

Salut i Força

El periódico que promueve la salud en Baleares

Síguenos



@saludediciones



Control



Año XXVI • Del 14 al 27 de septiembre de 2020 • Número 428 • www.saludediciones.com

CANAL 4



Salut 'aísola' parcialmente 4 barrios de Palma para frenar el COVID-19

Págs. 6-7



ENTREVISTA

M. Llúcia Moreno Sancho, miembro del equipo coordinador de rastreadoras de la Covid-19

Págs. 4-5

El curso 2020-2021 comienza en Baleares con toda la «nueva normalidad»



Pág. 10



Septiembre, el mes de dejar la buena vida y comenzar la vida sana

Págs. 17-20

¿Cuándo y por qué motivos debe llamar al teléfono INFOCOVID?

Pág. 10



El papel de las Fuerzas Armadas en tiempos de pandemia

Pág. 15



El Govern pide ayuda al Ejército: 100 efectivos para rastreos SARS-CoV-2

Pág. 12

Tratar de frenar la transmisión de la Covid-19 y evitar así entrar en una situación similar a la del pasado mes de marzo, ha hecho necesario crear una nueva herramienta, cual es la aplicación "RADAR COVID". La implementación de este tipo de medidas, puede causar rechazo en parte de la sociedad por cuanto es posible que se deriven controversias entre el derecho individual a la protección de datos personales y el interés colectivo en relación con la salud pública.

Se trata de una aplicación anónima, al descargarse no solicita ningún dato personal, imposibilitando la identificación o localización de las personas que la usen. El objetivo que tiene es informar de forma anónima del resultado positivo de un determinado usuario y comunicar la exposición – también anónimamente – a las personas que, por la proximidad y tiempo compartido con el mismo, podrían verse afectadas, siendo capaz de realizar un registro de las personas con las que habría estado en los últimos 14 días, a menos de dos metros y durante más de 15 minutos. ¿Cómo lo hace? Mediante la conexión Bluetooth. De esta manera, cuando dos terminales han estado muy próximas durante el tiempo mencionado, queda registrado en el sistema de tal manera que si uno es positivo en covid, se avisaría de manera inmediata a la otra par-

Dudas que plantea el uso del "Radar Covid"

te guardado en ambos el identificador anónimo emitido por el otro.

Respecto de la privacidad de los usuarios, el desarrollo de la aplicación Radar COVID ha adoptado los estándares de privacidad más avanzados para la protección de los datos personales- teniendo como punto de referencia la Recomendación -UE- 2020/518 de la Comisión Europea, de 8 de abril de 2020. Asimismo, se trata de una aplicación totalmente voluntaria y que en ningún momento puede almacenar ningún tipo de datos personales. Por tanto, el único intercambio de información entre los terminales que poseen la aplicación es un código alfanumérico..

Es cuanto menos prometedor que, en su fase de pruebas se haya comprobado que quedaban registrados 6,4 contactos estrechos por positivo ficticio confirmado, casi el doble de los 3,5 detectados mediante trazo manual -los rastreadores- en la actualidad.

Sin embargo, cabe señalar que el éxito de esta

aplicación dependerá del calado que tenga en la sociedad. Es decir, del número de personas que se la descarguen, su actividad en la app y el compromiso de los usuarios positivos en la comunicación del diagnóstico.

En conclusión, además de las medidas de protección y recomendaciones que llevamos siguiendo desde la aparición de la pandemia para tratar de frenar la expansión del virus: higiene de manos, mascarilla, distancia social, etc, se suma este instrumento tecnológico que puede facilitar en gran medida el trabajo a los rastreadores. No obstante, desde los gobiernos no deben dejar de trabajar en otros métodos que sirvan para contener el virus como podrían ser más test o una asistencia sanitaria que responda adecuadamente a todos los que hayan podido tener contacto con un positivo.



Marta Rossell
Socia Directora
Bufete Buades

El teletrabajo en tiempos de pandemia necesita de empatía: Qué te preocupa?

