron** en ese lapso de tiempo.

En julio se confirmaron **12.742 casos** de coronavirus y **113 personas fallecidas en Venezuela**. En cambio en agosto (hasta el 30), se confirmaron **27.294 casos** y **217 personas fallecidas**: más del doble que el mes pasado.

● Casos totales reportados en Venezuela desde el 13 de marzo:

45.868

● Personas fallecidas en Venezuela desde el 13 de marzo:

381

*El Zulia es el tercer estado del país con más casos de coronavirus. La lista la encabeza Distrito Capital seguido por Miranda.



Fuente: Gobierno de Nicolás Maduro, minci.gob.ve, @VTVcanal8, prensapresidencial.covid19.patria.org.ve, @OCHA_Venezuela, El Pitazo

TODO LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE EL COVID-19

El contagio del coronavirus es muy rápido. Una vez que entra en el organismo de una persona, el riesgo de transmisión es muy alto. Por eso es importante estar informado.

¿QUÉ SON LOS CORONAVIRUS?

Son una extensa familia de virus que en los humanos pueden causar infecciones respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

SÍNTOMAS

- Tos
- Fiebre
- Dificultad para respirar
- Dolor muscular

CONTAGIO

La OMS y la Comisión Nacional de Salud de China confirmaron que el virus se transmite de persona a persona.

EFFECTOS

- Insuficiencia respiratoria
- Neumonía grave

PREVENCIÓN

- Mantenerse informado sobre las últimas noticias del virus.
- Usar gel antibacterial o lavarse las manos frecuentemente con jabón.
- Evitar lugares concurridos.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Mantener una distancia con las personas de al menos un metro y medio.
- Usar tapabocas.

Fuente: OMS, El Pitazo

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR COMPRAS



LISTA DE COMPRAS

Planifica todo lo que vas a comprar para hacerlo en el menor tiempo posible. Evita tocar vegetales o frutas que no vayas a adquirir.



DESIGNA A UN MIEMBRO DE LA FAMILIA

Que se encuentre en buenas condiciones de salud. Evitar llevar a niños y adultos mayores.



UTILIZA EL TAPABOCAS

Debes utilizar el tapabocas en la calle y sitios cerrados. Utilízalo de la manera correcta. Ten siempre alcohol o gel antibacterial.



MANTEN LA DISTANCIA ENTRE PERSONAS

Recomendable 2 metros de distancia entre personas. Evita la aglomeración.



EVITA TOCAR A OTRAS PERSONAS

Si te encuentras a un conocido evita los saludos de mano, besos y abrazos.



AL LLEGAR A CASA

Quítate los zapatos, quítate la ropa y ponla en una bolsa para lavar. Dúchate o, si no puedes lávate bien todas las zonas expuestas.

Fuente: Acción Ciudadana



DEPRESIÓN Y ANSIEDAD: ¿CÓMO AFRONTARLAS EN EL CONFINAMIENTO?

El aislamiento por la pandemia ha generado un aumento sustancial en la cantidad de casos de depresión y ansiedad en todo el mundo. ¿Cómo puedes identificar estos trastornos y combatirlos?

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

- Nerviosismo e inquietud.
- Sensación de alarma y peligro.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Opresión en el pecho o hiperventilación.
- Sudoración y temblores.
- Debilidad y cansancio.
- Problemas de concentración.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Problemas gastrointestinales y musculares.
- Actitud fóbica e hipocondríaca.



SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

- Tristeza intensa y prolongada.
- Apatía y desmotivación.
- Dificultad para dormir o hipersomnia diurna.
- Inapetencia o atracones de comida.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad y autodescalificación.
- Problemas para concentrarse y de memoria.
- Abuso de sustancias y adicciones.
- Aislamiento social y retraimiento.
- Sentimientos de desesperanza.

¿QUÉ MEDIDAS SE PUEDEN TOMAR?



Acepta tu miedo, ansiedad, tristeza o aflicción como algo natural.



Considera el encierro como un refugio protector.



Conoce las medidas de higiene que debes tomar al entrar y salir del hogar.



Apóyate en aplicaciones móviles de relajación y meditación como *Calm, Break and relax* o *Headspace*.

Evita el microaislamiento. No te apartes dentro de tu propia casa.



Mantente activo, realiza cronogramas de actividades.



Practica técnicas de meditación, relajación y respiración.



Dosifica la cantidad de noticias que lees.



Fuente: Luis Madrid-Psiquiatra, El Pitazo

NOTICIAS FALSAS ¿CÓMO IDENTIFICARLAS?

Las noticias falsas (Fake News, en inglés) tienen como objetivo manipular la opinión pública.

Te presentamos algunos datos para que tomes en cuenta si recibes una noticia y quieres reenviarla.

- 1 **Lee la noticia, no solo el titular.** De esta manera no te dejarás llevar a primera vista por algo engañoso.
- 2 **Investiga la fuente.** Busca al autor o medio en internet para ver si son reales y/o reconocidos.
- 3 **Búscala en internet.** Si la noticia es real, habrá otras fuentes/medios confiables con información parecida. Si es falsa, puede que algunos sitios de verificación de datos hayan averiguado que es un rumor falso.
- 4 **Verifica la fecha y el contexto.** Las noticias viejas y/o fuera de contexto también ayudan a desinformar a las personas.
- 5 **Pregúntale a quien te mandó la noticia.** Si confía en la persona que se la envió y si verificó los datos.
- 6 **¿Recibiste una imagen?** Guárdala y súbela en <https://images.google.com/> o en <https://reverse.photos/> estas páginas la buscarán y podrás saber el origen.
- 7 **¿Recibiste un audio?** Anota algunas palabras importantes de él y búscalas en internet y escribe "WhatsApp".

Fuente: IMP

LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

UN ENEMIGO SILENCIOSO

A diario, millones de mujeres en Venezuela y el mundo, son víctimas de distintos tipos de violencia. Es una realidad de la que apenas se hace eco, y en muchas ocasiones no se denuncia, sea por miedo u otros factores.

SI ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, PUEDES CONTACTAR A MULIER QUE TE BRINDA ATENCIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA:

0424-6254125

RESPIRA Y LEE TODO VA A PASAR:

Aunque vivamos una época de incertidumbre, esta crisis va a pasar. No estás solo. Si tienes pensamientos negativos y has perdido el interés en las cosas que antes te gustaban, puedes llamar a estos números para hablar con psicólogos.

Fundación Rehabilitarte
(atención psicológica gratuita):

0412-1681278 (lunes de 8:00 am a miércoles 8:00 am)
0424-6270439 (miércoles de 8:00 am a viernes 8:00 am)
0414-9610311 (viernes de 8:00 am a lunes 8:00 am)

En caso de no poseer suficiente saldo, puedes dejarles un mensaje o repicar y te devuelven la llamada. Si no atienden de inmediato tu llamada te la devuelven en unos minutos.

