



SOCIEDAD DE ORTODONCIA DE CHILE
AGOSTO 2020 - Volumen 23 N° 2

La Cadeneta

El Vínculo entre el Ortodoncista y su Sociedad

Adaptándonos
a la Nueva
Realidad...



La Cadeneta

Publicada por la:

SOCIEDAD DE ORTODONCIA DE CHILE

Del Inca 4446 - Of. 205

Fono/Fax :(56-2) 22462931 - (56-2) 22062036

Santiago

www.sociedadortodoncia.cl

e-mail: info@sortchile.cl

Directorio SORTCH

Presidente

Dr. Cristóbal García I.

Vicepresidente

Dr. Octavio del Real

Secretaria

Dra. María Eugenia Parodi D.

Tesorera

Dra. Editha Sepúlveda A.

Directores

Dra. Paula Marín O.

Dra. Caterina Pruzzo

Dr. Pablo Vera

Editor Revista Interdisciplinary of Dentistry

Dr. Rodrigo Oyonarte W.

Editor Revista La Cadeneta

Dra. María Eugenia Parodi

Comisión Científica

Dr. Cristian Basili E.

Dra. Angélica Espinoza R.

Dra. Silvana Palacios T.

Dr. Alejandro Díaz

Directorio de las Filiales

Presidente Filial Viña del Mar: Dr. Jorge Zembo A.

Presidente Filial Concepción: Dr. Patricio Rizzo

Presidente Filial Temuco: Dr. Eduardo Messen P.

Personal SORTCH

Directora Ejecutiva

Sra. Ximena Ramírez U.

Secretaria Administrativa

Sra. Patricia del Campo

Periodista

Sr. Sebastián Jiménez

Diagramación

Imprenta Faber Ltda. - Fono: 227371870

www.imprentafaber.cl

Sumario

- 3/ Editorial
- 4/ Noticias Sortch
- 5/ Noticias Colegio Dentistas
- 6/ Reuniones Clínicas
- 7 - 11 / Liderazgo Femenino en la Ortodoncia
- 12 - 17 / Nuestros Colaboradores
- 18 -19 / Desconfinamiento Gradual
- 20 - 25 / SARS - CoV-2
- 26 - 27 / Economía en Época de Coviv-19
- 28 / Actualidad Legal Financiera
- 29 - 31 / Salud Mental
- 32 - 33 / Revista de Revistas
- 34 / Campaña Un Niño Un Ortodoncista
- 35 / Arte y Cultura



Adaptándonos
a la Nueva Realidad...

Editorial

POR UN RETORNO RESPONSABLE Y RESPETUOSO

Ya se dio inicio a la **Etapas de Desconfinamiento Gradual** en gran parte de nuestro país, volver a salir de nuestros hogares, volver a las calles y lugares de trabajo..... ¿Estamos preparados para ello?

El 16 de marzo del 2020, vimos VULNERADA nuestra LIBERTAD, una medida de protección adoptada por el gobierno debido a la Pandemia Mundial por Coronavirus, en pos de la protección al "Derecho Fundamental de la Vida y Salud". Tuvimos que confinarnos en nuestros hogares adaptándonos a una nueva forma de vivir, una experiencia única, particular y diferente, nunca antes imaginada.

Una prueba de Humildad, la de, reconocernos lábiles frente a un pequeño virus invisible que paraliza a la humanidad, ¿Acaso no es un primer punto de reflexión, que muestra nuestra vulnerabilidad?

¿Estamos preparados para salir a vivir hoy, la nueva normalidad?, ¿qué es, esa nueva normalidad? Los parámetros han cambiado y seguirán cambiando. El mundo está en una crisis profunda y así debiésemos entenderlo, y el mundo somos NOSOTROS, lo construimos en nuestro día a día y debemos hacernos cargo de hacerlo mejor.

Las nuevas realidades se irán presentando una y otra vez y nuestra experiencia de VIVIR estará a prueba en cada momento. Lo que antes nos servía, ya no ayuda y REINVENTARSE cada día es una herramienta de adaptación fundamental en nuestro ejercicio profesional, entorno familiar y por sobretodo PERSONAL.

La única manera de poder superar esta Crisis Sanitaria es ayudarnos en COLECTIVO, siendo responsables y respetuosos.

Responsables, en nuestro quehacer diario, en nuestras clínicas, con nuestros pacientes y familia, con la sociedad en general. Responsable en nuestras decisiones y acciones que afectan a los demás; Cumplir con las normativas que tanto el gobierno como otras instituciones promueven para superar la crisis trabajando juntos, en un colectivo. Lo que me

pasa a mi afecta al otro, no estamos solos, somos una COMUN-UNIDAD.

Respetuosos, entendiendo el concepto del RESPETO en su más amplio sentido, principio fundamental de la Dignidad Humana. Somos personas individuales que vivimos en un colectivo, donde nuestras diferencias son tan legítimas unas de las otras. Respetarnos y respetar las normas y disposiciones para la sana convivencia en comunidad es lo que hace la diferencia. Los países y comunidades que han logrado con éxito superar esta crisis actúan así, bajo el principio fundamental del RESPETO POR EL OTRO.

Cuidemos-NOS y acompañemos-NOS en Solidaridad frente a la Adversidad!!!

JUNTOS PODEMOS!!!

Un gran Abrazo virtual



Una lección que nos deja esta pandemia, es que a la naturaleza, debemos cuidarla, protegerla y RESPETARLA. Comprender en cómo convivir con ella y no tener miedo de ella.

Dra. María Eugenia Parodi Dávila
Editora La Cadeneta
Secretaria Directorio Sociedad Ortodoncia de Chile.

Sociedad de Ortodoncia

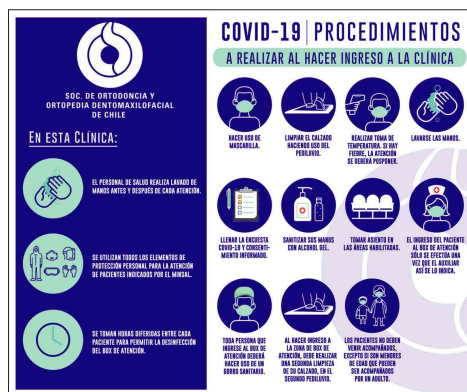
CICLO DE WEBINARS EN CUARENTENA

Desde el 16 de marzo de 2020, y todos los miércoles, como una forma de mantenernos conectados, se implementó la plataforma de FACEBOOK LIVE para el desarrollo de un ciclo de webinars a las 18:00 horas con diferentes temáticas y llegando a una gran audiencia nacional e internacional, que han hecho de esta experiencia, una oportunidad única de mantenernos unidos y actualizados. Se han realizado ya 18 conferencias de la más alta calidad y con temáticas de distinta índole. En nuestro instagram podrás ver el resumen de todos los títulos de los webinars organizados y patrocinados por nuestra sociedad.

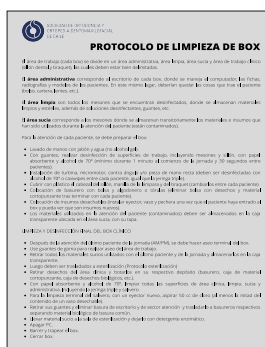
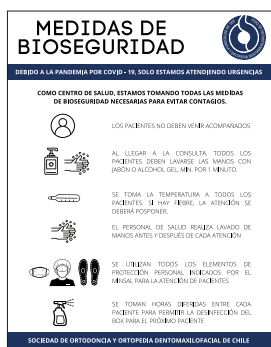
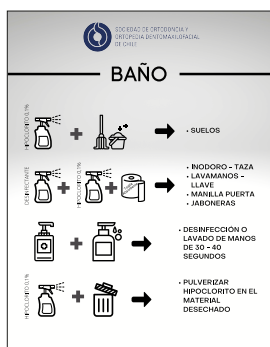
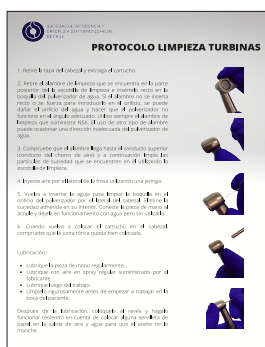
SEÑALÉTICAS

La Sociedad de Ortodoncia de Chile adquirió para sus socios exclusivamente, una serie de 7 señaléticas imprimibles, exigidas en las fiscalizaciones realizadas por el MINSAL y que todo centro odontológico debe cumplir.

Un mural de 1.20 x 1.00 mt.



Incluyen 6 láminas tamaño carta.



Para verlas pueden ir a nuestra página web, donde se ven con mayor detalle las láminas y, para gestionar su adquisición, contactar con la secretaria de la Sociedad de Ortodoncia, enviando un correo a: info@sortchile.cl

CUOTAS SOCIETARIAS

Desde marzo del presente año y como una forma de solidarizar con nuestros socios y, la realidad nacional vivida por la grave crisis sanitaria en pandemia Covid 19, las cuotas societarias han sido congeladas hasta nueva fecha. La forma de reintegro de dichos pagos será incrementado en un bajo porcentaje a la cuota de los primeros meses en que se empiece a cobrar nuevamente.

CAMBIO DE FECHA 3º ENCUENTRO NACIONAL DE ESTUDIANTES DE ORTODONCIA

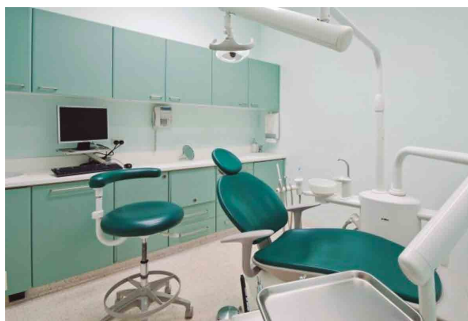
El Encuentro Nacional de Estudiantes de Ortodoncia se ha transformado en un hito curricular dentro de la educación de la especialidad. Esta gran oportunidad científica y social, fue postergada para realizarse dentro del primer semestre de 2021 y aun está en tabla si será modalidad online o presencial.

ACTUALIZACIÓN PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

En julio de 2020, el protocolo de bioseguridad fue actualizado de acuerdo a las últimas bibliografías disponibles por el comité presidido por el **Dr. Eduardo Messen** y las colaboradoras **Dra. María Eugenia Parodi**, **Dra. Francesca Poli** y **Dra. Natalli Galli**.

Dos anexos también se incluyeron como adjuntos, el **SENTIMIENTO ESCRITO** y un **TRIAGE**, ambos son documentos cuya fuente es la AAO, están muy bien diseñados y son descargables desde la web. Seguiremos actualizando este protocolo de acuerdo a la bibliografía y, dictámenes de las entidades gubernamentales.

RECOMENDACIONES PARA REGULARIZAR LAS AUTORIZACIONES SANITARIAS DE LAS INSTALACIONES ODONTOLÓGICAS

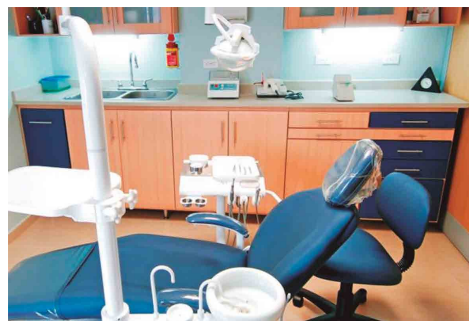


El Colegio de Cirujano Dentistas de Chile a través de su página web, entregó indicaciones para iniciar el proceso de Autorización Sanitaria de instalaciones odontológicas, que está más acotado y con tiempos de respuesta menores por parte de la autoridad sanitaria, ya que es una prioridad para el gobierno que el máximo de colegiados tenga sus autorizaciones en regla y, puedan así participar en programas de atención odontológica que involucren fondos públicos.

Les compartimos una serie de recomendaciones para, satisfacer las exigencias que deben presentarse al momento de solicitar la autorización sanitaria para salas de procedimiento odontológico. Consta de 13 ítems, todos muy bien redactados e implementados con la documentación requerida. Los invitamos a visitar en el siguiente [link](#)

<http://www.colegiodentistas.cl/inicio/2020/07/01/recomendaciones-para-regularizar-las-autorizaciones-sanitarias-de-las-instalaciones-odontologicas/>

INSTRUCTIVO SOBRE LA LEY QUE ESTABLECE BENEFICIO PARA LOS TRABAJADORES INDEPENDIENTES



El departamento jurídico del Colegio de Cirujano Dentistas de Chile A.G. preparó un instructivo para ayudar a la comunidad colegiada en la adecuada comprensión de la Ley número 21.242, publicada el 24 de junio de 2020.

Esta ley, parte de las medidas impulsadas por el Gobierno en el contexto de la pandemia COVID-19, establece un beneficio transitorio en favor de los trabajadores independientes que perciban rentas gravadas conforme al artículo 42 N° 2 de la Ley sobre Impuesto a la Renta.

Este documento es un análisis y sistematización de lo contemplado en los cuerpos normativos estudiados y la información oficial obtenida de los sitios web consultados, principalmente el sitio del [Servicio de Impuestos Internos \(SII\)](#)

<http://www.colegiodentistas.cl/inicio/2020/07/01/instructivo-sobre-la-ley-que-establece-beneficio-para-los-trabajadores-independientes/>

Te invitamos a visitar el sitio web www.colegiodentista.cl y mantenerte actualizado, los contenidos cambian día a día.

Colegio de Dentistas



Webinars, Reuniones Clínicas y Cursos: Organizados por Sociedad de Ortodoncia de Chile

Durante todo el período de Cuarentena por Pandemia Covid-19, que se extendió por más de 4 meses, la **Sociedad de Ortodoncia de Chile** implementó un ciclo de Webinars que se realizaron todos los días miércoles de cada mes, entre mediados de Marzo hasta fines de julio de 2020, con un total de 17 charlas de diferentes temas. Los expositores de estos últimos miércoles fueron: Dr. William Valdés, Dra. Jessica Ruiz, Dra. Fabiana Sotti, Dr. Giuseppe Scuzzoy, Dr. Giacomo Scuzzo, Dr. Juan Contreras, Dr. Cristian López, Dra. Anka Sapunar, Dr. Julio Gurgel, Dr. José Miguel Obach, Dr. Ricardo Voss y Dr. Cristian Vasili.

El éxito de esta nueva plataforma, logró reunirnos y conectarnos compartiendo espacios de aprendizaje, pudiendo escuchar grandes exponentes nacionales e internacionales, abriendo una tremenda oportunidad para compartir nuestras experiencias y conocimientos, y por sobretodo mantenernos unidos y conectados. En esta Pandemia, este espacio, ha sido una gran oportunidad de aprendizaje. Los invitamos a seguir participando activamente en estas nuevas plataformas de conexión esperando, sin duda, el regreso a las aulas para compartir nuestras clásicas reuniones presenciales, para lo cual aún no sabemos cuándo será. Los horarios y la frecuencia de las charlas a partir de Agosto, se programaran de acuerdo a la nueva situación nacional y laboral de nuestro país. Nos vemos Pronto.

SOCIEDAD DE ORTODONCIA DE CHILE, INVITA

JULIO FACEBOOK LIVE - 18:00 hrs.

Dra. Anka Sapunar
Miércoles 01 de julio
"Estabilidad en Ortodoncia, ¿Cómo lograrla?"

Dr. Julio Gurgel
Miércoles 08 de julio
"Los Innovadores Conceptos Clínicos del Arco con Níquel-Implantes extra-olivosares"

Dr. José Miguel Obach
Miércoles 15 de julio
"Repensando tu modelo de negocio en Ortodoncia post Covid"

Dr. Ricardo Voss
Miércoles 22 de julio
"Mordida Abierta, ¿Ortodoncia o Cirugía, por qué la Controversia?"

Auspicia:
Colgate

Más información en: info@sortchile.cl | +562 246 2931
www.sociedadortodoncia.cl

SOCIEDAD DE ORTODONCIA DE CHILE, INVITA

JUNIO FACEBOOK LIVE - 18:00 hrs.

Dra. Fabiana de Zoffi
Miércoles 09 de junio
"Casos de Aliviadores en Niños"

Dr. Giuseppe Scuzzo
Miércoles 10 de junio
"ALIAS L.S.W. Lingual Straight Wire System"

Dr. Juan Contreras
Miércoles 17 de junio
"¿Dentro un momento para hablar de Resistencia?"

Dr. Cristian López
Miércoles 24 de junio
"Recepciones Gingivales, un enfoque multidisciplinario en la odontología moderna"

Auspicia:
Colgate | DENTAMAX Chile

Más información en: info@sortchile.cl | +562 246 2931
www.sociedadortodoncia.cl

SOCIEDAD DE ORTODONCIA DE CHILE, INVITA

MAYO FACEBOOK LIVE - 18:00 hrs.

