

## Análisis epistemológico al dibujo que descifra la vida en cuarentena

Domingo, 21 de Junio de 2020 - Id nota:929991

Medio : Las Ultimas Noticias  
 Sección : El Día  
 Valor publicitario estimado : \$12643200.-  
 Página : 4, 5 y 6  
 Tamaño : 75 x 32

[Ver completa en la web](#)

El sostén y el auto bajan sus bonos; suben internet y la mascarilla: así se nos desarmó la rutina el 2020

# Análisis epistemológico al dibujo que descifra la vida en cuarentena

**Muy viralizado en redes sociales, un gráfico hecho a mano describe algunas cosas que adquirieron súbita importancia y otras que la perdieron desde el inicio del confinamiento. ¿Cómo le ha ido a usted? Comentan médicos, académicos, publicistas y una ministra.**

DAVID AGUAYO / ALONDRA BARRIOS

### Vida online

En cuarentena muchos teletrabajan y otros tantos compran online hasta la carne para el asado. Ambas rutinas probablemente sobrevivirán al coronavirus, aunque con matices. Opina Felix Lizama, académico de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Chile: "Si bien hay un aumento de la productividad cuando se trabaja desde la casa sobre todo en las tareas analíticas o creativas, porque uno se concentra más, hay muchos trabajadores que no lo pueden hacer porque los niños están en la casa".

El caso es que la conectividad a internet no hace más que aumentar su importancia en pandemia. La Subsecretaría de Telecomunicaciones (Subtel) prevé un alza sobre el 60% para este año en el uso de internet. Según sus estimaciones, el consumo de datos acumulado en agosto superará los 18 millones de terabytes.

Son terabytes usados para trabajar y también comprar. De acuerdo a un análisis de Transbank, los pagos online lograron su máximo histórico en Chile durante abril: US\$ 1.370,3 millones. En un mes normal, esa cifra fluctuaba entre US\$ 800 y 900 millones.

El e-commerce en abril tuvo una tasa de crecimiento anual de 214%, según el último reporte de la Cámara de Comercio de Santiago, que usó datos de Transbank.

¿Qué es lo que más se compra? Según Ignacio Hevia, gerente general de Mercado Libre Chile, la venta de artículos de computación en su plataforma crecieron 200% entre marzo y mayo frente al mismo período del año anterior.

"Muchos de nuestros usuarios han optado por renovar notebooks, pantallas, teclados y mouses para estar lo más conectados posible", dice.



### Sube el buzo, baja la máquina de afeitar

Para qué usar vestido y taco alto -o terno y corbata- si en Zoom nos vemos tan poquito. Es más. Para qué pasar por la tortura de afeitarse todos los días. O de depilarse. La informalidad supone más comodidad. Y el buzo retomó un lugar de privilegio.

El publicista Sebastián Goldsack, académico de la Universidad de los Andes y especialista en marketing y consumo, dice que hay sectores donde eso es más fácil. "Si trabajas en un callcenter y lo que importa es tu voz, trabajar desde tu casa te permite relajarte ante las normas de vestuario".

Eso sí, no hay que confundirse: estar presentable sigue siendo importante. "Hoy el contacto entre las personas es digital, pero sigue

siendo contacto", enfatiza.

El doctor Carlos Ibáñez, siquiatra de la Clínica Las Condes y jefe de la Unidad de Adicciones de la Clínica Siquiátrica de la U. de Chile, agrega otro punto: no confundir ese relajo con el desorden en lo cotidiano. Una cosa, dice, es usar buzo o dejarse la barba mientras se está en la casa; otra muy distinta, pasar el día entero en pijama, sin bañarse y comiendo a deshoras. "Cosas tan básicas como levantarse, dormir las horas necesarias y alimentarse bien permiten que el cuerpo funcione mejor en medio de una situación difícil. Dormir mal hace que las personas despierten cansadas y ese cansancio hace que anden irritables y más ansiosas durante el día", ilustra.

## Análisis epistemológico...

### Chao sostén, bienvenido bralette

"En estos meses de cuarentena hemos tenido las ventas más grandes de nuestra vida", cuenta Paula Labra, fundadora de la tienda de lencería Love Lust (@lovelust.cl en Instagram). "Claro, escucho que muchas mujeres dicen que no quieren usar sostén en la casa, pero nosotros, al menos, estamos atendiendo dos o tres veces más. ¿Por qué? Por los bralette, que son sostenes mucho más cómodos: no tienen barba y nada prearmado, sino que son encajes mucho más lindos".

Si: muchas mujeres han aprovechado la cuarentena para dejar el sostén guardado en el closet. Labra explica que las barbas, esos alambres que ayudan a sostener los pechos, suelen ser muy incómodas para algunas mujeres, sobre todo al final del día. El bralette, en cambio, al ser menos rígido, es mucho más cómodo y mantiene la forma natural, aunque cuesta encontrarlo en tallas más grandes. ¿No se imagina un bralette? Acá puede comprar online: <https://bit.ly/LovelustBRA>



Este año se prevé un alza del 60% en el uso de internet por el teletrabajo y las compras online.

