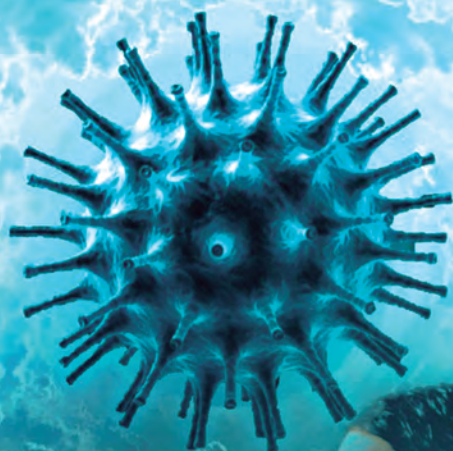


Revista del Centro San Camilo para la humanización de la Salud

Vida y Salud

No. 105
Mayo - Junio
2020



EDICIÓN ESPECIAL

Covid - 19



Revista del Centro San Camilo para la Humanización de la Salud

VIDA Y SALUD



EDICIÓN ESPECIAL **COVID - 19**

MAYO - JUNIO 2020

Año XVIII - Número 105



VIDA Y SALUD

AÑO XVIII - No. 105

MAYO - JUNIO 2020

REVISTA BIMESTRAL

REDACCIÓN Y DISTRIBUCIÓN
CENTRO SAN CAMILO A. C.
Av. Pablo Casals No. 2983
Col. Prados Providencia
C.P. 44630 - GUADALAJARA, JAL.
TEL: (33) 3640-4090

Comisión Calificadora de Publicaciones y
Revistas Ilustradas. Certificado de
Licitud de Título 12277.

Certificado de Licitud de Contenido 8940.

Reserva de Título Instituto Nacional
del Derecho de Autor 04-2014- 070409520800-102
expedido el 4 de julio de 2014 por el
Instituto Nacional del Derecho de Autor
Y renovado el 29 Julio 2019 por el Instituto
Nacional de derecho de Autor.

En la mayoría de las imágenes mostradas
son tomadas de la página www.pixabay.com y freepik.es
sin derechos de autor, y sólo se utilizan de carácter
ilustrativas a la información que aquí se muestra.

Director Responsable: Silvio Marinelli
Secretaría: Centro San Camilo A.C.
Diseño: Ldg. Jorge Soto García

ÍNDICE

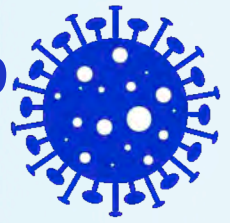
- 1 EL CUIDADO Y LA MISERICORDIA
- 2 CENTRO DE ESCUCHA POR TELÉFONO
- 3 QUÉ HE APRENDIDO DEL CORONAVIRUS
- 4 LA VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19
- 6 LA MUERTE EN TIEMPOS DE COVID-19
- 8 EL ESTRÉS Y LA COMPAÑÍA
- 10 CORONAVIRUS
- 14 DUELOS INCONCLUSOS
- 16 FAMILIA Y EPIDEMIA
- 18 HAGAMOS RESONAR LA ESPERANZA
- 22 DISCAPACIDAD Y COVID-19
- 24 EL PRINCIPIO DE JUSTICIA EN SANIDAD
- 26 COMPRENDIENDO COMO FUNCIONO
- 28 ASÍ LO QUIERE DIOS
- 30 EL VOLUNTARIADO EN TIEMPO DE CRISIS
- 32 PAUTAS PARA SOBRELLEVAR LA CUARENTENA

Colaboradores:

Óscar Ernesto Velasco Ruiz
Jesús Humberto del Real Sánchez
Victoria Molina
Luz Elena Navares Moreno
Cliserio Rojas Santes
Yolanda Zamora
Fabiola Navares Moreno
Eduardo Casillas González
Judith Jiménez López
Patricia Medina Segura
Teresa Millán
Anahí Madrigal Figueroa
Omar Olvera Cervantes
Mario Martínez Barone
José Carlos Bermejo Higuera
Marisa Chávez Correa
Marlon Fernando Viana
Hortensia Beatriz Amador Ochoa