Dr. Carlos Becerra
Miércoles 06 de mayo
"Tratamiento de Clase III con Anclaje Esquelético"

Dra. Catalina ros
Miércoles 13 de mayo
"Nuevo enfoque a la Ortodoncia Ortopédica y tratamiento en dentición mixta"

Dr. William Valdés
Miércoles 20 de mayo
"Control Vertical: Algunas Consideraciones para su aplicación"

Dra. Jessica Ruiz
Miércoles 27 de mayo
"Ortodoncia en problemas estructurales de la AIV"

Auspicia:
Colgate

Más información en: info@sortchile.cl | +562 246 2931
www.sociedadortodoncia.cl

Liderazgo Femenino en Tiempos de Pandemia: Congreso Solidario “Unidas por la Odontología”



El Covid 19 sin duda ha provocado cambios y situaciones difíciles de vida para todos, sin embargo ha permitido generar espacios de reflexión y nuevas oportunidades.

Con el confinamiento, el mundo online y las redes sociales pasaron a ser herramientas de uso diario y masivo, en Odontología vimos aparecer progresivamente un sin fin de conferencias gratuitas de colegas y empresas que, en mi opinión, muchas de ellas sólo vieron la oportunidad de difundir su quehacer o sus productos, continuando de una u otra forma la misma vida acelerada, con un enfoque más individual que altruista.

También me llamó la atención el bajo porcentaje de participación de mujeres en este tipo de instancias, a pesar de ser una profesión con un alto porcentaje de mujeres. Observando la dinámica de esta explosión de webinars, decidí tomar la oportunidad y crear algo distinto, me acerqué a la empresa Dentstply Sirona para ver la posibilidad de hacer un congreso en conjun-

to con un sentido diferente, quienes inmediatamente acogieron y apoyaron la idea, dando origen al primer congreso “Unidas por la Odontología”. Un congreso que pretendió realzar aspectos importantes como la solidaridad y el liderazgo femenino en la profesión.

Aprovechando las plataformas y el soporte de la empresa, decidimos que sería un Congreso Latinoamericano, Solidario, Modalidad Online, con traducción simultánea, con un programa de dos días y con horarios como si fuese presencial. Esta primera versión, por varias razones, sólo incluiría representación de cinco países, Brasil, Argentina, Uruguay, Chile y México. **“Se eligió una entidad benéfica en cada uno de esos cinco países para que las inscripciones pudiesen ser realizadas a través de un donativo”**, estos aportes serían realizados directamente a través de los sitios web de cada entidad”. **Con esto, “todos los fondos recaudados irían a ayudar directa-**

mente a las personas que están siendo más afectadas con la pandemia en diferentes lugares de nuestro continente, cumpliendo nuestro objetivo principal y la causa solidaria propuesta”.

Desde el punto de vista científico y como Presidenta del Congreso, decidí que el programa debía ser inédito, por lo que integré la ciencia, la tecnología y la experiencia clínica de colegas de diferentes especialidades en una secuencia de charlas que seguían un hilo conductor para poder entregar un continuo de conocimientos de alto nivel, abarcando desde el diagnóstico tridimensional hasta la resolución integral de los tratamientos en la actualidad, todo esto dentro de un espacio que permitiera **Mayor Participación y Liderazgo Femenino**.



De izquierda a derecha:
Dra. Catalina Ros (Ortodoncista), Dra. Juliana Ricardi (Cirujana maxilofacial y TTM), Dra. Alma Chapa (Administración en salud), Dra. Caterina Pruzzo (Ortodoncista), Dra. Giselle Elias (Rehabilitadora Oral), Dra. Luciana Sargologos (Implantologa), Dra. Daniela Aggio (Ortodoncista), Dra. Débora Medina (Rehabilitadora Oral).



De izquierda a derecha:
Dra. Sylvia Osorio (Radióloga), Dra. Beatriz Gómez (Radióloga), Dra. Irene Méndez (Cirujana Oral), Dra. Patricia Cunha (Rehabilitadora Oral), Dra. Lucía Bolasco (Ortodoncista), Dra. Lucía Píriz (Ortodoncista), Dra. Gabriela Davicino (Ortodoncista), Dra. Fernanda Meloti (Ortodoncista).

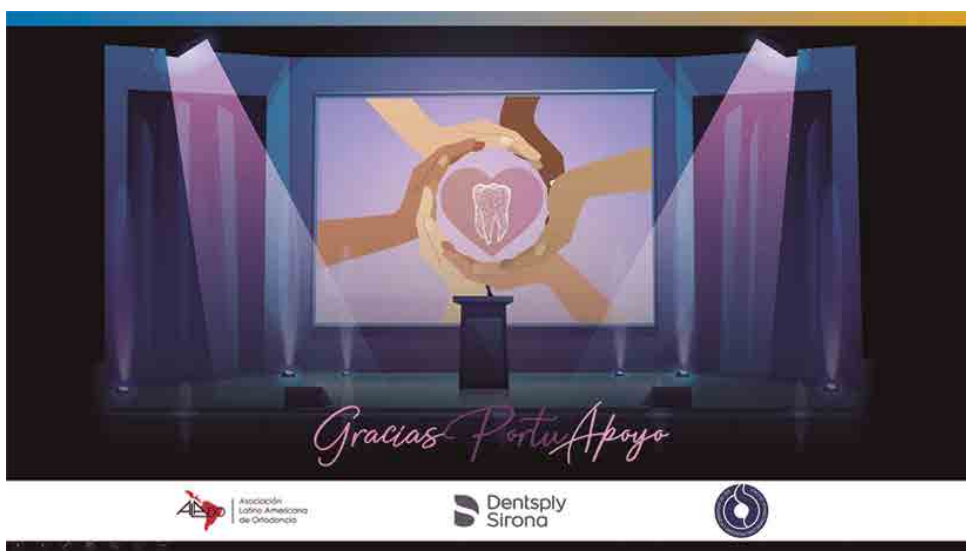
Los aspectos que queríamos resaltar, los trabajamos desde todo punto de vista, cada speaker aceptó generosamente la invitación a participar, a adaptar sus conferencias en función del programa permitiendo complementarnos entre todas, a usar un template de presentación y una firma especialmente diseñada para este evento, para lograr transmitir a través de eso un concepto de unión y humildad, implícito hasta en el más mínimo detalle. Acá no primaron los nombres individuales, **primó el concepto #unidasporlaodontología**, donde todas entregamos con entusiasmo lo que sabemos hacer para lograr una gran causa benéfica, realzar el Liderazgo Femenino en nuestra profesión y demostrar que existe mucho talento que a veces no puede ser compartido al

mundo por falta de oportunidades. Sin duda, este congreso fue un éxito no sólo porque logró alcanzar los objetivos, sino porque propició la generación de "un ambiente" incluso a través de una plataforma virtual que es completamente impersonal. Logramos despertar en cada uno de los participantes el espíritu solidario, de comunidad, de cooperación y el amor a la profesión que todos llevamos dentro.

Agradecemos el patrocinio de nuestra Sociedad de Ortodoncia de Chile (SORTCH), de la Sociedad Latinoamericana de Ortodoncia (ALADO) y a Dentsply Sirona por propiciar este tipo de espacios con formas y fines diferentes. Agradecemos además a todas las personas y

colegas que trabajaron arduamente para hacer realidad este gran proyecto y a cada uno de los 300 participantes. Los fondos recaudados fueron significativos y sin duda ayudarán a muchas personas que lo están pasando muy mal. La evaluación final del evento es positiva, contemplando que fue un congreso diferente en una modalidad virtual que ha sido una experiencia distinta para todos nosotros.

Espero que la adversidad que estamos viviendo nos vuelva mejores seres humanos, que nos recuerde lo frágiles que somos y la importancia de relacionarnos desde nuestro "ser" y no desde "el hacer", todos con nuestras características propias somos un gran aporte y más aún si nos unimos entorno a causas solidarias.



Liderazgo Femenino en la Odontología y su Relevancia para la Profesión.

Este artículo está escrito por la Dra. Caterina Pruzzo, quien fué invitada como conferencista a participar del Primer Congreso Latinoamericano de Mujeres Unidas por la Odontología - Sonrisas Solidarias, el pasado 27 de junio de 2020. Este evento recibió donaciones para instituciones solidarias en cada país y en Chile de privilegio a "Comida para Todos".



Mi Historia

En estos 37 años de odontóloga y 32 años de especialista en ortodoncia he tenido la gran satisfacción de ejercer mi profesión y fundar y dirigir dos clínicas odontológicas, Ortodoncia Chile con más de 30 años dedicada a la ortodoncia y Clínica Odontológica El Mañío hace 4 años, dedicada a odontología integral. Privilegiando en ambas la formación académica y humana de los doctores, profesionales y asistentes como también la incorporación de la más alta tecnología y procesos administrativos eficientes que nos permitan dar una buena atención a los pacientes, a los familiares y también relacionarnos con la comunidad, los colegios, municipalidad e implementar programas de prevención, convenios como también implementar marketing amistoso, informativo, y respetuoso.

"Si tus acciones inspiran a otros a soñar más, aprender más, hacer más y cambiar más, eres un líder"

John Quincy Adams

Durante estos años he tenido el gran honor de formar parte de varios directorios de la Sociedad de Ortodoncia de Chile, desde el año 1998, como Vice-presidente, directora, comisión de ética y disciplina, Presidente del Congreso Internacional de 2004, Presidente del RWISO Meeting en el 2001, fundar el Capítulo Lingual y dirigir el primer curso para Asistentes Dentales de Ortodoncia organizado por la Sorche. También directora del programa Mini-Residencias en universidades extranjeras y representando a la Sorch en reuniones de la WFO y de la AAO en múltiples oportunidades.

He participado en otros directorios no vinculados a la odontología. Fundación implementación y organización del jardín infantil "Hueñitral" para niños en situación precaria de vida en campamentos de la zona de Peñalolén. (alumna Asociación SC 1890-1898). Hermosa labor social apoyada por bienes nacionales, Embajada de USA y municipalidad de Peñalolén.

Todas estas responsabilidades me han llevado a comprender, analizar y reflexionar sobre el liderazgo de la mujer y su real protagonismo en nuestra sociedad y profesión.



Foto, Dr. Claudio Jara.

El año 2019, fui invitada a un **Foro de Mujeres Ortodoncistas** que se celebró en el marco de la **AAO en la ciudad de Los Ángeles USA**, quedando impactada por la discriminación que sufren las colegas norteamericanas para ocupar altos cargos en servicios de Ortodoncia en Hospitales, Fuerzas armadas y Universidades. Agregándose que tan solo el 8% de las mujeres Ortodoncistas ejercen en forma privada y generalmente trabajan para un Ortodoncista varón.

Eso me llevó junto al apoyo del Dr. Cristóbal García y el Dr. Eduardo Messen realizar un foro dentro del Marco de las **Jornadas Nacionales de Ortodoncia Valdivia de octubre de 2019**, con invitadas de nuestra sociedad representando a la Mujer que trabaja en Servicio Público, las Fuerzas Armadas, área académica, y también Ejercicio Privado y rendir un homenaje a la Dra. Doris Cauvi, que representa un Liderazgo Femenino dentro de la Ortodoncia en Chile.

El objetivo no fue realizar un acto feminista sino entender como es la vida de las colegas mujeres en lo profesional y humano y sus problemas de género. Fueron invitadas las **Dras. Ana Laura, Dinelly Pezoa y Nathallie Galli**. La Dra. Ana Luisa Silva miembro de nuestra Sociedad y docente de la U de Chile fue voz importante en este evento. Agradezco a todos los que participaron y ayudaron a que esto se realizara ya que por vez primera se le daba espacio en nuestra sociedad a este importante tema.



Historia y Evolución de la Mujer en la Odontología

La primera mujer de la que se tiene conocimiento es Trótula de Salerno, en la edad media. Escribió sobre ginecología, cosmética y odontología, entonces conocida como «El arte dental». La primera mujer que escribió sobre odontología fue Santa Hildegarda de Bingen, que trata temáticas como el origen de la caries dental. Según diversos estudios, la primera mujer titulada en Odontología fue Lilian Murray-Lindsay, hacia el año 1895 en Inglaterra. Años después es nombrada presidenta de la British Dental Association. Desde entonces, **el papel de la mujer es cada vez más importante en la odontología.**

En Chile la Dra. Paulina Estar (1884) fue la primera dentista en la facultad de Medicina U. de Chile, y la Dra. Sara Rosas (1910) fue la primera dentista de la Escuela Dental U de Chile

Liderazgo femenino dentro de la Ortodoncia y mi entorno

A la pregunta; **¿Cómo tus cualidades de líder femenino te han ayudado en tu rol actual...?**

Cuatro mujeres ortodoncistas, que de una u otra forma presentan algunas características de liderazgo, respondieron:

Dra. Anka Sapunar Papic

Gran Ortodoncista Clínica y Docente formadora de varias generaciones de especialistas a través de los CCO de la filosofía Roth Williams y luego como Profesora titular del Postgrado de Ortodoncia de la Finis Terrae. Dictante Nacional e internacional Williams en Latinoamérica, Usa, Europa y Japón. Miembro Honorario de nuestra Sociedad. Gran Mujer madre y abuela.

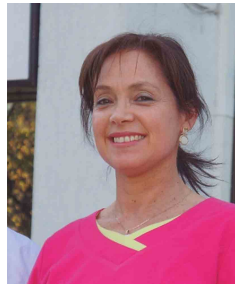
“Sociable, empática, expresiva y muy cercana. Logra comprometer a un nivel emocional y ella se entrega en vida a su profesión y a enseñar con generosidad”.



Dra. Paula Marín Ortuzar

Actual directora de la Sortch y del programa “Un Niño y Un Ortodoncista”. Proyecto en el cual trabaja desde el 2008, el cual entrega atención de la especialidad de ortodoncia a grupos de niños de escasos recursos de diferentes comunas de Santiago. A Paula le llena la vida el servicio a los demás y más aún si es en su profesión.

“Sociable, empática, cercana. Sabe delegar, le da un enfoque emocional personal y logra cooperación de todo el equipo”



Dra. María Eugenia Parodi Dávila

Miembro activo de la Sortch, actual secretaria del directorio y editora de la Cadeneta. Además maneja a su cargo el área comunicacional del directorio. En estos tiempos de pandemia nos invita con gran sabiduría a meditar sobre la vulnerabilidad, fragilidad y compasión.

¿Cómo has visto que tus competencias asociadas a lo femenino te han ayudado en tu labor exitosa como directora de nuestra revista?

“Las Tres P: Pasión, Planificación y Perseverancia siempre con mucha Alegría. Pilares de mi desarrollo personal y profesional sin olvidar la gratitud a la vida”.



Dra. Ranny Grimsdottir

Rehabilitadora, cofundadora y Directora Clínica el Mañío. Nacida en Islandia, estudió Odontología en la U de los Andes y post grado en Rehabilitación. Con Ranny comparto en muchos aspectos las mismas cualidades de liderazgo

¿Qué cualidades de liderazgo femenino te han ayudado a crear y dirigir Clínica Odontológica el Mañío?

“Esfuerzo, Perseverancia y mucha determinación. Tengo suerte de amar mi profesión y mi sueño siempre fue construir un equipo con personas que amen su trabajo. Ese ha sido nuestro gran logro en el Mañío. Es algo que los pacientes, los acompañantes y la comunidad lo distingue y nos prefieren”.

Habilidades Femeninas y Liderazgo en tiempos de Pandemia

Voluntad

Focalizarse en valores y propósitos, ya que estos sirven de brújula ante los cambios constantes.

Ambigüedad

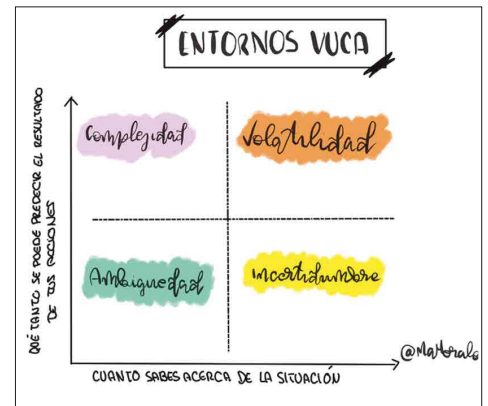
Ser ágiles y adaptarnos rápidamente a través del aprendizaje continuo, el diálogo y la búsqueda conjunta de soluciones creativas.

Complejidad

Necesidad de comunicaciones claras y constantes.