### El auto ya no anda

La pandemia nos encerró en la casa y sacó a buena parte de los vehículos de las calles. Según el Ministerio de Transportes, 1.594.456 autos circulaban en el Gran Santiago entre las 6 y las 10 AM de un día hábil promedio de marzo pasado. En la misma franja horaria, pero en un día promedio de junio, el número bajó a 679.239.

"En viajes motorizados, entre el 15 de mayo y el 18 de junio los flujos vehiculares han disminuido 59,4% en comparación con marzo de este año, y 62,46% en comparación a mayo del 2019", cuenta la ministra Gloria Hutt, quien de todos modos cree que la baja podría -y debería- ser mayor.

Pero ojo. José Miguel O'Ryan, director de la carrera de Mecánica Automotriz de Duoc UC sede San Joaquín, advierte que los autos pueden sufrir fallas si se guardan mucho tiempo en frío. Una de las más comunes es la descarga de la batería. Para prevenir, recomienda echar a andar el vehículo por 5 a 10 minutos una vez a la semana, sin acelerarlo: esa rutina permite recargar la batería, que sin uso suele agotarse a largo plazo por el consumo eléctrico que mantiene el computador interno del auto.

Otro punto de cuidado son los neumáticos. Si se dejan siempre en la misma posición por más de un mes y a una baja presión, se pueden deformar. Aconseja que, cuando se echa a andar el auto, se aproveche de cambiar los neumáticos de posición.

Sigue en página 6 >

### Papel higiénico, la compra desesperada

Basta hacer un poco de memoria para recordar escenas un tanto embarazosas. Al principio de la pandemia, cuando se decretó la primera cuarentena parcial en la capital, la gente salió en masa a los supermercados para comprar todos los víveres que podía echar al carro. El papel higiénico y otros artículos de aseo personal salían en formato de cargamento desde las tiendas. Luego la cosa se estabilizó. Félix Lizama, académico de la Facultad de Economía y Negocios de la U. de Chile, explica que el acaparamiento emerge cuando hay mucha incertidumbre sobre lo que está pasando y poca confianza en la información que se entrega. Es una decisión, agrega, basada en el temor, que pone por encima el bienestar personal o familiar por sobre el colectivo.

"En Australia se acabó el papel higiénico por tres semanas, pero en Chile eso no pasó mucho. Eso tiene que ver con los tamaños de los supermercados australianos: son más pequeños. Al tener menos espacio, hay menos productos en oferta en sus góndolas. En Chile esto no pasó tanto, porque aquí tenemos hipermercados, con mucho más espacio para stockear y más bodegas", compara. Añade que es "altamente improbable" un quiebre en la cadena de suministros por efecto de la pandemia. Pone un ejemplo: "El estallido social fue un gran ensayo para esta crisis sanitaria; a pesar de que se quemaron varios supermercados, la cadena no se rompió, aunque los supermercados dañados sí generaron un problema de abastecimiento en sus barrios".

## Análisis epistemológico...

(Viene de página 5

### El trago y el café, dos imperdibles

¿No le dan más ganas de tomar café ahora que está en casa, en invierno y con frío todo el día? Y en la noche, ¿no se tomaría una copa? ¿O dos? No hay problema, siempre y cuando evite el exceso.

El siquiatra Carlos Ibáñez, especialista en adicciones, explica que el alcohol es una sustancia depresora del sistema nervioso central; es decir, inhibe la corteza frontal del cerebro, encargada del pensamiento racional y del control de la conducta. Por eso cuando se bebe en exceso la gente suele ponerse más impulsiva. Y por eso, añade, si va a tomar en cuarentena y si está encerrado hay que hacerlo con cautela.

"El consumo de bajo riesgo consiste en hasta dos tragos en el día para hombres mayores de 18 años y sin problemas de salud. Pueden ser dos latas de cerveza, dos copas de vino o 400 cc de un destilado, lo que en el fondo vendría siendo un combinado clásico. Si uno se pasa de este límite aumenta el riesgo de salud, pero no significa que una persona que se tome tres tragos sea alcohólico", dice.

¿Y las mujeres? "El consumo es la mitad; es decir, un trago al día, que puede ser

una lata de cerveza, una copa de vino y la mitad de un trago clásico de destilado.

Las mujeres deben beber menos porque son más pequeñas, pesan menos y tienen menor masa muscular: la alcoholemia que alcanzan es mucho mayor que en los hombres. También hay diferencias con enzimas a nivel gástrico que metabolizan más lento el alcohol", explica.

¿Y el cafecito? El neurólogo Pablo Guzmán, director de la Clínica Somno, dice que "una persona sana puede consumir idealmente dos tazas de café al día como máximo" y sugiere cuidado con el exceso. "El café es un estimulante que inhibe unos receptores en el cerebro que tienen que ver con la sensación de cansancio. También produce un aumento de la secreción de adrenalina, incrementa el funcionamiento muscular, la actividad de las glándulas suprarrenales y por eso puede llegar a producir arritmias y taquicardias. También insomnio y trastornos ansiosos".