Suscripciones:

Tel: (33) 3640-4090, De Lunes a Viernes
de 8:30 a 4:30pm
sancamilo@prodigy.net.mx
La Revista se puede bajar de internet
en la página www.camilos.org.mx



EL CUIDADO Y LA MISERICORDIA

“Cuidar” es el verbo más importante de nuestra vida: somos **el resultado de un sinnúmero de “cuidados”** (desde antes de nuestro nacimiento) y vivimos y nos realizamos porque muchas personas nos “cuidan” con amor. Algunos autores contemporáneos van más allá y afirman que **“nosotros somos cuidado”**, de manera que el cuidado es una condición fundamental que constituye al ser humano; es una forma de ser en cada hombre y mujer: sin cuidado nos deshumanizamos.

El cuidar significa una forma de **existir y co-existir, de estar presentes en la realidad**. Manifiesta nuestro ser más profundo, nos estimula a desarrollar nuestras habilidades para cuidar mejor, es signo de una madurez que se va afianzando en nuestra relación con los demás.

Cuidar de las personas sufrientes permite dar un vuelco también a nuestra labor asistencial: la persona a quien cuidamos es un “sujeto”, nos relacionamos con ella, la involucramos en el diálogo y en la toma de decisiones: la ubicamos en el “centro”.

Cuidar es **manifestación de la madurez ética** que nos permite interactuar con una relación de sujeto-sujeto, al contrario de la visión de sujeto-objeto; el deseo de dominio sobre el otro se convierte en capacidad de convivencia; la intervención – también la terapéutica – en interacción y comunicación; el pensamiento instrumental da paso a la reflexión “cordial”, es decir del corazón; la lógica – necesaria en toda profesión de ayuda – se conjuga con la valoración del afecto y las emociones; del reconocimiento del valor de cada persona se pasa a los comportamientos que valoran y promueven su sacralidad.

Experimentando los cuidados recibidos y nuestra vocación a cuidar, podemos **desarrollar nuevas formas de fraternidad**: “el otro es mi hermano”, somos todos cuidadores y destinatarios de cuidados...

En estos tiempos de cuarentena, muchos “cuidan” de manera diferente en los hogares y en los hospitales. En **las casas** se trata de cuidados ordinarios: preparar la comida, limpiar y hacer el aseo, platicar y jugar, convivir de manera agradable, cuidando también la salud y respondiendo a las necesidades de las personas más vulnerables, como los ancianos o con discapacidad, o más necesitadas, como los niños. En **los hospitales** el personal de salud cuida de otra manera, sin embargo, con la misma actitud de atención, respeto y profesionalidad.

Para todos los cuidadores, familiares – personal de salud – amigos y voluntarios, vale una actitud común, la de la **misericordia**: como dice la etimología, un “movimiento del corazón hacia la miseria ajena”. En esta perspectiva también la misericordia, como el cuidado, es **una actitud consubstancial a la naturaleza humana**.

Cuidado y misericordia están **en lucha contra el egoísmo**. Ésta es la actitud de quien todo lo centra en uno mismo, por encima y a veces en contra de todo lo demás: el egoísta no ve otra cosa que sus caprichos e intereses. Para el egoísta no hay otros, sólo cuenta el propio yo: ese es el problema del hombre moderno, individualista y solitario.