Incertidumbre

Más que explicar el futuro, anticipándose con un porqué, es primordial comprender lo que estamos viviendo hoy, sólo así podremos anticiparnos ante eventuales amenazas y buscar oportunidades de mejora. En esa comprensión es fundamental la capacidad de escucha y la empatía.



Líder Transformacional

En estos momentos de grandes cambios y afectados por esta pandemia, los Líderes deben estar a la altura de las circunstancias. Tener tiempo para escuchar y conversar.

Dejar el ego de lado, somos una pieza más en esta complicada situación.

Cobra importancia absoluta: **Vocación de Servicio y Humildad.**

La mujer odontóloga tiene grandes herramientas para liderar en su quehacer formal e informal. Desde mi punto de vista, tú desafío como líder ante tanto auto exigencia, competencia, stress y demanda de la vida moderna, es cuidar tus valores, batallar contra tu ego, ser humilde, no olvidar escuchar y ser muy valiente.

Oral-B EXPERT



PRODUCTOS RECOMENDADOS
POR LA SOCIEDAD DE
PERIODONCIA DE CHILE

DESCUBRE TODA LA LÍNEA

Simplemente GRACIAS!!!

Desde hace algún tiempo atrás, nuestra Revista La Cadeneta ha recibido la colaboración desinteresada de distintos ortodoncistas, quienes la han llenado de extraordinarios contenidos. A ellos, les hicimos las mismas 2 preguntas a tres especialistas que han estado desde siempre con nosotros.

Junto con agradecerles infinitamente su invaluable aporte, compartimos sus respuestas a continuación...



Dr. Paulo Sandoval

El Dr. Sandoval nos envía los reportes para la sección de **REVISTA DE REVISTA** y por años nos ha enviado interesantes artículos científicos con los más altos estándares de calidad.

1) ¿Cuáles han sido las motivaciones que la han llevado a colaborar con nuestra Revista?

Desde que pude estudiar en la Universidad de Chile mi especialidad, sentí un gran agradecimiento de todos los colegas que conocí en esa época, ya que me recibieron muy bien y me abrieron las puertas de la Sociedad de Ortodoncia, tanto en los cursos de esa época, alrededor del 1996, como después en las Jornadas nacionales y Congresos. El trabajo en la Universidad de La Frontera me ha permitido desarrollar algunas competencias de análisis crítico de literatura, que junto a los estudiantes vamos generando material que pensé, sería bueno compartir mediante este y otros medios de difusión, para aportar un granito de arena a que todos seamos mejores en nuestras consultas. Pienso que esos resúmenes a más de algún colega le hacen sentido respecto de su práctica.

2) ¿Qué importancia siente usted ha tenido La Cadeneta para nuestra sociedad?

Al ser un medio más coloquial de comunicación permite que cada vez que la recibimos, queremos ver toda la información que allí aparece, ver las fotos con caras que conocemos, pero también muchas que no, por la gran cantidad de nuevos colegas que vienen a dar nuevos aires a la Sociedad de Ortodoncia. Esperamos el "tips" de un nuevo libro o recomendación de película y por supuesto un recuerdo de quienes han partido. Pienso que debe seguir creciendo e informándonos como el excelente newsletter que cada mes recibimos.

1) ¿Cuáles han sido las motivaciones que la han llevado a colaborar con nuestra Revista?

Creo que muchas veces, los socios de una Sociedad Científica como la Sociedad de Ortodoncia, descansamos en lo que pueda realizar la Directiva y no tomamos una actitud más proactiva que contribuya a su engrandecimiento. Todos debemos agradecer a aquellos colegas que hacen un esfuerzo desinteresado en la organización y administración de nuestra Sociedad. Así que cuando uno es invitado a colaborar, aportando algún contenido para la Cadeneta, órgano de difusión y unión que se ha convertido ya en un "clásico" dentro de nuestra cultura societaria, uno no debe restarse de participar.

2) ¿Qué importancia siente usted ha tenido La Cadeneta para nuestra sociedad?

La Cadeneta es ya una Institución dentro de la Sociedad de Ortodoncia. Es amena, bien estructurada y siempre es un agrado leerla. Constituye una instancia de encuentro y de información para los colegas. Es muy importante, ya que nos ayuda a mantenernos conectados e informados de los diferentes eventos, pasados y futuros, que se nos ofrecen como especialistas. Nos entrega una sinopsis de la actividad gremial y nos aporta noticias junto a interesantes entrevistas. Creo que ayuda a mantener la cohesión que toda Institución requiere para su permanencia.



El Dr. Díaz participó por muchos años en la sección **PANORAMA CULTURAL** enviando artículos de gran interés relacionado con la música, arte, literatura y pintura.

Dr. Alejandro Díaz



Dra. Dinely Pezoa

La Dra. Pezoa ha sido nuestra colega que ha participado con nosotros por muchos años en la sección **EL LIBRO** y actualmente también en **PANORAMA CULTURAL**.

1) ¿Cuáles han sido las motivaciones que la han llevado a colaborar con nuestra Revista?

La motivación para cooperar con La Revista La Cadeneta en las columnas: el libro, actividades culturales y otros está basada en propiciar las actividades culturales de los colegas muchas veces faltos de tiempo y motivación, perdidos entre Brackets y arcos de última generación.

Es una invitación al arte para convertirse en buenos espectadores. **Se estima que la actividad cultural brinda ocho beneficios al desarrollo del ser humano.**

- **Ayuda aprender a expresar y controlar nuestras emociones**, ya que en cualquier expresión artística se acumulan un sinnúmero de emociones. Ayuda a expresar mejor y una explosión de sentimientos. El arte logra que los problemas, cambios y miedos que viven la gran mayoría de los seres humanos sean más llevaderos y permite tener instrumentos de comunicación y autoexpresión.
- **Comprender mejor al mundo**, al ser el arte un conductor de emociones es una ayuda a comprender mejor el mundo, su historia y su evolución en el tiempo.
- **Refuerza la concepción de los valores**, la persona generalmente conserva los valores

aprendidos en el tiempo sin embargo en una sociedad como en la que vivimos, es necesario considerar que cada cultura es diferente, por lo tanto, el arte es una forma viable para reforzar los valores adquiridos.

- **Transmiten sensaciones con intensidad y trascendencia**, en general el arte comunica sentimientos y emociones que muchas veces son el reflejo de una realidad social, política y económica, o bien, de la personalidad del artista, de sus miedos, inquietudes o fantasías.
- **Incrementa la capacidad crítica**, la cual se facilita con el contacto continuo con el arte, ya que, sin importar cuál sea la actividad artística a la que se inclinan es un hecho que el admirar y contemplar obras de arte de manera regular, va educando poco a poco el ojo.
- **Estimulan las capacidades creativas**, a través del arte se estimulan diversas capacidades por ejemplo: potencian la imaginación, mejoran la expresión oral y habilidades manuales. De mucho interés en nuestra especialidad. Además de perfeccionar la capacidad de concentración y memorización.
- **Amplían el conocimiento**, el arte también ayuda al conocimiento de otras culturas enriquece en gran medida al ser humano.
- **Contribuyen al desarrollo de la personalidad**. Considerando que la cultura es permeable, es más fácil comprender que al estar en contacto con el arte, los seres humano

adquirimos expresiones y comportamientos influenciados por otras culturas, tanto en lo emocional como en lo cognitivo.

Todos estos beneficios logran un ser humano más íntegro y perfecto lejos de prejuicios y con la libertad que da la imaginación y la belleza que va inserta en cada expresión artística.

2) ¿Qué importancia siente usted ha tenido La Cadeneta para nuestra sociedad?

La importancia que ha tenido y tiene la revista La Cadeneta en nuestra sociedad, es de ser miscelánea, donde se permiten los artículos de colaboración. Aquí se pueden encontrar reportajes científicos, artísticos y personales de aquellos colegas que se destacan. Lugar informativo de las actividades además de lo científico.

El exponer temáticas informales que son de interés general y que van destinados a colegas de distintos grupos etarios, **nos permite tener un lugar común de socialización informal que va más allá de lo científico si no de lo humano.**

Es también la renovación constante de los compromisos con los colegas lectores y nos proporcionan enlaces en nuestra actividad que en la mayoría de las veces la ejercemos en forma aisladas.

Dr. Héctor Campos

Crónicas
del dentista
que dejó
la ortodoncia
para "vivir la vida
y ser feliz".



El Dr. Héctor Campos es quien nos colaboró por todos estos años en la revista de La Cadeneta aportando la sección de HUMOR, que ha tantos de nosotros nos ha robado al menos una sonrisa por su creatividad e ingenio, que nunca deja de sorprendernos con sus dibujos ortodóncicos - humorísticos.

Si usted conoce "de nombre" al Dr. Héctor Campos Rifo, quizás reconocerá en él a un extraordinario ser humano, a una gran persona y a un especialista de excepción. Ahora, si usted reconoce algún grado de amistad, con el mencionado doctor, tal vez tenga la imagen de "un loco lindo", un "tipo buena onda", siempre preocupado por sus pacientes y –obviamente- de sus seres queridos, en especial de Ignacio Alonso (33), Álvaro Aníbal (31), Alejandro Antonio (30) y Javiara Antonia (16), su hijos... Si usted no ha tenido la posibilidad de "encontrarse en el camino" con él, quizás este es un buen momento. Tómese "unos minutos" (un momento), le aseguro que vale la pena.

Si yo le dijera que es posible "retirarse de la profesión a los 60 años" para vivir la vida, para ser feliz, para encontrarse con "uno mismo", quizás usted pensaría que estoy loco de remate, que soy un soñador (o quizás qué cosas más), pero déjeme decirle – estimado lector- que se puede... Prueba viviente de esta afirmación es el Dr. Héctor Campos. Esta es su historia, ponga atención.



Especialista en Ortodoncia y Ortopedia Dentomaxilofacial de la Universidad de Chile (1992) y radicado en Chillán, "Satán" (como le decían en el posgrado) recuerda con mucha nostalgia sus aventuras dentro de la especialidad, sobre todo con sus queridos compañeros de promoción y la camaradería que se vivía en los Congresos y en las Jornadas Nacionales, en donde en más de una ocasión presentó sus "**Monólogos de Humor ortodóncico**".

En el ámbito laboral, confiesa que con el único y gran fin de pasar más tiempo con sus hijos, acompañarlos en su infancia y vivir la vida "porque vida hay una sola", definió un estricto **Sistema de Trabajo 3x1**, el que detalla a continuación:

Producto del quiebre matrimonial en el año 1996, se fueron mis 3 hijos con su madre a Concepción, vino el tiempo de "visitas cada 15 días", por lo que empecé a dejar libre viernes por medio, para estar al mediodía del viernes, esperándolos a la salida del colegio y regresarlos el domingo, pero como 2 semanas sin verlos era mucho, dejé libre el jueves intermedio y así jueves por medio también viajaba a verlos y compartíamos esa tarde en Concepción, lo hacían con gran entusiasmo hasta que su ebullición hormonal determinó sus nuevos intereses".



A sus 37 años, descubrió una tremenda pasión por el ciclismo, específicamente el ciclo-turismo y cada verano hacía un recorrido de 600-700 kms, ya sea en Chile o llegando a cruzar 3 veces la cordillera de los Andes en su "cleta con alforjas", durmiendo donde les pillara la noche, en carpa, con sus hijos, sobrinos o amigos, eran "días de libertad total".

Con cada vez más aventuras a cuestas, en donde la naturaleza se convirtió en su "compañera de vida", a sus 59 años (año 2019), y considerando el hallazgo de un tumor (que resultó ser benigno), y considerando que sus hijos "ya habían sido criados", determinó una drástica decisión: **"Retirarse de la Odontología para siempre"**. Sí... así como lee, **para siempre!**

Con un mundo infinito por explorar, adaptó y habilitó con sus propias manos su "fúrgon-home" (una especie de motorhome hecho a la medida), con la intención de recorrer todos los rincones de Chile, para finalmente estrenarlo con su hijo mayor a fines de ese mes en un mágico viaje a Futaleufú, lugar donde estaba trabajando su hijo menor (kayakista) y estar más de una semana disfrutando de la belleza del sur.

El día viernes 20 de diciembre 2019, a la edad de 60 años y con sus hijos varones ya profesionales, el Dr. Campos "colgó el delantal". Radicado en Chillán Viejo y determinado "a vivir la vida", en principio en su casa con un sitio de 3.000 m² y luego a recorrer Chile, en cleta o su fúrgon-home.

Para este retiro voluntario de la Odontología, y como una forma de demostrarse a sí mismo, que no se retiraba ni de viejo, ni acabado, el Dr. Campos no encontró nada mejor que lanzarse a recorrer la carretera austral -nuevamente- en bicicleta.

Así parte a la aventura el 16 de Enero del 2020 desde Puerto Montt, llegando el día 21 De febrero a Villa O'Higgins, completando 1.250 kms, su viaje más largo y a los 60 años, dándose por más que satisfecho con el primer logro de su reciente 3^o edad.



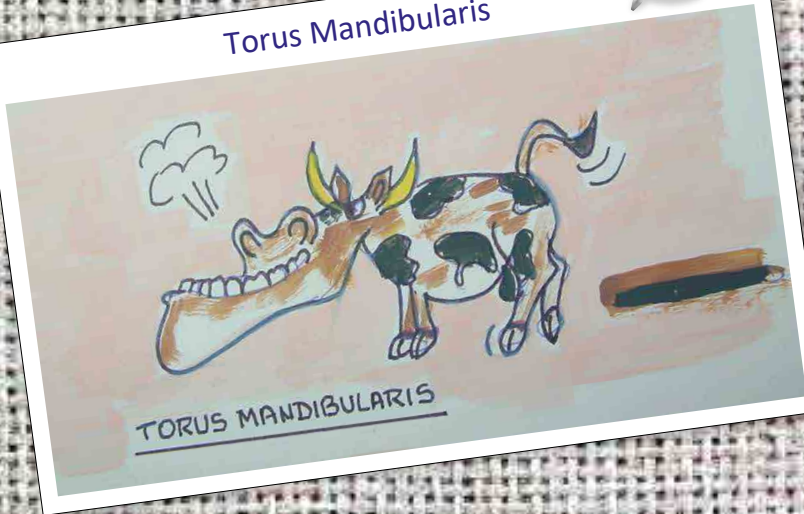
Hoy, durante la pandemia, comenta que, junto a "Javi" (su hija menor), pasa los días cortando leña con hacha, caminando con o sin lluvia entre los árboles del sitio y jugando ping-pong. También destina tiempo a mantener activo y motivado el Capítulo de Ortodoncia de Ñuble, el que aún preside. Admite un poco avergonzado que recién acaba de contratar Wifi para su casa y que se ha suscrito a Netflix, ya que no quería amarrarse a una pantalla, al igual que hace la mayoría.

Reconoce que si bien las rupturas matrimoniales son dolorosas, especialmente cuando ya hay hijos, esto mismo le sirvió para darse cuenta de las prioridades que tendría en adelante su vida y entender que por más que disfrutara su profesión, había todo un mundo más allá del sillón odontológico esperando por él, de la importancia de más que "fabricar sonrisas" como ortodoncista, más importante es hacer sonreír, lo que ha sido su baluarte para lograr la cercanía con las personas "que encuentra en su camino" y agradecido de lo mucho que aprende cada día de los niños y las personas simples...



Por: Sebastián Jiménez

Torus Mandibularis



Planos de Relajación



Mono Cuspídeo



Exposición incisiva 2 - 3 mm



Mordida de Modelo



Corona Incisiva



Set de Brackets



Simplemente Gracias por el Humor

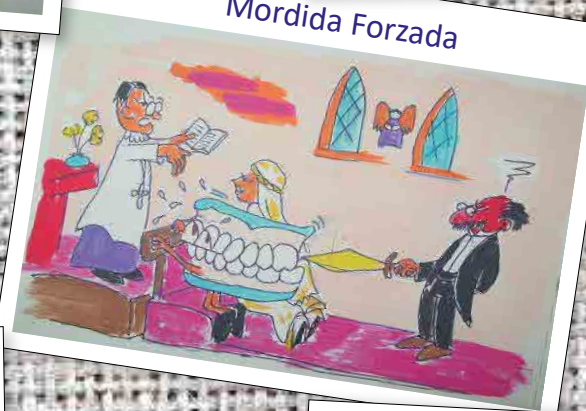
Modelo Montado



Cóndilo Distráido



Mordida Forzada



Movimiento Dentario



Salto Ar cular



Llaves de andrew



Capuchón Coronario



Barra pala na



Plan de Desconfinamiento Gradual en Chile La estrategia "Plan Paso a Paso"



Es una estrategia que busca organizar un progresivo desconfinamiento en el país a medida que las condiciones de la pandemia lo permitan para cada zona en particular.