Si bien no está demostrado que el café produzca adicción, Guzmán dice que sí desarrolla tolerancia en las personas: "Después de un tiempo deja de hacer efecto y se van necesitando dosis más altas".

### Mascarilla: que sí, que no

En los primeros meses de pandemia, la Organización Mundial para la Salud (OMS) alertó que el uso de mascarillas debía limitarse sólo al personal de salud, argumentando que su utilización masiva podría provocar una escasez de este insumo. Pero con el correr de las semanas -y ante el aumento explosivo de contagios- cambió de opinión.

La OMS recomendó entonces portar este elemento cuando no había posibilidad de mantener la distancia social. Después se agregó como requisito para el transporte público. Ahora es obligatorio donde sea que vaya.

"Antes no teníamos mucha información y probablemente la OMS fue dubitativa, pero ya la evidencia es clara y no cabe ninguna duda: hay que usar mascarillas", sentencia el infectólogo Carlos Pérez, decano de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Universidad San Sebastián. "Han ido saliendo estudios y hay un metaanálisis (análisis de múltiples estudios) que está publicado en la revista 'The Lancet' hace unas semanas que confirmó científicamente que el uso de mascarillas -especialmente las quirúrgicas y las de mayor filtración, también conocidas como N95- reduce significativamente el riesgo de adquirir este virus".



Carolina Cuneo, de GfK Adimark, analiza los nuevos hábitos del encierro

## Consumo en cuarentena: "En el inicio vivimos la etapa del pánico"

ISABEL LAMOUATTE

Desde que comenzó la cuarentena el comportamiento de los chilenos se asemeja a una montaña rusa de emociones. "Al inicio vivimos lo que desde la investigación llamamos la etapa del pánico", establece Carolina Cuneo, gerenta comercial de GfK Adimark. "Ese período estuvo caracterizado por la urgencia de abastecerse de productos de primera necesidad". Aparte del alza del consumo de productos de limpieza y mascarillas, creció la compra de computadores, impresoras y consolas. "La gente supo alto que debía prepararse para trabajar, educar a los niños y entretenerse en las casas. Eso significó un cambio profundo al interior de los hogares chilenos", define.

### La nueva normalidad

Un estudio de mayo su empresa revela que navegar por internet (66% de las preferencias) es la actividad más popular entre los chilenos en sus casas. Le siguen cocinar (61%), ordenar temas pendientes en el hogar (60%), ver películas y series (59%) y conversar con amigos y familiares por redes sociales y videollamadas (52%). "A mediados de abril empezamos a vivir la etapa de la adaptación. Asumi-



"El cambio fue profundo en los hogares", dice Cuneo.

mos que la casa es nuestro universo y, ya que vamos a estar encerrados, la vamos a disfrutar al máximo. Lo interesante es que la cocina se transformó en un súper tema. Ahora es importante juntarse a cocinar. Como ya no podemos salir a comer a restaurantes tratamos de innovar en las preparaciones. Se produce un aumento en las compras de máquinas procesadoras de alimentos y en productos para cortar. El living, que antes se usaba para recibir visitas, ahora es la sala de juego de los niños. La pieza que no se usaba fue adaptada como escritorio", describe.

### ¿Hubo también aumento en productos de belleza?

-Sí. Como la gente no puede ir a depilarse y cortarse el pelo, la categoría de cuidado personal se trasladó a las casas. Hay un aumento en la compra de máquinas depiladoras para cortarse el pelo y de las afeitadoras. Es el momento en que uno ve que hay hábitos que podrían quedarse a futuro.

### ¿Cuáles, por ejemplo?

-En los próximos meses viviremos la nueva normalidad, un concepto que a mucho les carga porque nos vienen hablando desde el día uno de ella y no sabemos bien cómo será. Ahora estamos probando una nueva forma de vida y es probable que algunos hábitos permanezcan. Hay gente que va a

preferir seguir cortándose el pelo en la casa y optar por no ir a un restaurante para no arriesgarse a posibles nuevos contagios.

### -Hay memes que hablan de cambios en las formas de vestirse. En dejar de usar sostén y preferir el uso del buzo deportivo.

-La categoría vestuario está contraída. Como hay una crisis económica que se está empezando a notar cada vez más, la gente empieza a reordenar sus gastos pensando en las cosas que realmente necesita. Ya no se preocupa de cómo lo verá el resto, sino de cómo puede andar más cómodo en la casa. Ese es el *inside* del tema. Para las marcas, el desafío será satisfacer las necesidades reales de la gente. Las que logren entregar una propuesta impecable en la relación precio-calidad serán las ganadoras. Una mujer ahora está privilegiando el uso de zapatillas o pantuflas dentro de su casa y olvidó los tacos altos por un rato. La categoría alcohol también está contraída en el sentido de que, si bien el consumo sigue, se está priorizando un tipo de alcohol para beber: ahora se privilegian o la cerveza o el vino. También se busca obtener gratificación a través del consumo del chocolate y el café, por lo que sus ventas siguen en aumento.