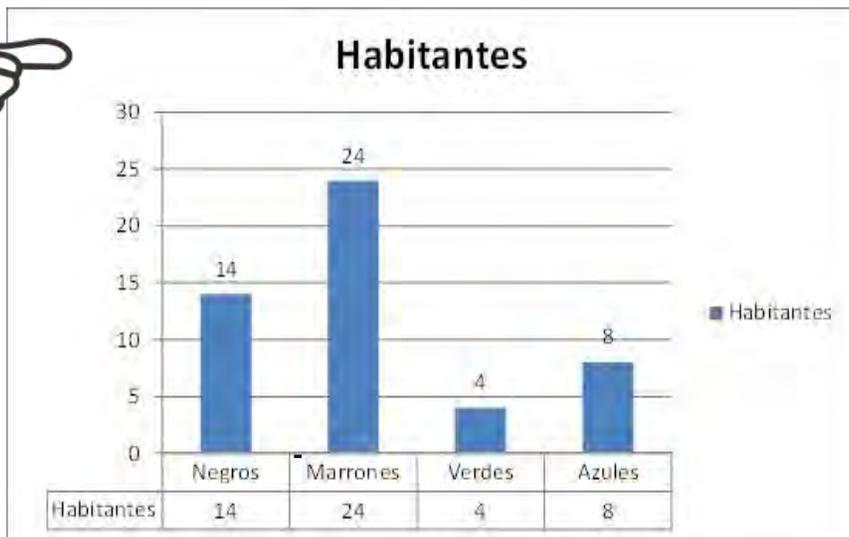




Diagrama de barras

Es una forma de representar gráficamente un conjunto de datos. Este tipo de gráficos están formados por barras rectangulares de longitudes proporcionales a los valores que representan. Por ejemplo, si se desea conocer el color de ojos de una comunidad, se observa a los 50 habitantes y se obtienen los siguientes resultados:



Color de ojos	Empleados
Negros	14
Marrones	24
Verdes	4
Azules	8





La enfermedad COVID-19 provocada por el SARS-CoV-2

Periodo de incubación: oscila en general entre los 4 y los 7 días, en el 95 % de las ocasiones es menor a 12,5 días. Los límites extremos se han establecido entre 2 y 14 días después del contagio.

Mecanismos de transmisión: se cree que la fuente del virus es animal. Aunque no se ha logrado averiguar el reservorio específico, se han propuesto diversas posibilidades, entre ellas murciélagos, serpientes. La transmisión del virus entre humanos es posible a través de las secreciones respiratorias de las personas infectadas, sobre todo mediante la expulsión a través de la tos o el estornudo, de pequeñas gotas, que pueden alcanzar cruzando el aire distancias de dos metro. También mediante contacto directo con estas secreciones o por objetos contaminados por las mismas.

Clínica: los síntomas iniciales de la infección pueden consistir en fiebre, tos, estornudos, dolor de garganta y manifestaciones generales como dolor articular, por lo que el cuadro sería similar al de la gripe. En algunas ocasiones se producen complicaciones como neumonía y dificultad respiratoria que puede conducir a la muerte.

Síntomas habituales:	Fiebre	Tos seca	Fatiga
Síntomas no habituales:			
Dolor de cabeza			
Congestión nasal			
Disminución del olfato			
Dolor de garganta			
Tos con esputos			
Falta de aliento			
Dolor en músculos o articulaciones			
Escalofríos			
Náuseas y/o vómitos			
Diarrea			
			En enfermedad severa:
			Alteración de la conciencia
			Fiebre alta
			Tos con sangre
			Dificultad de respiración evidente
			Dolor torácico
			Pulso irregular
			Poca o nula micción



¡Recuerda siempre usar el tapabocas al salir de tu casa! Pues la prevención es tarea de todos, solo así lograremos superar esta situación.



RACISMO Y XENOFOBIA

El Racismo: según el diccionario de la Real Academia Española (RAE), es un sentimiento exacerbado del «sentido racial» de un grupo étnico, que habitualmente causa discriminación o persecución contra otros grupos étnicos. La palabra designa también la doctrina antropológica o la ideología política basada en ese sentimiento. Conforme a la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación racial aprobada por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas el 21 de diciembre de 1965, «la doctrina de la superioridad basada en diferenciación racial es científicamente falsa, moralmente condenable, socialmente injusta y peligrosa, y [...] nada en la teoría o en la práctica permite justificar, en ninguna parte, la discriminación racial» El racismo en Estados Unidos de América. Ejemplos de racismo: el racismo nazi y el Holocausto judío y gitano, el racismo sudafricano durante el apartheid.



La Xenofobia: es odio, repugnancia u hostilidad hacia los extranjeros. Existen algunas diferencias entre ambos conceptos, ya que el racismo es una ideología de superioridad, mientras que la xenofobia es un sentimiento de rechazo; por otra parte, la xenofobia está dirigida solo contra los extranjeros, a diferencia del racismo.





Miedo a infectarnos, miedo a perder a alguien querido

Debemos mantener la calma

Uno de los efectos psicológicos de la cuarentena más evidentes es el miedo a infectarnos. Es más, a veces nos resulta más aterrador que alguien cercano y vulnerable lo haga. ¿cómo manejar esos pensamientos?

Hay que aceptar ese miedo y darle validez, pero sin caer en el pánico: la enfermedad es contagiosa y hay pérdidas. Ahora bien, una vez asumida esa evidencia, tenemos mecanismos a nuestro alcance para afrontar mejor ese hecho.

Si tenemos miedo a contagiarnos:

A) Llevemos a cabo las medidas necesarias para evitarlo, pero sin obsesionarnos, sin derivar en comportamientos obsesivo-compulsivos.

B) Para reducir (en la medida de lo posible) el temor a que personas cercanas se infecten se basa en la misma estrategia: protegerles y recordarles a su vez, que se cuiden.

C) Si hemos dado positivo por el COVID-19 tengamos en cuenta que en una buena parte de los casos, la enfermedad puede pasarse en casa, tomando las medidas de aislamiento convenientes. Solo debemos estar pendientes de los síntomas en todo momento.