EL PLAN "PASO A PASO"

El gobierno diseñó un plan de apertura para que las comunas puedan cumplirlo, en miras al desconfinamiento.

DEFINICIÓN

<p>1 CUARENTENA</p> <p>Movilidad limitada para disminuir al mínimo la interacción y propagación del virus.</p>	<p>2 TRANSICIÓN</p> <p>Disminuye el grado de confinamiento. Evita la apertura brusca para minimizar los riesgos de contagio.</p>	<p>3 PREPARACIÓN</p> <p>Se levanta la cuarentena para la población general (excepto grupos de riesgo).</p>
<p>4 APERTURA INICIAL</p> <p>Retomar ciertas actividades de menor riesgo de contagio y minimizando aglomeraciones.</p>	<p>5 APERTURA AVANZADA</p> <p>Se puede aumentar la cantidad de personas en actividades permitidas en fase anterior, siempre con medidas de autocuidado.</p>	<p>Para dar un "paso" cada comuna debe cumplir con ciertos criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Indicadores epidemiológicos. ● Red asistencial. ● Trazabilidad. ● Cada autoridad conocerá los indicadores de su región y podrá entender en qué etapa está su territorio y los esfuerzos para dar un paso más.

FUENTE: Elaboración propia. LA TERCERA LT

El 20 de julio de 2020, fue anunciado el Plan para el de Desconfinamiento Gradual en Chile. Las regiones, comunas o unidades territoriales podrán evaluar tres parámetros (indicadores epidemiológicos, red asistencial y trazabilidad) de los contagios para avanzar en alguno de los cinco pasos del plan.

1. Cuarentena
2. Transición
3. Preparación
4. Apertura Inicial
5. Apertura Avanzada, con restricciones y obligaciones específicas.

El objetivo de la estrategia, es que cualquier avance o retroceso de una etapa a otra pretenda ocurrir siempre de manera gradual. En ese sentido, las regiones y comunas del país, para avanzar de fase, tendrán que cumplir determinados criterios sanitarios. Estos mismos indicadores funcionan en ambos sentidos, pudiendo determinar entonces también si la zona debe retroceder de fase.

Para definir la etapa del **Paso a Paso** se toman en cuenta varios factores. Estos son, la capacidad hospitalaria, camas habilitadas por comuna, porcentaje de ocupación, camas con ventilación mecánica, residencias sanitarias, entre otros elementos.

Más aún, también hay elementos denominados la 'foto del día', que inciden en la fase en la que se encuentra una zona. Estos factores a

su vez son: casos confirmados, sospechosos y estimados, exámenes procesados, evolución de los casos confirmados y movilidad en la zona.

En base a la serie de factores propuestos, se pretende determinar de manera integral el

estado en el que se encuentra una zona. Más aún, con una estrategia de fases reversibles, el objetivo es poder anticiparse con cierto dinamismo a posibles crisis, y suavizar sus consecuencias.

Etapa 1 Cuarentena

Movilidad limitada para disminuir al mínimo la interacción y propagación del virus.

#CuidamosEntreTodos

Etapa 2 Transición

Disminuye el grado de confinamiento.

Evita la apertura brusca para minimizar los riesgos de contagio.

#CuidamosEntreTodos

Etapa 3 Preparación

Se levanta la cuarentena para la población general (excepto grupos de riesgo).

Continúan las restricciones de actividades de riesgo.

#CuidamosEntreTodos

Etapa 4 Apertura Inicial

Se retoman ciertas actividades de menor riesgo de contagio y minimizando aglomeraciones.

#CuidamosEntreTodos

Etapa 5 Apertura Avanzada

Se permite aumentar la cantidad de gente en actividades permitidas en la fase anterior, siempre con las medidas de autocuidado.

#CuidamosEntreTodos



El lunes 3 de agosto del 2020, el subsecretario de trabajo, Fernando Arab, presentó un plan llamado “Paso a Paso Laboral”.

Este plan busca elaborar una hoja de ruta que tiene como objetivo establecer medidas preventivas, que deben adoptar empleadores y trabajadores para disminuir los riesgos de contagio.



El Plan Laboral tiene siete fases y protocolos para mitigar los riesgos.

- 1. Informarse.** Detallar cuáles son las medidas que se requieren para proteger a trabajadores.
- 2. Organizar y Acordar.** Que sean parte del diálogo entre trabajadores y sindicatos y evitar imponerse a ellos
- 3. Socializar y Capacitar.** Las decisiones deben ser conocidas por todos los trabajadores.
- 4. Adaptar e Implementar.** Es clave que las medidas se puedan implementar en la práctica. Entre ellas se encuentran medidas administrativas (horarios diferidos, por

ejemplo) o medidas de ingeniería (Como marcar espacios de trabajo) y medidas de prevención.

- 5. Priorizar la salud mental.** Es clave que exista un dialogo permanente con los funcionarios.
- 6. Trazabilidad al interior de la empresa.** Para aislar en caso de contagio o sospecha.
- 7. Evaluar y actualizar.**

La Dirección del Trabajo actuará bajo las directrices de la autoridad sanitaria. Laboralmente y cualquier infracción será catalogada como grave o gravísima. Las multas pueden fluctuar entre las 9 y 60 UTM.

<http://www.pasoapasolaboral.cl/wp-content/uploads/2020/08/Hoja-de-Ruta-Paso-a-Paso-Laboral-1.pdf>



El domingo 16 de agosto 2020 el Presidente Sebastian Piñera presentó el “Plan Paso a Paso Chile se Recupera”, el cual involucra más de US\$ 34.000 millones de dólares de inversión en Obras Públicas

Este Plan tiene como objetivo principal levantar de forma segura y gradual a nuestro país y ponerlo nuevamente en plena marcha a través de cuatro ejes:

- 1.- Inversión.**
- 2.- Incentivos del Empleo.**
- 3.- Apoyo a las Pymes**
- 4.- Agilización y simplificación de permisos.**

De acuerdo a lo informado, su ejecución abarcará el período entre el año 2020-2022 y el objetivo también es propi-

ciar la generación de 250 mil puestos de trabajo en medio de la crisis económica por la pandemia del coronavirus.

El mandatario mencionó que producto de la pandemia se han perdido 1.800.000 empleos, mientras que 700.000 trabajadores se encuentran suspendidos de sus labores, por lo cual se impulsará la recuperación de empleos mediante la inversión pública y privada.

Añadió que la mayor parte de esta inversión será privada y alcanzará a 24.000 millones de dólares, a través de múltiples mecanismos como incentivos tributarios y el fortalecimiento del plan de concesiones.

Además, se dará impulso a la pequeña y mediana empresa. Para eso, además de los incentivos tributarios que están aprobados y en plan acción, se sumarán incentivos nuevos como la rebaja del Impuesto de

Primera Categoría a las pymes del 25% al 10%, junto con la postergación en el pago del IVA.

El plan también contempla un conjunto de medidas para simplificar y eliminar trámites para que las empresas, y especialmente para que las pymes puedan desarrollar sus proyectos. Entre esas facilidades está el fortalecimiento del plan de creación de empresa en día con cero costo, o la reducción de los trámites, así como el otorgamiento temprano de permisos, reguardando ámbitos de salud y ambientales.



Por Ximena Rameau

Fuente:
<https://www.gob.cl/chileserecupera/>
<https://www.elmostrador.cl/mercados/2020/08/16/chile-se-recupera-pinera-lanzo-plan-de-inversiones-publicas-por-mas-de-us34-millones-en-dos-anos/>

Por Dra. Francesca Polli

Protección Respiratoria

en Tiempos de Coronavirus

El uso de mascarilla o máscara facial, ha sido siempre parte fundamental del protocolo de "Elementos de Protección Personal" en la atención odontológica. Con la llegada de la pandemia por Coronavirus Sars-CoV-2, surge la necesidad de aumentar más todas las medidas de Bioseguridad y la **protección respiratorio principalmente**, por ser la vía de transmisión del coronavirus. En este artículo tratamos de reunir características diferenciadoras de las distintas máscaras faciales y respiradores.



I MASCARAS FACIALES



Aquí tenemos las mascarillas de procedimientos y la mascarilla quirúrgica

Las máscaras faciales (mascarillas de procedimientos) utilizadas por personal médico y/o quirúrgico **NO son una protección respiratoria eficiente para el usuario.**

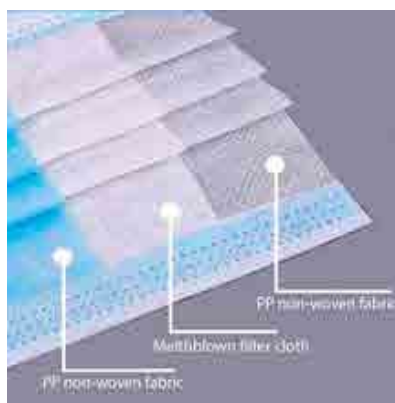
- Están diseñadas para proteger en una sola dirección, es decir, sólo captura fluidos corporales que salen de quien usa la máscara.
- Son de bajo costo
- Los materiales utilizados en la confección no son regulados en su capacidad de filtración de partículas, por lo que varían mucho según el fabricante y modelos. Tampoco son hipo alergénicos ni impermeables. La mayoría de las máscaras no tienen una clasificación de protección asignada (NIOSH o EN)
- No tienen diseño de ajuste y sello entorno a la cara del usuario, permitiendo que el aire sin filtrar, fluya a través de los costados hacia el tracto respiratorio. Tienen típicamente una sola banda elástica o dos laterales de sujeción a las orejas.

Las mascarillas quirúrgicas

- Previenen parcialmente al personal de salud (usuario) los accidentes por salpicadura de fluidos corporales u otros potencialmente infecciosos.
- Bandas metálicas de sujeción y Ajuste nasal
- Están compuestas por 3 capas, 2 capas de textil, "no tejido" la externa rayo semipermeable e interna hipo alergénica. En el medio una capa de fibra "Melt-Blown" la cual proporciona la capacidad de filtrado. Esta fibra también se usa en los respiradores por lo que se ha hecho más escasa y cara. Algunos productores economizan eliminando esta capa. Por otra parte no todas las fibras "melt-Blown" son de la misma calidad.

El estándar ASTM para las mascarillas quirúrgicas (niveles 2 y 3) se enfoca principalmente en la resistencia a los fluidos durante una cirugía. A veces cuenta con aprobación americana FDA.

Estos niveles superiores NO ofrecen mayor protección contra el COVID-19



II RESPIRADORES

Los respiradores **SI dan Protección Respiratoria** al personal de salud (usuario) y se caracterizan por:

- Traer información impresa visible en el producto.
- Ser máscaras ajustadas y diseñadas para crear un sello facial. Traen doble banda elástica que se ajusta a la cabeza haciendo que el aire contaminado sólo pueda pasar por el material filtrante.
- Poseer varias capas de material filtrante, lo que asegura la retención de contaminante.
- Cuentan con aprobación de FDA, NIOSH o CEN. En Chile están inscritos en el registro de Elementos de Protección Personal del Instituto de Salud Pública Chile (Decreto N°594)

Los respiradores **sin** válvula brindan una protección adecuada en dos direcciones, filtrando tanto el aire que entra como el que sale.

Están disponibles en distintas presentaciones, desechables, media cara o cara completa

Los Respiradores de media cara o cara completa

Son dispositivos reutilizables, con los cuales, hay que asegurar que tengan un adecuado sello, el cual debe ser chequeado cada vez que se ponga. Esta puede estar equipada con filtros de 95%, 99% o 100%. Algunas también están equipadas para brindar protección de vapores y gases. Si bien esta es reutilizable, debe retirarla con cuidado sin tocar el frente contaminado, limpiarla, desinfectarla y guardarla entre pacientes.



Respirador N95

Los Respiradores con sigla N95 o KN95, pertenecen a la clase que pueden filtrar sobre el 95% de las partículas mayores de 0,075 micras. En este grupo están incluido material articulado, bacterias, aerosoles y virus como el Influenza y COVID – 19.

En Estados Unidos, El N95 es uno de los respiradores más conocidos y administrado por la NIOSH (Instituto Nacional para la Seguridad y salud Ocupacional), el cual forma parte del Centro para el Control de Enfermedades (CDC).



Estándares Americanos Clasificación NIOSH

A.-La letra del modelo define la eficiencia en la resistencia a la degradación del filtro.

- **Mascarillas N:** No son resistentes a la grasa.
- **Mascarillas R:** Son algo resistentes a la grasa.
- **Mascarillas P:** Son fuertemente resistentes a la grasa.

B.-El número corresponde al porcentaje de eficiencia en el filtrado para partículas de 0,3 micras de diámetro:

- **Mascarillas 95:** Filtra el 95%.
- **Mascarillas 99:** Filtra el 99%.
- **Mascarillas 100:** Filtra el 99,7%.

Estándares Europeos Normas reguladas por el CEN (Comité Europeo de Normalización)



A.- La clasificación FFP (Pieza Facial Filtrante)
B.- La norma EN 143 que incorpora las clasificaciones P1/ P2 / P3

La letra P significa que son filtros de partículas (en el caso de los respiradores auto filtrables es FFP) y el número indica el nivel de protección:

- **Mascarillas FFP1 o P1:** Filtran el 80%, baja eficiencia.
- **Mascarillas FFP2 o P2:** Filtran el 94%, mediana eficiencia.
- **Mascarillas FFP3 o P3:** Filtran el 99,95%. alta eficiencia.

El filtro indica la retención de partículas de 0,3 micras, por ser éstas, el tamaño de partículas más penetrantes, lo cual no significa que no filtre partículas más pequeñas como las del SARS-COV2 las cuales filtra con eficiencia, pudiendo, según una investigación realizada por 3M filtrar partículas incluso menores a 0.1 micras con una eficiencia del 94% o más.

Respirador K95

Es un respirador equivalente al Niosh N95 y FFP2 europeo. Y este fue aprobada por la FDA con una autorización de uso en emergencia ante la escases mundial (EUA). Su tamaño varía según su modelo y algunas vienen por tallas



Tener en consideración que **NO todas las mascarillas KN 95 cumplen con el estándar**, por lo que si bien si esta aprobadas para su uso por la FDA, hay que cerciorarse de que esté en el listado de aquellas que cumplen con el estándar. Es muy importante además comprobar que la mascarilla KN95 tenga un buen sellado alrededor de la cara estando los tirantes con la tensión adecuada.

Los productores autorizados se encuentran en el siguiente link

<https://www.fda.gov/medical-devices/coronavirus-disease-2019-covid-19-emergency-use-authorizations-medical-devices/personal-protective-equipment-euas>

Sellado del Respirador

Seleccionar el tamaño adecuado de mascarilla a utilizar es importante y comprobar el correcto sello es o más importante.

Para el chequeo con presión positiva

el usuario debe exhalar, y poner sus manos en posibles zonas de filtración, un test exitoso es cuando el respirador se siente levemente presurizados y no se sale aire por los costados, o bien se le empañará su pantalla facial



Si su respirador tiene una válvula de exhalación este test bajo presión positiva no podría ser efectuado

Para hacer el chequeo bajo presión negativa

el usuario inhala fuertemente mientras cubre donde está el filtro con sus manos lo más posible. Este test será exitoso si es que la mascarilla se colapsa hacia la cara levemente bajo la presión negativa creada sin que el usuario sienta paso de aire entre la cara y la mascarilla.



El chequeo del sello debe realizarse cada vez que se pone la mascarilla en conjunto con el equipo de protección personal. Si es que se siente que filtra aire bajo cualquiera de estos dos testeos con ambas manos ajuste a nivel de la nariz y/o agregue tensión en los tirantes de ésta. Si aun así le filtra compruebe el tamaño adecuado con otro tipo de respirador.

En el caso de los hombres hay que considerar que para lograr un sello adecuado debe considerar el uso de ciertas formas de recorte de su barba.



Respiradores con válvula

Facilitan la exhalación de aire generando una menor acumulación de humedad dentro de él pero no filtran la exhalación del usuario, sólo la inhalación. Esta protección al ser unidireccional pone en riesgo a otras personas ante situaciones como el Covid -19 es por esto que en los hospitales y/o otras actividades médicas no debiesen usar respiradores con válvula, aunque pudiese poner una mascarilla quirúrgica encima de esta para mejorar la filtración de exhalación esta filtración sólo será parcial.