En un momento en el que el teletrabajo ha incrementado su protagonismo en la forma de trabajo, es necesario que los líderes se aseguren de que sus equipos estén motivados y tengan el mejor rendimiento. Para ello se subraya el valor de la EMPATÍA para la gestión de equipos a distancia.

Más que nunca es importante que los responsables de equipos muestren empatía y confianza hacia sus colaboradores, ya que las circunstancias personales de cada persona van variando en función de la situación. Por eso es muy importante mantener la flexibilidad, mostrar empatía en estas situaciones de organización, relajar el control y la presión ayudando así a evitar un posible estrés emocional. ... Y nunca lo olvidemos, llevar palabras de aliento y tranquilidad son formas de promover la empatía en el teletrabajo. Son momentos difíciles, por lo que debemos prestar más atención que nunca a la gestión de personas y a los detalles para que éstas estén lo mejor posible.

Y es que en un período de tiempo muy corto, hemos visto que nuestra realidad laboral ha cambiado enormemente. Hasta hace poco podíamos ver e interactuar con nuestros compañeros, mientras que ahora nos enfrentamos a una nueva realidad del trabajo mucho desde casa. Como las personas estamos acostumbradas a la interacción social, esta puede ser una transición muy difícil de hacer.

Ante esta nueva realidad, el cuidado de la salud es una prioridad. En la era del teletrabajo, la comunicación es clave. Si las reuniones semanales de equipo ya eran habituales antes, quizás ahora se deba incrementar la frecuencia y hacerlas diariamente. No solo reuniones regulares de equipo, si no también pequeñas charlas individuales y más informales donde puedan aflorar las inquietudes de cada trabajador.

Los grupos de WhatsApp son otra excelente manera de mantener a todos involucrados y sentirse parte de un equipo

Por esta razón, se recomienda comenzar la jornada con un desayuno o café virtual para establecer los objetivos del día, agendar reuniones virtuales de equipo para celebrar los logros al final de cada semana, o compartir periódicamente algunas citas inspira-

doras para motivar al equipo.

Además, las personas también necesitan sentir que se confía en ellos para hacer su trabajo, permitiéndoles tomar la iniciativa.

Por tanto, las 8 maneras de aplicar la empatía en el teletrabajo, para motivar y fortalecer al equipo de trabajo son:

1. Comunicar: Uno de los grandes problemas que enfrenta el teletrabajo es la desinformación con relación a los rumbos que puede tomar la organización y esto muchas veces puede provocar angustia.

2. Realizar Videoconferencias. Se recomienda que una videollamada dure menos de una hora y que se aproveche este espacio para generar valor a través de la confianza y de la credibilidad, como espacio de escucha y diálogo.

3. Un relax virtual. Tener momentos de relax ayuda mucho a reactivar energías, siempre respetando los tiempos del otro.

4. Fomentar el reconocimiento de logros es una de las medidas que no solo los líderes deben aplicar sino también debe ejercitarse entre pares, ya que mejora la autoestima, la motivación y la productividad.

5. Incentivar el autocuidado, llevándole cariño y cuidado al equipo, motivándolos a que realicen actividades que ayuden a aliviar la mente.

6. Comodidad, con una silla confortable de trabajo o si es posible un escritorio.

7. Propuestas de desconstrucción cómo cursos de actividad física laboral, de relajación, de yoga, de buena alimentación, música, danza, poesía, mindfulness,...

8. Colocarse en el lugar del otro y mantener la flexibilidad, mostrar empatía en estas situa-

ciones, relajar el control y la presión ayudando así a evitar un posible estrés emocional.

Y es como decía un actor estadounidense de teatro y cine: "En tiempos de crisis, la gente quiere saber qué te preocupa, y eso les importa más que lo que sabes". Los líderes deben mostrar esto en abundancia, una cualidad muy necesaria en esta pandemia



Joan Carles
March
Codirector de la
Escuela de Pacientes
de Andalucía