



## El compromiso de la Universidad San Sebastián frente a la emergencia

La Universidad no está ajena a la situación de excepción que vive nuestro país y el mundo entero, y en ese escenario, ha implementado diversas medidas de ayuda para sus estudiantes y sus familias, necesarias para continuar adelante con su propósito institucional y, de paso, seguir cultivando relaciones de amistad mutua, participación y diálogo. Bajo la premisa de que los estudiantes son el centro del quehacer de la Universidad, se han realizado importantes esfuerzos en lo humano, tecnológico y financiero, para otorgar reales medidas de apoyo que permitan cumplir los compromisos.

### ✓ **Aplazamiento de pago de cuotas del primer semestre**

Como una forma de alivianar la carga financiera de las familias, las fechas de vencimiento de las cuotas del primer semestre han sido modificadas, aplazándose de los días 5 de cada mes, al día 25 en el mes de marzo, y a los 15 en los meses de abril a julio.

Comprometida con cada uno de sus estudiantes y sus familias, la USS ha realizado importantes esfuerzos tendientes a colaborar con su tranquilidad y bienestar. **#ussteapoya**



alguna obligación financiera pendiente. no tendrán la aplicación de intereses ni gastos de cobranza.

### ✓ **Becas de impresión**

La Universidad mantendrá las becas de impresión de los meses en que los campus se encuentren cerrados.

### ✓ **Becas de inglés**

Pensando en los estudiantes y sus familias y en particular, para quienes debían realizar actividades prácticas que han debido suspenderse o reprogramarse, se asignaron 5 mil becas para estudiar inglés completamente gratis, permitiéndoles que cuenten con una oportunidad de formación continua en sus casas.

### ✓ **Préstamo de computadores**

La Universidad cederá en préstamo en cada una de las sedes, computadores para aquellos estudiantes que carecen de esta tecnología, para apoyar su proceso de aprendizaje online.

### ✓ **Beca Conectados**

En el mismo contexto, se ha implementado la "Beca Conectados": destinada a entregar 1.500 bolsas de datos que permitan a los estudiantes que presentan dificultades de conectividad, acceder a los servicios de Internet. **USS**

### ✓ **Asistencia socioeconómica personalizada**

Por medio de la plataforma Mis Solicitudes USS, los jóvenes que lo requieran, pueden acceder a una asistencia personalizada para plantear las dificultades en que se encuentren, entregando sus antecedentes y los respaldos correspondientes. La Dirección de Apoyo y Financiamiento Estudiantil, en un plazo no superior de 72 horas, le contactarán para entregar una propuesta de ayuda que se adecúe a su situación.

### ✓ **Rebaja en cuotas del copago del arancel**

Todos aquellos estudiantes que lo necesiten podrán acceder a una rebaja del 50% de las dos próximas cuotas del copago del arancel, y estas diferencias podrán ser reprogramadas para los meses de enero y febrero de 2021, sin interés.

### ✓ **Suspensión de aplicación de intereses**

Por un período de 60 días a contar del 27 de marzo de 2020, todos aquellos estudiantes que presentan

# 1500

beca Conectados implementó la Universidad.

## Cómo saber si debo ir al médico por sospecha de Covid-19

**Ante sospecha de Covid-19, se recomienda ir a un centro hospitalario a realizarse el test solo si un médico le entrega una orden para realizarlo.**

Un promedio cercano a 210 nuevos casos de Covid-19 se registran en nuestro país cada día

La expansión del Covid-19 genera en la población diversas reacciones. Una de ellas es la autopercepción de haber adquirido la enfermedad. ¿Cuándo ir al médico para saber si tengo el coronavirus? Según explica el Dr. Franco Utili, director de la Escuela de Medicina, “si una persona ha estado en contacto estrecho con

un portador, es decir, por más de dos horas o más de 15 minutos a menos de un metro de distancia, debe consultar a un médico o a los teléfonos de ayuda”. En esa línea, el académico precisa que “se recomienda concurrir a realizarse el test solo si un médico le entrega una orden para hacerlo. Si no la tiene, se arriesga a adquirir el virus”.

“Hay que ir al servicio de urgencia si es que hay dificultad respiratoria, además de los síntomas conocidos como fiebre alta por más de 48 horas, tos, decaimiento y dolores musculares. Sin embargo, especial cuidado de tener los adultos mayores de 65 años o personas que tienen enfermedades debilitantes o crónicas

como diabetes, hipertensión arterial, insuficiencia renal, en diálisis, insuficiencia cardiaca, problemas respiratorios o coronarios, pacientes oncológicos o en tratamiento inmunosupresor, como trasplantados o portadores de VIH y embarazadas, entre otros”.

El Dr. Utili puntualiza que “si se tiene tos o fiebre y la

sospecha de contagio por Covid-19, pero no factores de riesgo y menos de 65 años, es recomendable permanecer en casa tomando medicamentos para bajar la temperatura y consultar con el médico. La mejor medida es estar en aislamiento social, no salir de casa y seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias”. USS

## Ejercítense en casa para estar sano y activo

Bajo las circunstancias actuales, es bueno mantener una rutina de ejercicios, porque éste actúa como un factor protector de la salud y permite distraerse.

Patricio Arroyo, director de la Escuela de Pedagogía en Educación Física, aconseja una serie de ejercicios para implementar: Comenzar con un calentamiento, que puede ser *skipping* (saltos elevados o zancadas en el mismo lugar), para activar la circulación y fortalecer la musculatura de piernas y cadera.

Para la movilidad articular y flexibilidad, sumar ejercicios de estabilidad de tronco y pelvis, como ponerse de pie en una superficie inestable con los ojos cerrados y hacer el ejercicio conocido como “*Superman*”.

Lunes, miércoles y viernes, ejercicios de fuerza para miembros superiores, tronco y miembros inferiores, como sentadillas, flexiones o abdominales.

Martes y jueves, ejercicios de activación y resistencia –como saltar la cuerda– y ejercicios de agilidad y coordinación con



**Mantener una rutina constituye un factor protector para la salud de la familia y contribuye a distraerse y enfrentar de mejor manera la cuarentena.**

una escalera con cuerdas en el suelo. También se puede realizar ejercicio de step en escalones de la casa y terminar con una flexibilidad general.

## ¿Sabías qué?

### ¿Son efectivas las recetas artesanales de alcohol gel?

Numerosas recetas han proliferado en las redes sociales para poder elaborar alcohol gel en casa. Una solución de agua, glicerina y alcohol serían la clave para crear el producto, pero, ¿sirve realmente?

“Funciona como inactivador del virus, pero no como removedor del mismo. En esta mezcla de sustancias, la glicerina funciona como un hidratante de la piel y el alcohol con agua genera una mezcla desinfectante, pero no es un jabón propiamente tal, por lo que no tiene propiedades tensoactivas, que es lo que define a un jabón, algo que pueda arrastrar la suciedad”, explica el Dr. Javier Campanini, académico de Química y Farmacia. El docente recomienda tener cuidado con los ingredientes en la elaboración de un agente antiséptico como el alcohol gel y el jabón artesanal, pues “por una parte es algo complejo de realizar, pero además si no se hace bien, puede ser una solución dañina para la piel”.