Respiradores quirúrgicos resistentes a fluidos

Estos además de estar dentro de las clasificaciones mencionadas anteriormente como N95/ FFP2, también están aprobados para resistir fluidos (por ASTM F1862) estas mascarillas impiden fugas de líquido dentro de máscara al rociarla con sangre bajo presión de una arteria perforada por ejemplo. Este tipo de mascarillas es importante su uso en procedimientos quirúrgicos, pero fuere de este entorno no está claro que proporcione algún beneficio adicional. Las mascarillas regulares como la N95 o FFP2 pueden bloquear la tos y estornudos.

Riesgos y precauciones con el uso de respiradores

- Personas con condiciones médicas como problemas respiratorios o cardiacos crónicos, ya que ésta por si misma genera una mayor dificultad para respirar
- Si su respirador no le ajusta adecuadamente, este no proveerá de la protección para la cual fue diseñado.
- No toque la parte delantera del respirador, ya que esta está contaminada.
- No tomar riesgos innecesarios, ni falsa confianza. Lo más seguro es mantener una adecuada distancia social.

Reutilización de los Respiradores

Un Respirador N95 es desechable después de tener contacto con un paciente o después de realizar algún procedimiento que implique la generación de aerosoles pero, estos han demostrado mantener sus propiedades por un periodo de tiempo determinado, siempre y cuando esta no se encuentre dañada o contaminada por fluidos corporales. Estudio muestran que pueden funcionar durante todo 1 día de uso.

Aún no está claro el cómo desinfectar los respiradores, pero, frente a la escasez de ellos causada por la pandemia del COVID-19 se han probado varias alternativas

- Mantenerlas a T° ambiente por 3 día en bolsa de papel cerrada muy exitosa
- Introducirlo al calor seco de un horno (sobre 70 grados) por 5 a 30 minutos
- Exposición a la luz UV-C
- Aplicación de Peróxido de Hidrógeno vaporizado por 10 minutos.

El Lavado o desinfección con alcohol han sido descartadas totalmente ya que alteran en gran medida su capacidad de filtrado.

https://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/2013-138_sp/default.html
<https://seguridadbiologica.blogspot.com/2009/04/mascarillas-o-respiradores-que-debo.html>
<http://www.actbistas.org/n95-vs-ffp2-y-ffp3-mascaras-cual-es-la-diferencia/>
<https://www.lisainstitute.com/blogs/blog/mascarillas-virus-tipos-n95-ffp2-ffp3>
http://sociedad-iih.cl/doc_AsociacionMetreg/MASCARILLAS_RESPIRADORES2019.pdf

Colgate® PerioGard®

Complementando nuestra mejor TECNOLOGIA CONTRA LA GINGIVITIS

Enjuague bucal

- Digluconato de Clorhexidina al 0,12%
- Gold estándar en el control químico del biofilm
- Reducción de un 99% de los microorganismos causantes de la gingivitis¹
- Alta sustentividad: Se mantiene activo por hasta 8 horas, siendo liberado gradualmente²

Crema dental

- Ayuda a reducir el sangrado gingival hasta un 66,7%³
- Actúa en los causantes de la gingivitis en zonas donde el paciente no alcanza⁴
- Previene la recolonización de bacterias⁵
- Ayuda a prevenir las caries (1.450 ppm de flúor)

Cepillo dental

- Cabeza compacta
- Filamentos suaves, de corte recto y cónicos para una remoción más efectiva del biofilm interproximal y subgingival
- Exclusivos filamentos Perisoft que garantizan una remoción profunda y efectiva del biofilm sin dañar el tejido gingival



1. de Albuquerque RF Jr., Head TW, Mian H, Muller K, Sanches K, Ito IY. Reduction of salivary S. Aureus and mutans group streptococci by a preprocedural chlorhexidine rinse and maximal inhibitory dilutions of chlorhexidine and cetylpyridinium. *Quintessence Int.* 2004 Sept; 35 (8): 635-40. 2. P.Bonesvoll, P.Lokken, G.Rolla and P.N. Paus. *Arch Oral Biol.* 1974, Mar, 19 (3): 209-12. 3. Williams C, Mostler K, Petrone DM, Simone AJ, Crawford R, Patel S, Petrone ME, Chakins P, Devizio W, Volpe AR, Proskin HM. Efficacy of a dentifrice containing zinc citrate for the control of plaque and gingivitis: A 6-month clinical study in adults. *Compendium.* 19 (2 Suppl): 4-15. 4. Efficacy of a dentifrice containing Zinc Citrate for control of plaque and gingivitis. - Craig Williams et al, *Compendium special issue Vol 19.* 5. Antibacterial effects of a 2% zinc citrate toothpaste versus a regular toothpaste with fluoride alone on the supragingival plaque bacteria after multiple use. Data on File; Colgate Palmolive Company Study design: 6 month, double blind clinical study in harmony with ADA guidelines with 99 subjects completed the study.

Diagnóstico y Detección de SARS-CoV-2

Por Dra Jeanette Kreisberg

Distintos Tipos de Test



Identificar a los contagiados asintomáticos y confirmar a los pacientes que hayan superado el virus son tareas fundamentales para controlar la expansión del COVID-19 y asegurar un regreso a la normalidad sin riesgos. Por ello, para la detección del SARS-CoV-2 se manejan con tres tipos de test.

Desde los inicios de la Pandemia, la OMS ha insistido en la importancia de los Test de detección del Covid 19 para controlar la expansión de la Pandemia, tanto en los que están enfermos sintomáticos y los asintomáticos. Estos Test han evolucionado y perfeccionado aumentando su eficacia. Estas pruebas sirven para controlar la evolución y propagación del SARS-CoV-2, como elementos claves en la investigación. Estos Test pueden detectar la presencia de COVID-19 de dos formas: un **Test Viral** que informa si tiene una infección activa y un **Test de Anticuerpos** que pueden informar si ha tenido en el pasado una infección. Puede que no muestre si hay una infección activa porque el cuerpo desarrolla anticuerpos entre 1 a 3 semanas después de la infección.



I TIPOS DE TEST

1.-Test Rápido (RDT)

El test rápido es elegido para realizar pruebas masivas y pueden realizarse en domicilio siempre supervisado por profesional sanitario. **Detectan anticuerpos** producidos frente al virus utilizando una muestra de sangre, o bien **proteínas del virus** presente en las muestras respiratorias de exudado nasofaríngeo.



Test rápido de diagnóstico (antígeno):

La muestra es nasofaríngea y se realiza con o sin equipos portátiles. Se trata de un test cualitativo basado en inmunoensayo que detecta proteínas del virus, prueba de infección

activa cuyos resultados pueden conocerse a los 10-15 minutos.

De screening o cribado (anticuerpo):

En este tipo de test, la muestra de sangre, con o sin equipos portátiles, se realiza al lado del paciente. Es un test cualitativo que detecta anticuerpos a los 7 días aprox. De los síntomas. Es una prueba indirecta de inmunidad o de que la enfermedad está activa o pasada. Sus resultados se obtienen entre 10 – 30 minutos.

Estas pruebas pueden usar muestras de sangre de un pinchazo en el dedo, muestras de saliva o fluidos de hisopos nasales. Los RDT a menudo son similares a las pruebas de embarazo, ya que la prueba muestra al usuario líneas de color para indicar resultados positivos o negativos.

2.-Test de ARN

El **Test PCR (Reacción en Cadena de la Polimerasa)** presenta cierto grado de complejidad, por lo que necesita "personal entrenado

y preparado para su realización. Su resultado es obtenido en laboratorio, lleva unas 4 horas y es totalmente certero".

Los test de ARN se realizan mediante una muestra nasofaríngea que se analiza en el laboratorio. Con este tipo de prueba, que incluye los Test PCR y otros test de ácidos nucleicos, se detecta la presencia de material genético del virus **SARS-CoV-2**.

Se trata de un test de infección activa, que ofrece muy buena sensibilidad y especificidad y **es precoz porque se detecta virus en las primeras fases de la infección respiratoria**. En 24 horas permite llegar a obtener hasta 1500 resultados.



3.- Test Inmunológicos (Serológicos)

De diagnóstico (Antígeno):

Son test cuantitativos que a partir de una muestra nasofaríngea analizada en el laboratorio, **detecta proteínas del virus**.

Son una prueba de infección activa y a la hora se pueden obtener hasta 200 resultados.

De screening o cribado (anticuerpo): Son test de laboratorio, ensayos inmunosorbentes ligados a enzimas (ELISA) o inmunoensayos quimio luminiscentes (CIA). Son cuantitativos y se realizan mediante una muestra de sangre analizada en el laboratorio que **detecta anticuerpos producidos frente al virus a los 7 días desde los síntomas**. Es una prueba indirecta de inmunidad, de que la enfermedad está activa o ha sido pasada.

Todavía no se sabe si estos anticuerpos protegen contra la reinfección con el virus COVID-19. Para muchos otros virus similares, los anticuerpos son protectores durante años o más, pero aún no tenemos datos adecuados para conocer COVID-19.

Detección de anticuerpos neutralizantes:

Determina la habilidad funcional de los anticuerpos para prevenir la infección del virus in vitro. Se incuba suero o plasma con el virus vivo seguido por la infección e incubación de células.

Aún no ha sido autorizada por la FDA.

En relación a resultados de las pruebas de anticuerpos:

- **No deben usarse para diagnosticar o excluir infecciones por SARS-CoV-2 o para informar el estado de la infección.**
- Los resultados negativos de las pruebas de anticuerpos no descartan las infecciones por SARS-CoV-2, particularmente para aquellas personas que han estado expuestas al virus y aún se encuentran dentro del período de incubación estimado.
- Hasta que se hayan evaluado las características de rendimiento de las pruebas de anticuerpos, es posible que los resultados positivos de dichas pruebas se puedan deber a infecciones pasadas o presentes con un coronavirus que no sea SARS-CoV-2. Siempre que sea posible, los laboratorios deben confiar en pruebas moleculares para diagnosticar la presencia de infecciones por SARS-CoV-2.
- Es posible que una prueba de anticuerpos no muestre si tiene una infección actual con COVID-19 porque su cuerpo puede tardar entre 1 y 3 semanas después de la infección para producir anticuerpos.

Para ver si actualmente está infectado, necesita una prueba viral. Las pruebas virales identifican el virus en muestras de su sistema respiratorio, como un hisopo del interior de su nariz.

Tipos de Test	Tiempo de resultados	Qué nos informa	Qué no puede informarnos
Test de diagnóstico rápido	10 a 30 minutos	La presencia o ausencia (cualitativa) de anticuerpos contra el virus. Presentes en el suero del paciente.	La cantidad de anticuerpos en el suero del paciente o si los anticuerpos son capaces de inhibir el crecimiento del virus.
ELISA - Ensayo inmunosorbente ligado a enzimas	2 a 5 horas	La presencia o ausencia (cuantitativa) de anticuerpos contra el virus presente en el suero del paciente.	Si los anticuerpos son capaces de inhibir el crecimiento del virus.
Ensayo de neutralización	3 a 5 días	Presencia de anticuerpos activos en el suero del paciente capaces de inhibir el crecimiento del virus ex vivo, en un sistema de cultivo celular.	Puede perderse la cantidad de anticuerpos contra proteínas virales que no están involucrados en la replicación.
Inmunoensayo quimiluminiscente	1 a 2 horas	Presencia o ausencia (cuantitativa) de anticuerpos contra el virus presente en el suero del paciente.	Si los anticuerpos son capaces de inhibir el crecimiento del virus.

II INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS Y ACCIONES SUGERIDAS.

1.- Pruebas Virales

(Prueba de infección actual)

- **Positivo**

Lo más probable actualmente tiene una infección activa por COVID-19 y puede transmitir el virus a otras personas.

Quédese en casa * y siga las pautas de los CDC sobre los pasos a seguir si está enfermo.

- Si usted es un trabajador de la salud o de infraestructura crítica, notifique a su trabajo el resultado de su prueba.

- **Negativo**

Lo más probable * actualmente NO tiene una infección activa con COVID-19.

Si tiene síntomas, debe seguir controlando los síntomas y buscar consejo médico sobre quedarse en casa y si necesita hacerse la prueba nuevamente.

Si no tiene síntomas, debe hacerse la prueba nuevamente solo si su proveedor médico y / o lugar de trabajo se lo indica. Tome medidas para protegerse y proteger a los demás.

2.- Pruebas de Anticuerpos

(Prueba de infección pasada con el virus)

- **Positivo**

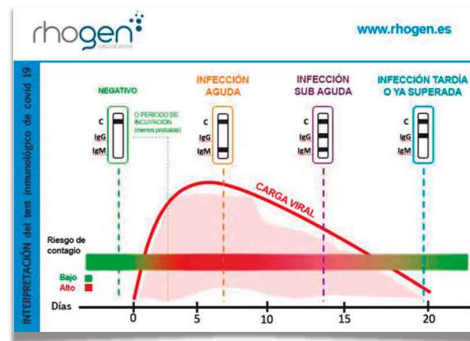
Es probable que * haya TENIDO una infección por COVID-19.

Puede estar protegido contra la reinfección (tener inmunidad), pero esto no se puede decir con certeza. Los científicos están realizando estudios ahora para proporcionar más información. Tome medidas para protegerse y proteger a los demás.

- **Negativo**

Probablemente * NUNCA TENÍA (o aún no ha desarrollado anticuerpos contra) la infección por COVID-19.

Todavía podrías obtener COVID-19. Tome medidas para protegerse y proteger a los demás.



3.- Ambas pruebas

(Pruebas de anticuerpos y virales)

- **Viral Positivo, Anticuerpo Positivo**

Lo más probable * actualmente tiene una infección activa por COVID-19 y puede transmitir el virus a otras personas.

Quédese en casa * y siga las pautas de los CDC sobre los pasos a seguir si está enfermo.

- Si usted es un trabajador de la salud o de infraestructura crítica, notifique a su trabajo el resultado de su prueba.

- **Viral Positivo, Anticuerpo Negativo**

Lo más probable * actualmente tiene una infección activa por COVID-19 y puede transmitir el virus a otras personas.

Quédese en casa * y siga las pautas de los CDC sobre los pasos a seguir si está enfermo.

- Si usted es un trabajador de la salud o de infraestructura crítica, notifique a su trabajo el resultado de su prueba.

- **Viral Negativo, Anticuerpo Positivo**

Probablemente * ha TENIDO y se RECUPERÓ de una infección por COVID-19.

Puede estar protegido contra la reinfección (tener inmunidad), pero esto no se puede decir con certeza. Los científicos están realizando estudios ahora para proporcionar más información. Debe hacerse la prueba nuevamente solo si su proveedor médico y / o lugar de trabajo se lo indica. Tome medidas para protegerse y proteger a los demás.

- **Negativo viral, Negativo de anticuerpos**

Es probable que * NUNCA HAYA tenido una infección por COVID-19.

Todavía podrías obtener COVID-19. Debe hacerse la prueba nuevamente solo si su proveedor médico y / o lugar de trabajo se lo indica. Tome medidas para protegerse y proteger a los demás.

La Organización Mundial de la Salud ha pedido a todos los países que intensifiquen sus programas de pruebas como la mejor manera de frenar el avance de la pandemia de coronavirus. "Tenemos un mensaje simple para todos los países: prueba, prueba, prueba", ha dicho el Dr. Tedros, Director General de la OMS, en una conferencia de prensa en Ginebra. Sin pruebas, "los casos no podrían aislarse y la cadena de infección no se rompería", ha añadido.

Fuente:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/testing-overview.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html>

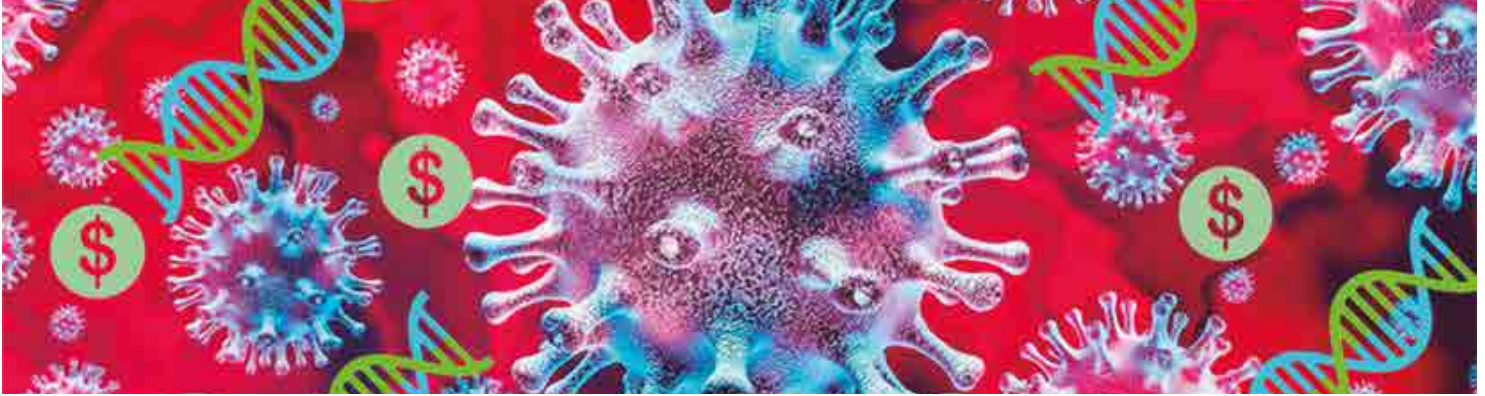
<https://www.escueladesaludmurcia.es/ServletDocument?document=3161>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/sanidad-hoy/prueba-coronavirus-diferencias-test-rapido-pcr-covid19-espana--8694>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/tecnologia/coronavirus-test-fenin-explica-diferentes-test-agnostico-covid-19-5141>

<https://rhogen.es/2020/03/01/test-rapido-coronavirus-covid-19/>

Economía para Odontólogos y Ortodoncistas



Este verano estuve un poco inquieto ya que la prensa informaba que había un nuevo virus en China y que estaba llegando a Europa.