La misericordia surge y se afianza en **el reconocimiento, aceptación e integración de mis heridas personales**. Si me defiendo de las experiencias negativas de la vida – removiéndolas, negándolas o racionalizándolas – no puedo ser libre de acercarme a quien vive en la experiencia del sufrimiento. Si no trabajo sobre mi “vulnerabilidad”, la visión de los signos del mal en el cuerpo, la psique o el espíritu del otro suscita en mí reacciones defensivas que limitan la eficacia de mi acercamiento, engendrando frialdad, deseo de alejamiento o formas de conmisericordia. El tomar consciencia de mis heridas y el saber poner bálsamo sobre ellas me hace capaz de desarrollar actitudes de comprensión y misericordia. Nelson Mandela estaba convencido de que “en el fondo del corazón de todos los seres humanos hay misericordia y generosidad”. Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, su procedencia o su religión. “El odio se aprende”, repetía con insistencia. Y si es posible aprender a odiar, también es posible aprender a amar con misericordia.

Que esta pandemia suscite un **sano cuestionamiento** de nuestro modo de vivir.



CENTRO DE ESCUCHA POR VÍA TELEFÓNICA

El Centro San Camilo A.C. ha organizado este servicio para las personas que quieran encontrar a alguien que las escuche y darles herramientas para dar significado a su existencia

Centro San Camilo A.C. - Guadalajara, Jal.
De las 9:00 a las 20:00 de los días laborables

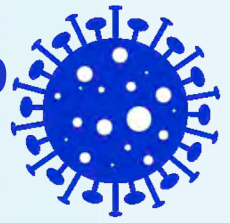
www.camilos.org.mx - Tel. 33-3640-4090
email: secretaria@camilos.org.mx

1. Es un servicio que ayuda a enfrentar situaciones difíciles y problemáticas, respetando de manera absoluta la dignidad y la responsabilidad de la persona ayudada.
2. Se realiza a través de **entrevistas telefónicas** por personas adecuadamente capacitadas con otras personas que viven momentos de sufrimiento.
3. No es psicoterapia por problemas de psicopatología, ni es una terapia "breve"; las personas que acuden a este servicio no son pacientes o personas con trastornos de personalidad, sino personas que viven un "desajuste", es decir un momento de crisis por acontecimientos dolorosos (la enfermedad propia o de un ser querido, la muerte de un ser querido) o por problemas relacionales.
4. La metodología que se sigue en este acompañamiento es la de la "Relación de Ayuda" (RdA).
5. El servicio es completamente gratuito y se asegura la privacidad y la confidencialidad.



LA RELACIÓN DE AYUDA

1. Se desarrolla a través de tres etapas.
2. La Primera favorece el desahogo emocional de la persona ayudada, sin dar consejos, ni opiniones, sin hacer preguntas. La herramienta utilizada será la reformulación empática.
3. La Segunda etapa favorece una "personalización" de las vivencias problemáticas. A menudo el ayudado atribuye la causa de su sufrimiento a factores externos: una enfermedad, la muerte de un ser querido, el comportamiento inadecuado de los familiares o de los jefes... Se trata de ayudar, a través de algunas herramientas (reformulación personalizada, confrontación, inmediatez), la personalización, es decir la implicación del mismo ayudado en su situación difícil, ayudándole a tomar consciencia de sus carencias que van agudizando su sufrimiento.
4. La Tercera. Cuando el ayudado se da cuenta ("le cae el veinte") de que sus conductas o pensamientos deficitarios van complicando su sufrimiento, muy probablemente tendrá el deseo de hacer cambios en sí mismo y renunciará a la expectativa de cambiar a los demás.
5. Se trata de una metodología en la que el acompañante no presenta un proyecto de temas, u opiniones, o valores - creencias, y no da soluciones. Es el mismo ayudado quien llega a una visión más realista de la situación, descubre los recursos personales y comunitarios a su alcance y desarrolla mayor autonomía. A menudo quien vive un problema toma decisiones sin haberlas bien ponderado. La RdA favorece una toma de consciencia de los factores personales que permite, luego, tomar decisiones y acciones más conscientes y, por ende, más efectivas.
6. El acompañante tendrá una actitud de consideración positiva del ayudado.