El problema era que yo tenía una paciente China que estaba en su país pasando las fiestas de fin de año Chino y que regresaría la primera semana de Marzo a Santiago para su control de Ortodoncia conmigo.

Naturalmente, eso me tenía preocupado porque no se sabía mucho de que se trataba ni como tendría que atenderla. ¿Sería peligroso para mí?. ¿Podría negarme a atenderla?. ¿Y si le cambiaba la hora para más adelante?. Se conocía el nombre del virus, pero en nuestro continente no se hablaba mucho todavía. El foco estaba a miles de kilómetros nuestro, pero yo sabía que mi paciente vendría de China directamente a mi puerta y eso me tenía preocupado.

De esta historia han pasado casi 6 meses y el mundo, tal como acostumbrábamos a verlo, cambió.

La pandemia que se desató originada por el coronavirus produjo en el mundo 3 grandes crisis: una crisis sanitaria, una crisis económica y una crisis social; todas directamente entrelazadas, y que nos han afectado tanto individual como colectivamente.

De la **crisis sanitaria** se ha hablado mucho, sabemos que el peak de la enfermedad pasó. Sabemos las medidas de cuidado individual y colectivo. Hemos asistido a varios webinars con expertos en bioseguridad y tenemos, o deberíamos tener a estas alturas, bastante claros los protocolos sanitarios que necesitare-

mos seguir para reabrir nuestras clínicas y retomar nuestra práctica profesional.

Por otro lado, tenemos la **crisis económica**, que ha golpeado muy duro a muchas industrias, entre ellos, a la industria de la salud bucal.

Muchos socios de nuestra querida Sociedad de Ortodoncia han pasado semanas o incluso meses sin poder trabajar, o trabajando a media máquina, lo que ha significado un duro golpe a sus finanzas. Y si a eso le sumamos que varios de nosotros tenemos nuestras propias clínicas, el golpe ha sido doblemente duro ya que todo negocio tiene gastos asociados (sueldos, créditos, contribuciones, gastos comunes, etc.) y no todos esos gastos han podido ser postergados o disminuidos.

Y es por esta línea que quiero continuar este artículo. Estamos en una crisis económica, que nos va a acompañar por largos meses más, y que va a traer consecuencias que, con una buena preparación, podrían ser aminoradas en algunos aspectos.

Cuando yo dicto cursos, utilizo la siguiente definición de **ECONOMÍA**: *“es la ciencia que estudia la producción, distribución y comercialización de bienes, recursos y servicios de una sociedad, con el fin de satisfacer las necesidades individuales y colectivas”*.

Pero a esta definición hay que agregarle un punto fundamental, y es que los bienes, recursos y servicios en los que se basa la economía son limitados, por lo que se fundamentan en las leyes de la oferta y la demanda.

Nosotros los Ortodoncistas no ofrecemos un servicio de primera necesidad, por lo que muchos de nuestros pacientes, sobre todo quienes atienden a segmentos socio económicos más vulnerables, tendrán una evidente baja en el número de pacientes que atienden,

ya que a mayor escasez económica, el ser humano se ve obligado a elegir en que gastar su dinero, y claramente las necesidades de alimentación y vivienda son prioritarias en estos momentos; descendimos un par de peldaños en la pirámide de Maslow.

Por otro lado, todos hemos sido desafortunados testigos de la sobreoferta de especialistas en Ortodoncia que han surgido los últimos 20 años en Chile. Entonces la ecuación que se nos presenta es muy compleja: baja demanda, mucha oferta y mercado deprimido. Eso va a traer complejas consecuencias económicas para nuestro gremio.

Antes de continuar, quisiera hacer algunas definiciones simplificadas para que los lectores puedan acompañarme con los análisis numéricos de este artículo:

1. PIB (Producto Interno Bruto): es el valor total de la producción de bienes y servicios dentro del territorio nacional, durante un período dado.

En palabras simples, es el nivel de ingreso económico de un país.

2. IMACEC (Índice Mensual de Actividad Económica): mide la variación mensual de importaciones, exportaciones, actividad minera, producción industrial, ventas minoristas, generación eléctrica, etc. y la compara con el mismo mes del año anterior, para saber numéricamente cuándo se expandió (creció) o se contrajo (disminuyó) la economía.

El año 2019 Chile tuvo una fuerte crisis social, que puso sobre la mesa una serie de demandas sociales desatendidas. Todos vimos en los medios de comunicación marchas masivas y pacíficas pidiendo atender dichas demandas;

pero a su vez, fuimos testigos de delincuencia, destrucción y vandalismo, que causaron temor e incertidumbre a la mayoría de los chilenos. ¿Y que hace el mercado cuando hay temor e incertidumbre? : el mercado se “esconde” o se “guarda” y que es lo mismo que haríamos Ud. o yo. Por lo tanto, se dejan de producir y consumir algunos bienes y servicios, y la economía se empieza a enfriar.

Como se puede proyectar de la Tabla y gráfico 1, hasta Septiembre de 2019 llevabamos un discreto crecimiento promedio de 2,2%, y que debido a los pésimos resultados económicos de Octubre y Noviembre, hizo que el promedio final del 2019 cayera un 50%, resultando un crecimiento promedio anual (PIB) para 2019 de solo un 1,1%.

Al analizar los datos del 2020 (Tabla y gráfico 2), la situación económica es muchísimo peor. Los primeros 2 meses de este año tuvimos mejores números de crecimiento al compararlos con iguales meses del año 2019, sin embargo, la crisis económica causada por la actual pandemia llevó a una caída gigantesca del crecimiento como no se veía hace décadas, con bajas de -14,1% en Abril, -15,3% en Mayo y -12,4% en Junio, lo que nos da como resultado un PIB de -6,7% para los primeros 6 meses de este año.

Entonces, ¿qué podemos esperar para los próximos meses?

Es evidente que vendrá una recesión importante. Los alcances de esta recesión para nuestro país son inciertos. El retiro del 10% de las AFP solicitado por más de 6 millones de chilenos al momento de escribir este artículo, sumado a la solicitud de más de 500.000 personas de obtener el bono de apoyo a la clase media significarán una inyección gigante de liquidez en un período muy corto de tiempo (serán más de U\$20.000 millones de dólares), lo que, según muchos economistas, amortiguarán parte de la caída libre en la que se encuentra nuestra economía en estos momentos. Algunos economistas indican también que los números rojos nos acompañarán al menos hasta octubre, y salubristas expertos vaticinan que esta pandemia puede acompañarnos al menos 1 año más. Pero el alcance final no lo sabremos todavía, ya que dependemos de la fecha de término de esta pandemia, y ese dato no está presente en esta ecuación.

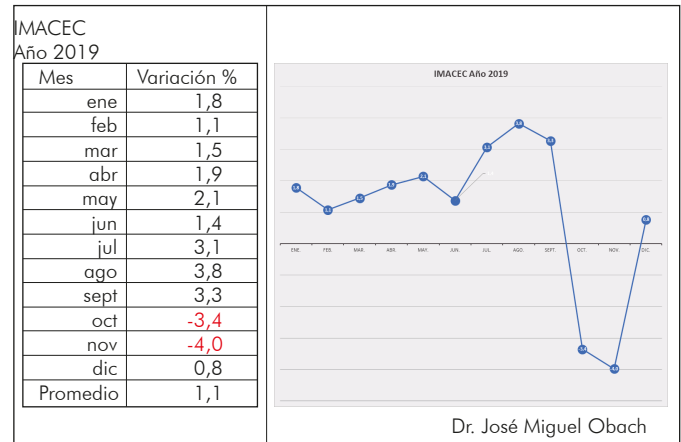


Tabla y gráfico 1

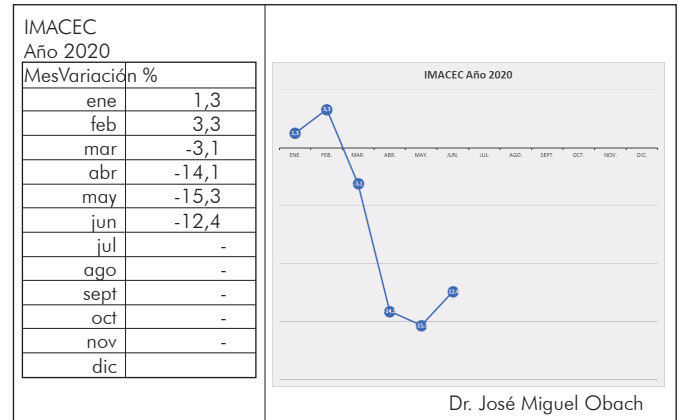


Tabla y gráfico 1

MEDIDAS SUGERIDAS para los próximos meses

- Analice su clínica y/o su práctica profesional y determine las áreas que necesita mejorar. Para esto divida su clínica en 4 grandes áreas: área clínica, área administrativa, área financiera y área comercial.
- Elabore una planilla FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas) y comience a elaborar un plan de acción para esas las áreas más débiles. Pida ayuda y asesórese si no sabe hacerlo. Todo peso invertido en esta etapa será devuelto con creces si lo hace bien.
- Tenga un estricto control de sus costos, tanto fijos como variables y reviselos mensualmente con su contador(a).
- Una vez estabilizadas sus finanzas, comience un plan de ahorro, destinando al menos un 20% de sus ingresos líquidos a ahorro.
- Estudie economía, finanzas y algo de contabilidad. De esta crisis no vamos a salir más rápido siendo expertos en dientes o siendo expertos en una nueva técnica clínica. Vamos a salir más rápido si sabemos leer los números de la economía y si sabemos leer y actuar sobre nuestros propios números.

Consideraciones finales

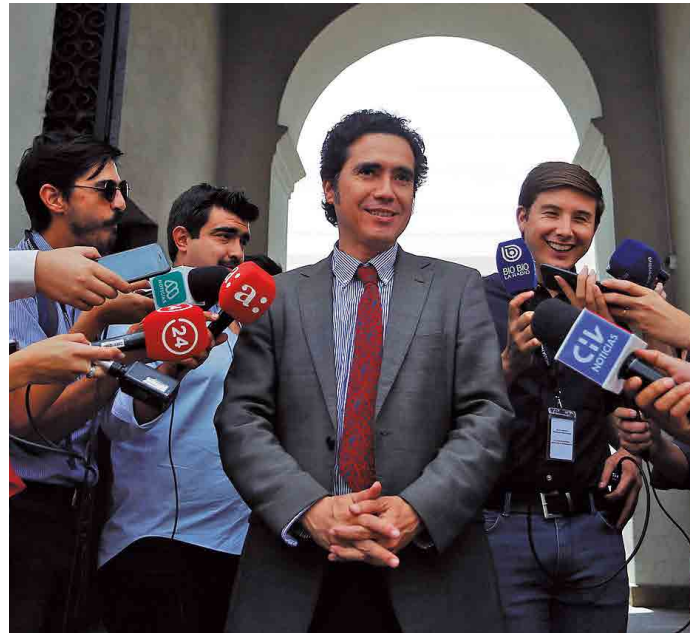
- Estamos frente a una catástrofe histórica por su naturaleza, intensidad y grados de incertidumbre asociados.
- Las ayudas estatales no son ni serán suficientes para aminorar este shock. Debemos actuar rápido y retomar lo antes posible nuestras prácticas profesionales.
- La duración y el impacto económico de la pandemia ha sido mayores a los proyectados meses atrás y sus efectos sobre la economía nos acompañarán muchos meses más.
- La recesión económica que vamos a enfrentar nos demandará implementar estrategias novedosas para mantener nuestra cartera de pacientes y para tener nuestros costos lo más controlados posibles.

03 de Agosto de 2020.

En vigencia

Ley que beneficia a Trabajadores Independientes

El Servicio de Impuestos Internos pondrá a disposición de los contribuyentes un sistema que indica en línea si cumple con los requisitos, y podrá -si quiere-, solicitar el préstamo sin necesidad de adjuntar documento alguno, hasta por 3 meses.



El miércoles 24 de junio entró en vigencia la Ley 21.242 o, para decirlo en “simple y en fácil”, la Ley que beneficia a los trabajadores independientes (los que boletean), para los que el Servicio de Impuestos Internos, SII, implementará un sistema que le indicará el contribuyente si cumple con los requisitos para acceder al beneficio, trámite que será totalmente “online” y sin ningún “papeleo” de por medio.

Pero, **¿en qué consiste este beneficio?** Para que lo entienda bien, el ministro de Hacienda, Ignacio Briones, lo explicó claramente en su cuenta de Twitter.

“Se trata de un préstamo con tasa de cero por ciento (0%) de interés, que deberá ser devuelto en cuatro años a partir de 2022, aunque también habrá un grupo de beneficiarios, quienes tengan ingresos bajo 500 mil pesos, que recibirán un subsidio extra de hasta 100 mil pesos, el que no deberá ser devuelto.

“El apoyo estatal beneficiará, según el gobierno, a 1,2 millones de personas y cubrirá los próximos tres meses de los trabajadores independientes, con hasta un 70 por ciento de su ingreso habitual, pero con un tope de 650 mil pesos mensuales”.

¿Cómo acceder?

El Director del SII, Fernando Barraza, explicó que “lo que buscamos en estos momentos que enfrentamos como país, es que los contribuyentes puedan acceder a los beneficios de la forma más rápida y sencilla posible. En este caso, gracias a la información disponible a través de las boletas de honorarios electrónicas entre otros instrumentos, podemos ofrecerles una aplicación que calculará el beneficio al

que pueden acceder en línea, en forma sencilla”.

Podrán acceder a este beneficio los trabajadores independientes que emiten boletas de honorarios electrónicas y los trabajadores independientes que emiten boletas de honorarios en papel, que paguen su auto retención de impuestos mensualmente, a través del Formulario 29.

Uno de los requisitos importantes, explicó la autoridad, es que en el mes anterior al cual se solicita el beneficio, los ingresos por boletas de honorarios se hayan reducido al menos en un 30% respecto del promedio de ingresos en los últimos 12 meses, es decir, entre abril de 2019 y marzo de 2020.

¿Cómo se calcula?

Si el contribuyente registra un ingreso promedio mensual, entre abril de 2019 y marzo de 2020, igual o inferior \$320.500, el beneficio podrá alcanzar hasta a un 70% del monto de la reducción mensual de sus ingresos. En cambio, si el ingreso promedio mensual es superior a \$320.500, el valor del beneficio será calculado en forma proporcional a la disminución de los ingresos.

El beneficio puede ser solicitado por hasta 3 meses, entre junio y noviembre de 2020, tiene un tope de \$650.000 por cada mes en que se solicita y, debe ser reintegrado en 3 cuotas anuales, sin intereses y reajustables de acuerdo a la variación del IPC, a partir del proceso de declaración de Renta 2022.

Dicho reintegro podrá contar con un subsidio de hasta \$100.000, al que podrán acceder los trabajadores a honorarios con ingresos promedios mensuales de hasta \$500.000.

Obtención del beneficio

Si una persona cumple con los requisitos, podrá solicitar este beneficio 100% en línea a través del aplicativo que se pondrá a disposición de la ciudadanía durante esta jornada en sii.cl, sin necesidad de adjuntar ningún documento. Para esto:

Los pasos

El contribuyente debe ingresar a sii.cl con su RUT y clave tributaria.

El sistema indica, en línea, el cálculo y el monto del beneficio al que se puede acceder.

El beneficio será depositado en su cuenta bancaria personal. En caso de no poseer una o no ingresar correctamente la información, será pagado por caja, en BancoEstado.

El depósito del dinero lo realizará la Tesorería General de la República en un plazo de 10 días hábiles, contados desde la fecha de presentación de la solicitud.

Si existen deudas por concepto de pensión alimenticia, la Tesorería General de la República descontará hasta un 50% del monto del beneficio y se abonará al pago de dicha deuda.

Síndrome de la cabaña: Ahora no quiero salir de casa



El origen de este síndrome se remonta al siglo XX, su nombre inicial es "Cabin Fever". En esta época muchos colonos americanos debían pasar largas temporadas en invierno dentro de sus cabañas, experimentando síntomas depresivos, ansiosos y sensación de enjaulamiento. Desarrollo

El Síndrome de la Cabaña suele aparecer tras una estancia prolongada en un lugar cerrado. Actualmente, como consecuencia de la situación de alarma sanitaria que hemos vivido por el COVID-19, hemos estado confinando en nuestros hogares por un periodo de más de 160 días, saliendo a la calle simplemente para realizar las tareas más básicas.

Somos conocedores del **riesgo real** que supone exponernos a salir, es por ello que es normal que puedan surgir **sentimientos de inseguridad o incertidumbre** cada vez que tenemos que ir al supermercado o farmacia. Sin embargo, lo que ocurre en muchos casos es que esta situación está siendo detonante de problemas como hipocondría, ansiedad, depresión... Esto lleva a que asociemos la calle a peligro y percibamos nuestra casa (donde pasamos tanto tiempo) como el único lugar seguro, de forma que cada vez que cambiamos a un entorno fuera de casa, se genera un miedo incapacitante. Tras tantas semanas de confinamiento, nuestro cerebro se ha habituado a la seguridad de nuestro hogar. Por otra parte, la amenaza es real. "El virus está vivo, pero no sabemos quién lo tiene y quién no". Esto hace aumentar la hipervigilancia hacia lo que hago, qué toco, por dónde camino, con quién me cruzo, si la distancia en un lugar cerrado es adecuada y segura... Muchas variables que habitualmente no son importantes y que ahora pasan a un primer plano por el peligro de perder la salud. Todo esto crea control y exigencias con las demás personas.

En esta fase de desconfiamiento con salidas progresivas a la calle y vuelta a una nueva normalidad, es una noticia muy positiva para muchas personas, pero para otros, ha generado fuertes sentimientos de ansiedad.

A este fenómeno se le denomina "síndrome de la cabaña". Concretamente este síndrome consiste en la aparición de un miedo intenso a cambiar de entorno tras un tiempo prolongado de encierro, a pesar de que el entorno en el que se encuentre la persona no sea mejor.

Síntomas

Es muy frecuente que se experimenten alteraciones en los patrones de sueño: mayor frecuencia de siestas duraderas, sensaciones de cansancio y letargo. Otros síntomas a destacar son los siguientes:

- **A nivel de cognitivo:** dificultad para la concentración, déficit de memoria.
- **A nivel emocional:** sensación de nerviosismo, síntomas depresivos y ansiosos, sensación de desasosiego y enjaulamiento, frustración, angustia y temor.
- **Falta de motivación:** presencia de desgano, gran esfuerzo para realizar tareas cotidianas, sobre todo que impliquen salir al exterior.
- **Excesivo miedo a salir,** retomar la rutina y relaciones sociales.

En este caso, el conocimiento de las consecuencias de prácticas de riesgo puede aumentar los efectos negativos de esta alerta. "Nos pueden llevar a sentir ansiedad, agorafobia y diferentes miedos surgidos a raíz de la pandemia, ya que el miedo nos prepara para huir del peligro, y ahora toca enfrentarse a él, añadiendo un factor de inseguridad porque una gran parte no depende de nosotros sino del conjunto de la población. La cuestión es que aceptar la llamada "nueva normalidad" puede resultar difícil para quien ha visto de cerca las consecuencias del contagio del nuevo coronavirus COVID-19.



¿Qué hacer para superar el síndrome de la cabaña?

- Ser conscientes de lo positivo para mejorar la resiliencia, poder valorar las pequeñas cosas en el día a día.
- Centrarnos en lo que hemos aprendido de esta situación.
- Definir un sentido claro o propósito en la vida, según los estudios en psicología, nos ayuda a reforzar nuestro bienestar interno y genuino.
- Diferenciar la preocupación tóxica que me impide avanzar y me bloquea para transformarla en actitudes proactivas sobre lo que sí puedo hacer
- El miedo es un buen indicador para observar y evaluar con cautela, pero no puede dirigirnos, podemos reevaluar para aprender y seguir avanzando conectando con nuestros recursos internos y externos.
- Tener una buena red de apoyo social, mantener la calidez y el cuidado de nuestras relaciones.
- Exponernos progresivamente actividades sociales cuando se permitan.
- Practicar la gratitud. Habrá cosas negativas, incertidumbres, preocupaciones, pero también muchas otras que son un verdadero privilegio. Tenemos que aprender a verlas
- Retomar de manera progresiva las actividades de la vida cotidiana. De forma que empecemos a exponernos primero a aquellas situaciones que nos generan menor ansiedad hasta habituarnos.
- Realizar ejercicio físico para evitar la inactividad y como parte de la rutina, es muy recomendable la realización diaria de ejercicio físico.
- Expresión emocional: Es importante que podamos transmitir como nos sentimos a aquellas personas que son importantes para nosotros. Es también relevante no invalidar las emociones negativas que podamos experimentar: tristeza, desasosiego... puesto que a pesar de ser incómodas, son totalmente

experimentar: tristeza, desasosiego... puesto que a pesar de ser incómodas, son totalmente necesarias.

- **Buscar apoyo profesional:** En caso de que los síntomas persistan o resulten incapacitantes en el día a día, es necesario pedir ayuda psicológica. Si este síndrome se agrava puede derivar en depresión. Es por ello que en los casos en los que estos síntomas persisten, se requiere de intervención psicológica. Una intervención temprana favorece un mejor pronóstico.

Según los expertos para adoptar un hábito como propio se requieren de 21 días de práctica, hoy por hoy nos adaptamos (unos más, otros menos), a hacer las cosas en casa y desde casa por más de cien días, para algunas personas resultó un gran descubrimiento y una reinención a nivel personal y profesional, y lo pueden extender en sus vidas como un modelo funcional y ahora tendrán cierta resistencia al regreso; pero para otras, resultó ser un gran reto, difícil de sobrellevar y su urgencia por volver al cotidiano hacen más fácil su adaptación.

En este caso, se trata de un instinto arraigado en nuestro cerebro más primal, **es el instinto de supervivencia el que nos alerta al retomar actividades y relaciones que durante un tiempo considerable nos dijeron "son peligrosas para la vida"** y ahora, de a poco, toca reeducar la mente y ser resilientes para readaptarnos de nueva normalidad. Algunas familias incluso están considerando no volver a la escuela presencial y seguir en línea o adoptar el "homeschooling", entre otras razones para ello se encuentra el **miedo**.

Ahora, lo que Sí puedes hacer para superar esto y ayudar a los tuyos a superarlo, es lo siguiente:

1. **Retomar actividades** (de acuerdo con las recomendaciones sanitarias) de manera gradual: poquito a poco, para que vayas asimilando la nueva realidad y cambiando tus ritmos sin que ello altere tu sistema nervioso de manera desmedida.
2. **Seguir con todas las medidas sanitarias recomendadas:** uso de cubre bocas en lugares públicos, lavado constante de manos, uso de gel anti bacteria, mantener distancia social, estornudo de etiqueta y usar el sentido común: esto implica administrar tus salidas y el contacto con otras personas en esenciales y no esenciales, tenemos que seguir cuidándonos entre todos en tanto que la pandemia sea oficialmente controlada y no hemos llegado ahí.



Fuente

<https://www.eleconomista.es/status/noticias/10610865/06/20/El-sindrome-de-la-cabana-no-existe-es-una-escusa-para-no-regresar-al-ritmo-de-vida-previo-al-confinamiento-.html>

<https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/desescalada-emocional-y-sindrome-de-la-cabana-el-alto-precio-por-salir-de-la-cuarentena/IRN2ZOY7K5DSPI4JL2WMWPJZUI/sindrome-de-la-cabana-tienes-miedo-a-salir-despues-de-la-cuarentena-bbmundo-2020-798x515>

<https://www.menshealth.com/es/noticias-deportivas-masculinas/a32926076/sindrome-cabana-psicologia-quiero-salir-casa/>

Durante el largo período de confinamiento que vivimos y sobre todo pensando ahora en el retorno “paso a paso”, esta simple palabra “**Resiliencia**” ha de tomar especial relevancia...

Por definición - y según la Real Academia Española (RAE)- **Resiliencia** es “la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”... Se lee simple, ¿no?

Desde el punto de vista de la psicología, la **Resiliencia “es una característica o habilidad que puede adoptarse, y que es posible descubrirla** cuando se vive una situación difícil, como la que nos azota”.

Sin ir más lejos, la Asociación Americana de Psicología, **define a la Resiliencia como el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas.**

Es más que seguro que a todos quienes nos desempeñamos como independientes, la pandemia, el confinamiento, las cuarentenas y todo lo que ha significado el encierro, el no poder trabajar y la incertidumbre de “llegar a fin de mes o pagar las cuentas” al no generar recursos, nos ha afectado... ¡y mucho!

Durante todo este tiempo, muchos (con justa razón) se han quejado por no recibir ayuda, otros simplemente han buscado la forma de reinventarse... de recomenzar **mirando al futuro con optimismo y adoptando una postura de lucha** que les permita seguir adelante.

Resiliencia significa “rebotar” de una experiencia difícil. Pensemos que somos una simple “pelota de goma” o un “resorte”. Caímos y nos levantamos... Debemos buscar la forma de sobreponernos a lo que nos afectó, sobre todo ahora que comienza el retorno “paso a paso”.

Diez formas de construir Resiliencia (Asociación Americana de Psicología).

1.-Establezca relaciones

Es importante establecer buenas relaciones con familiares cercanos, amistades y otras personas importantes en su vida. Aceptar ayuda y apoyo de personas que lo quieren y escuchan, fortalece la resiliencia. Algunas personas encuentran que estar activo en grupos de la comunidad, organizaciones basadas en la fe, y otros grupos locales les proveen sostén social y les ayudan a tener esperanza. Ayudar a otros que le necesitan también puede ser de beneficio para usted.

2.-Evite ver las crisis como obstáculos insuperables

Usted no puede evitar que ocurran eventos que producen mucha tensión, pero sí puede cambiar la manera como los interpreta y reacciona ante ellos. Trate de mirar más allá del presente y piense que en el futuro las cosas mejorarán. Observe si hay alguna forma sutil en que se sienta mejor, mientras se enfrenta a las situaciones difíciles.

Resiliencia

Ahora más
que nunca
en este
retorno



Por Sebastián Jimenez

3.-Acepte que el cambio es parte de la vida

Es posible que como resultado de una situación adversa no le sea posible alcanzar ciertas metas. Aceptar las circunstancias que no puede cambiar le puede ayudar a enfocarse en las circunstancias que sí puede alterar.

4.-Muévase hacia sus metas

Desarrolle algunas metas realistas. Haga algo regularmente que le permita moverse hacia sus metas, aunque le parezca que es un logro pequeño. En vez de enfocarse en tareas que parecen que no puede lograr, pregúntese acerca de las cosas que puede lograr hoy y que le ayudan a caminar en la dirección hacia la cual quiere ir.

5.-Lleve a cabo acciones decisivas

En situaciones adversas, actúe de la mejor manera que pueda. Llevar a cabo acciones decisivas es mejor que ignorar los problemas y las tensiones, y desear que desaparezcan.

6.- Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo

Muchas veces como resultado de su lucha contra la adversidad, las personas pueden aprender algo sobre sí mismas y sentir que han crecido de alguna forma a nivel personal. Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles, han expresado tener mejoría en el manejo de sus relaciones personales, un incremento en la fuerza personal aun cuando se sienten vulnerables, la sensación de que su autoestima ha mejorado, una espiritualidad más desarrollada y una mayor apreciación de la vida.

7.-Cultive una visión positiva de sí mismo

Desarrollar la confianza en su capacidad para resolver problemas y confiar en sus instintos, ayuda a construir la resiliencia.

8.-Mantenga las cosas en perspectiva

Aun cuando se enfrente a eventos muy dolorosos, trate de considerar la situación que le causa tensión en un contexto más amplio, y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite agrandar el evento fuera de su proporción.

Formas Adicionales de fortalecer la Resiliencia

Personas que escriben sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos relacionados con la experiencia traumática u otros eventos estresantes en sus vidas.

La meditación y las prácticas espirituales ayudan a algunas personas a establecer relaciones y restaurar la esperanza.

La clave es identificar actividades que podrían ayudarle construir una **ESTRATEGIA PERSONAL** para desarrollar la **RESILIENCIA**

9.-Nunca pierda la esperanza

Una visión optimista le permite esperar que ocurran cosas buenas en su vida. Trate de visualizar lo que quiere en vez de preocuparse por lo que teme.

10.-Cuide de sí mismo

Preste atención a sus necesidades y deseos. Interésese en actividades que disfrute y encuentre relajantes. Ejercítese regularmente. Cuidar de sí mismo le ayuda a mantener su mente y cuerpo listos para enfrentarse a situaciones que requieren resiliencia.

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/resiliencia-camino>

“Eficacia de Alineación e Incomodidad de tres secuencias de actos de Ortodoncia, un ensayo aleatorio”

Autores: Emily Ong, Christopher Ho, Peter Miles.

Revista: Journal of Orthodontics, Vol. 38, 2011, 32–39 .

Comentarios: Darleen Jerez, Postgrado Ortodoncia y Ortopedia Dentomaxilofacial, Universidad de La Frontera.

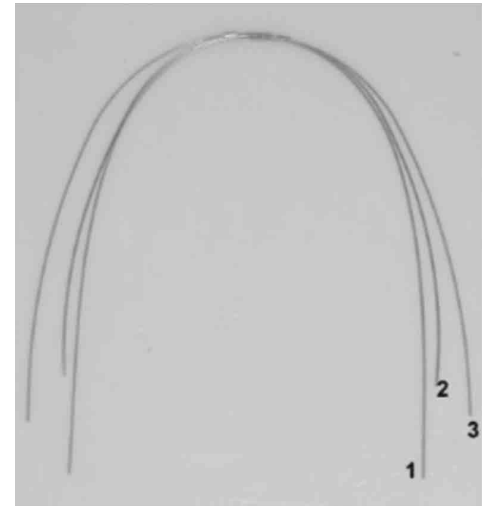
Objetivo: comparar la eficiencia de las secuencias de arcos de ortodoncia producidas por tres fabricantes.

Diseño: Estudio clínico prospectivo, aleatorizado con tres grupos paralelos.

Sujetos y métodos: Ciento treinta y dos pacientes consecutivos fueron asignados al azar a uno de los tres grupos de secuencia de arco: (i) 3M Unitek, 0.014 pulgadas de Nitinol, 0.017 x 0.017 pulgadas de Ni-Ti activado por calor; (ii) GAC internacional, Sentalloy de 0.014 pulgadas, Bioforce de 0.016 x 0.022 pulgadas; y (iii) Corporación Ormco, 0.014 pulgadas Damon Copper Ni – Ti, 0.014 x 0.025 pulgadas Damon Copper Ni – Ti. Todos los pacientes recibieron brackets Victory Series™ con ranura de 0.018 x 0.025 pulgadas.

Medidas de resultado: Se tomaron impresiones mandibulares antes de la inserción de cada arco. Los pacientes completaron encuestas de incomodidad de acuerdo con una escala Likert de siete puntos a las 4 h, 24 h, 3 días y 7 días después de la inserción de cada arco. La eficiencia se midió por el tiempo requerido para alcanzar el arco de trabajo, la alineación anterior mandibular y el nivel de incomodidad.

Resultados: No se encontraron diferencias significativas en la reducción de la irregularidad entre las secuencias del arco en ningún momento (T1: P=0.12; T2: P=0.06; T3: P=0.21) o en el tiempo para alcanzar el arco de trabajo (P=0.28). Sin diferencias significativas se encontraron en los puntajes generales de incomodidad entre las secuencias de arco (4 h: P=0.30; 24 h: P=0.18; 3 días: P=0.53; 7 días: P=0.47). Cuando los puntos de tiempo se analizaron individualmente, la secuencia de arcos Unitek de 3M indujo una incomodidad significativamente menor que los arcos GAC y Ormco 24 h después de la inserción del tercer arco (P=0.02). Esto posiblemente podría atribuirse a la progresión en el material del arco y la forma del arco.



Conclusiones: Las secuencias de arco fueron similares en eficiencia de alineación y malestar general. Progresión en la dimensión y la forma del arco pueden contribuir a los niveles de incomodidad. Este estudio proporciona justificación clínica para tres secuencias de arco de alambre comunes en paréntesis de ranura de 0.018x0.025 pulgadas.

Comentarios e Implicancias Clínicas:

El clínico que ajustó los aparatos no fue enmascarado al grupo de arcos. Los datos faltantes disminuyeron la potencia del índice de irregularidad y el análisis de molestias. Este estudio solo evaluó secuencias de arcos en brackets de slot 0.018 .

Al ser un estudio in vivo, da mayor sustento clínico de la mecánica a elegir. Independiente del arco a elegir los resultados se van a obtener en similar cantidad de tiempo. Ayuda a elegir materiales más económicos que van a otorgar los mismos resultados, sin perjuicio de iatrogenia o mayor incomodidad para el paciente.

“Una evaluación comparativa de la eficiencia clínica entre arcos de níquel-titanio de cobre activado por calor premium y arcos de níquel-titanio superelásticos durante la alineación de ortodoncia inicial en adolescentes, un ensayo aleatorio”

Autores : Ezgi Atik, Hande Gorucu-Coskuner, Bengisu Akarsu-Guven, Tulin Taner
Revista: Progress in Orthodontics (2019) 20:46

Introducción: Los arcos de NiTi son comúnmente usados en las etapas iniciales de alineación ortodoncia debido a su alta elasticidad y resiliencia con bajo módulo elástico y rigidez. La adición de cobre le otorga la condición de ser termoactivos, resultando en una carga dinámica que otorgaría una respuesta tisular más deseable. Estudios previos reportan que no hay diferencia en relación a la velocidad de alineación entre diferentes tipos de arcos de NiTi, pero la mayoría de los estudios se realizaron evaluando el arco mandibular. El objetivo de este estudio es evaluar la diferencia en la alineación anterosuperior entre arcos premium termoactivos Tanzo CuNiTi y arcos NiTi superelásticos NT3, considerando el rango de alineación, y la inclinación incisiva.

Metodología: Ensayo clínico aleatorizado, en un solo centro, con dos brazos paralelos, ciego. Tratamiento ortodóncico realizado por tres ortodoncistas. Los criterios de inclusión fueron maloclusión Clase I o II, 12-18 años, dentición permanente, tratamiento sin extracciones, índice de irregularidad de Little de al menos 7 mm, sin enfermedad periodontal. Se dividieron en dos grupos (Grupo 1: NiTi termoactivo premium Tanzo Cu-NiTi, Grupo 2: NiTi superelástico NT3). A cada grupo se le instalaron arcos calibre 0,014 por 8 semanas, y luego se aumento a 0,018 por 8 semanas más. Se realizaron controles cada 4 semanas, tomando modelos y radiografías laterales. Se evaluó disminución del apiñamiento (cambios en índice de irregularidad de Little), variaciones en ancho intercanino e intermolar, y cambios en la inclinación incisiva (Mx1-SN; Mx1-FH; Mx1-NA). Se determinó un tamaño muestral de 60 personas, de las cuales 10 fueron excluidas por no cumplir con criterios de inclusión (total 50 pacientes). No hubo pérdidas en el seguimiento.

Comentarios: Mariana Barrera. Postgrado Ortodoncia y Ortopedia Dentomáxilofacial, Universidad de La Frontera.

Resultados: La reducción en el índice de irregularidad fue de $-9,32 \pm 0.50$ ($p < 0.001$) para el grupo NiTiCu y de $-9,23 \pm 0.50$ ($p < 0.001$) para grupo NiTi superelástico. Sin embargo, al comparar entre ambos grupos no hubo una diferencia estadísticamente significativa ($p=0,581$).

El aumento en el ancho intercanino fue de 1.91 ± 0.19 mm y 1.44 ± 0.23 mm para los grupos 1 y 2 ($p<0.001$) respectivamente. Al comparar entre ambos grupos no hubo una diferencia estadísticamente significativa ($p=0,158$).

El aumento en el ancho intermolar fue de 1.33 ± 0.14 y 1.13 ± 0.14 mm para los grupos 1 y 2 ($p < 0.001$), respectivamente. Al comparar entre ambos grupos no hubo una diferencia estadísticamente significativa ($p=0,658$).

No hubieron diferencias estadísticamente significativas en la inclinación de los incisivos, excepto en el ángulo U1-NA, el que fue significativamente mayor en el grupo 2 ($p=0.044$), sin embargo este resultado no se debe considerar clínicamente significativo, ya que las otras variables de inclinación estudiadas no mostraron diferencias entre arcos.

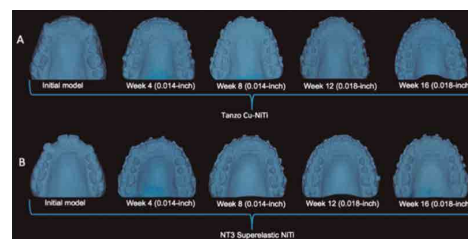


Fig. 1 a) Maquilleros de un paciente para el grupo 1. b) Maquilleros de un paciente para el grupo 2.

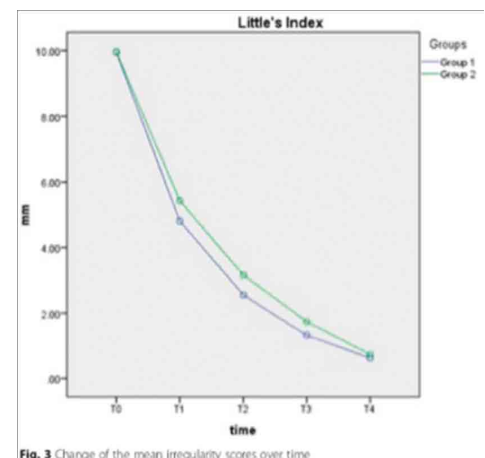


Fig. 3 Change of the mean irregularity scores over time

Conclusiones: No existe diferencia en la eficiencia de la alineación de dientes anteriores maxilares entre arcos CuNiTi termoactivos y NiTi superelásticos. Ambos arcos tienen efectos similares en relación a los cambios en anchos intercanino e intermolar, y en inclinaciones incisivas.

Comentarios e implicancia clínica:

Nos da la seguridad de que sin importar el tipo de arco que escojamos (superelástico o termoactivo), la respuesta en relación a la alineación dentaria va a ser similar. Los tiempos clínicos usados en el estudio son apropiados, y la metodología es replicable. En futuros estudios considerar discrepancia de arco tanto como el índice de irregularidad, además sería interesante incluir otras marcas de arcos. Además se debería complementar con respuesta biológica en pacientes de otras edades para ver efecto periodontal (ejemplo, estudio en pacientes adultos). Considerar también tratamientos con extracciones para ver comportamiento del arco.

En total, hasta la fecha son 323 los niños de escasos recursos que han sido atendidos gratuitamente gracias a la campaña "Un niño, un ortodoncista", impulsada por la Sociedad de Ortodoncia de Chile en el año 2008.

Desde esa fecha, niños de las comunas de Cerro Navia, Colina, Lo Barnechea y Pudahuel han podido acceder a tratamiento de especialidad costeadando sólo los gastos de traslado hasta la consulta del profesional.

La iniciativa, explica la directora de la campaña, Dra. Paula Marín: "Nació hace algunos años, producto de la responsabilidad social de un grupo de profesionales de esta especialidad, que quisieron ayudar a los más necesitados".

La especialista, explica que "Un niño, un ortodoncista busca brindar tratamientos de ortodoncia de excelencia a niños que no pueden acceder a este tratamiento de especialidad ni en consultorios ni en la parte privada, por lo que para nosotros es un desafío profesional y técnico, puesto que son pacientes que no han podido ir desde pequeños al dentista ni mucho menos tener un control de ortodoncia".

En la actualidad y desde octubre de 2019, son 220 niños de la comuna de Pudahuel quienes se encuentran acogidos por la campaña.

Como ha sido un año complejo – debido a la pandemia COVID-19- se requiere el apoyo de todos los Socios Ortodoncistas quienes deseen sumarse a tan linda labor.

La Dra. María Eugenia Id es la actual coordinadora y gestora de la campaña en esta comuna y explica que "El especialista que se une a la campaña, realiza un tratamiento de excelencia y en su consulta privada totalmente gratuito para el niño y que considerando el grado de dificultad del caso clínico, se espera que el tratamiento dure de entre 12 y 24 meses".



**Una campaña
llena de amor y
solidaridad con quienes
más lo necesitan.**



¿Cuáles han sido las motivaciones que te han llevado a aportar con tanto cariño en el éxito de esta campaña?

Dra. Marín: Personalmente, me llena el Alma ayudar en lo que uno como persona y profesional pueda aportar al servicio de los demás y que mejor que en nuestra propia Profesión de Odontólogo y Especialista de Ortodoncia y motivar a todos los Ortodoncistas Socios para que ayuden en esta linda labor a la Comunidad a niños que no tienen otra oportunidad de poder tener este tipo de tratamiento, que les permitirá mejorar en todo sentido su calidad de vida para el futuro.

Dra. Id: La mayor motivación ha sido la existencia de un colegio en Pudahuel llamado San Luis Beltrán, colegio gratuito para todos los alumnos desde 2016, con un 90 % de vulnerabilidad. Liderado por un grupo de personas que han desarrollado un sistema educativo integral de alto nivel, donde pensamos que el poder complementar su formación académica con una buena salud bucal y estética permitiría a estos niños darle mayor acceso al área laboral. Todos sabemos que una buena estética bucal definitivamente abre puertas.

Como todas las cosas, cuando uno parte con un proyecto nunca se sabe cómo termina, y así fue que, involucrándonos en la realidad que existe de posibilidades de ortodoncia para niños en Pudahuel, nos dio aun mayor incentivo motivar a los colegas para tratar de abarcar más niños a través de la lista de espera que existe, la que hasta el año pasado era de 7.000 niños.

¿Por qué un ortodoncista socio debería sumarse a la campaña?

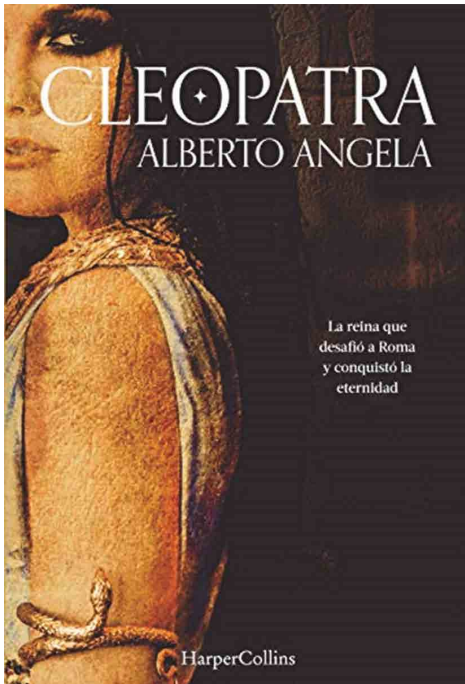
Dra. Marín: Creo que como Profesionales del Área de la Salud tenemos un compromiso también con la comunidad de ayudar y solidarizar con los que más lo necesitan y nuestra ayuda al entregar trabajo voluntario en parte de nuestra vida laboral nos ayuda a aportar desde nuestra propia realidad un granito de arena a las muchas necesidades que existen en nuestro país y esta es una de tantas, pero si sumamos fuerzas y manos solidarias podremos lograr llegar a muchos más niños y futuros adultos, no solo sonrían sino que además se les abran muchas puertas en el futuro y aportar a una mejor vida en todo aspecto.

Dra. Id: Más que a la campaña es a la comunidad y que mejor que potenciarlo a través de una campaña. El nivel de formación de especialistas que tenemos en nuestro país es del más alto nivel, y pienso que es una pena si como especialistas solo lo extendemos a trabajos reductibles y no dejamos un espacio por pequeño o amplio que sea para aportar en forma desinteresada a que nuestra población pueda nivelar los accesos a tratamientos de este tipo.

Pensando -obviamente- en esta hermosa campaña ¿Cuál es tu sueño personal... y el de la Sociedad de Ortodoncia de Chile?

Dra. Marín: Primero quiero agradecer a la Sociedad de Ortodoncia y Directorio de darme la oportunidad hace 8 años a hacerme cargo de la Dirección de esta Campaña, porque desde pequeña siempre he buscado formas de ayudar y este es un sueño hecho realidad poder liderar una campaña solidaria en nuestra propia Profesión y Especialidad que llega a tantos niños y a futuro seguir soñando y motivar a muchos más Socios solidarios que nos ayuden a seguir entregando más sonrisas y replicar esta Campaña en todas las Regiones del País y en otros países, y tenemos la inmensa alegría se replicó en Guatemala nuestro mismo Protocolo y es un gran sueño ya hecho realidad y esperamos que llegue la solidaridad a través de esta Campaña a muchos lugares del mundo. Mi sueño personal y creo que lo comparto con la Sociedad de Ortodoncia es que nuestra especialidad siga teniendo a nivel nacional e internacional el alto prestigio que hasta ahora tenemos y que hemos mantenido con tanto esfuerzo, que los profesionales tengan la posibilidad de seguir desarrollándose en las mejores condiciones y que toda la población chilena llegue a tener acceso a ser atendido por uno de estos especialistas.





La reina que desafió a Roma y conquistó la eternidad.

El Libro,

Por Dinely Pezoa

una alternativa a la TV

CLEOPATRA

Libro de Alberto Angela

Unos de los libros más vendidos en la Feria Chilena del libro.

Del ocaso de un reino al amanecer de un imperio: el encuentro entre Cleopatra, hábil y poderosa soberana de Egipto, y tres grandes protagonistas de la antigua Roma (Cesar, Antonio y Octavio) cambiara para siempre el curso de la historia.

Historia de Cleopatra: un trono compartido. Cleopatra nació en Egipto en torno al año 69 AC. Cuando su padre Ptolomeo XII fallece, esta hereda el trono junto a su hermano Ptolomeo XIII, con el que además se casó en el año 51 AC cuando tan solo contaba con 18 años.

Los conflictos entre ambos por hacerse con el trono y pesar de ser hermanos y cónyuges provocó la expulsión del trono a Cleopatra. Es el momento de la aparición en esta historia de Julio Cesar, quien había vencido a Pompeyo en la Batalla de Farsalia, decisiva para considerar el final de la era Republicana y el comienzo del Imperio Romano.

Pompeyo tras esta batalla y con su ejército prácticamente destrozado se refugiaba, citó a ambos hermanos... así se inicia la historia.

El mundo de hoy no sería lo mismo sin Cleopatra, una soberana culta, inteligente y dotada de una extraordinaria habilidad tanto para la mesa de negociaciones como para la guerra. Una mujer poderosa, increíblemente moderna para su época, y al mismo tiempo

capaz de sentir grandes pasiones amorosas. Pero ¿Quién fue realmente la última reina de Egipto?

Con su intimidante estilo, Alberto Angela es capaz de hacernos revivir el periodo que marcó un cambio de época en la historia de Roma, desde la narración minuto a minuto del asesinato de Julio Cesar, que supone el fin de la República; pasando por la muerte de Antonio y Cleopatra (cuya tumba aún no se encuentra); hasta el nacimiento del Imperio con Augusto al poder.

Cleopatra, la reina que desafió Roma y conquistó la eternidad supone un viaje por el tiempo entre Occidente y Oriente, para volver a descubrir, con una mirada nueva, a una mujer carismática e inteligente y un periodo histórico fascinante y convulsivo, rico en contradicciones, intrigas, pasiones y guerras que han marcado nuestro presente y que han contribuido a hacer del mundo el lugar que hoy día todos conocemos.

Es difícil distinguir la realidad de la ficción en la historia de Cleopatra.

En este sentido es un instrumento divulgativo realmente útil el nuevo libro de Alberto Angela.

María Dinely Pezoa L.

DEFUNCIONES

La Sociedad de Ortodoncia de Chile comunica el sensible fallecimiento de:

- Dr. Víctor Almeida
- Sr. Enrique Barrera padre de nuestra colega y reconocida socia Dra. Marta Barrera.
- Dr. Juan Villa, padre de nuestro querido ex Vicepresidente de la SORTCH Dr. Jesús Villa.
- Dra. Olga Cádiz Dueñas, destacada especialista y miembro de nuestra sociedad.

Enviamos nuestras más sinceras condolencias para sus familiares y seres queridos. Saludos.