QUÉ HE APRENDIDO DEL CORONAVIRUS

Ing. Mario Martínez Barone



ción que recibimos todos los días en nuestros teléfonos, imágenes de gente desesperada en los hospitales, enfermos sufriendo en sus camas de hospital, un rebase en la atención de servicios médicos, mucho caos, mucha desinformación entre tanta información: estamos viviendo momentos únicos.

Creo que nos estamos dando cuenta de que a pesar de todos los grandes avances que ha tenido la humanidad, somos sumamente frágiles, lo que creíamos que no nos podía pasar, nos está sucediendo, **un fuerte golpe al ego humano** que nos lleva a darnos cuenta de que todos pendemos de un hilo, que hasta los más poderosos son débiles.

Nos quitaron nuestras actividades cotidianas, y estamos descubriendo muchas otras, **de repente nos encontramos con un tiempo que anhelábamos tener y ahora pareciera ser que entre más pasan los días menos lo queremos.**

Hay que ver en los problemas oportunidades, y a grandes problemas, los actuales y los que vendrán, grandes oportunidades, no necesariamente económicas, sino personales, replantearse la vida en las cosas que no nos gustaban y que hoy tenemos oportunidad

de cambiar; como podría ser atender mejor la salud, el desarrollo personal, mejorar y profundizar en relaciones con gente cercana, de la que a pesar de estar cerca estábamos lejos, entender que las cosas que creíamos muy importantes a veces no lo son tanto, valorar las cosas que teníamos al alcance y ahora no tenemos.

Cada quien debe reflexionar en lo que teníamos y nos quitaron por un tiempo, y de lo que no teníamos y nos dieron por un tiempo, para que podamos salir con una nueva forma de pensar y vivir, que nos ayude a ir mejor y más preparados por este camino de la vida.

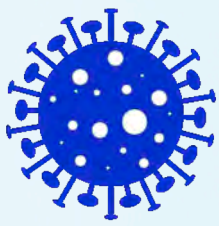
Sería un desperdicio personal no aprender de todo esto que estamos viviendo y que tiene y tendrá un gran costo para miles de millones de personas.

Tenemos esta gran oportunidad de aprovechar este parón para salir con una actitud a tope. ¡No la tires a la basura!

Es indudable que estamos viviendo algo histórico, único: esta pandemia nos tiene de cabeza a toda la humanidad, a los gobiernos más ricos y a los más pobres, a personas de todas clases sociales, de todos niveles culturales, a los más eruditos y a los más sencillos, a todos nos ha cambiado la vida en estos últimos días.

Hemos ido pasando de la incredulidad, de ver que el problema estaba muy lejos, en China, a que pase a tocarnos la puerta, forzándonos a muchos a tener un distanciamiento social, a quedarnos en casa el mayor tiempo posible, a que se cancelen millones de reuniones en el mundo.

En un lapso muy corto, 3 meses, el mundo cambió, nuestras preocupaciones cambiaron, nuestro interés por lo que sucede en el mundo cambió, nuestra forma de vida cambió. En general, se ha reaccionado a través del aislamiento para evitar que el virus, que es altamente contagioso comparado con otros, se propague de manera más agresiva. Hemos visto en esta avalancha de informa-



EDICIÓN ESPECIAL **COVID - 19**

LA VIDA EN TIEMPOS DE COVID-19

Dr. Jesús Humberto del Real Sánchez

La pandemia causada por Covid-19, no es un problema, es El Problema



de investigarme, ha salido que tengo una neoplasia (cáncer) en el páncreas, dicen los especialistas que estoy en buen momento de extirpar la cabeza del páncreas. El asunto es que ahora los hospitales públicos y quizás los privados (también) estarán saturados". El dilema es operarse ahora y correr el riesgo de adquirir el virus recién

Las epidemias en México en el siglo XXI

La primera pandemia del siglo XXI en México se inició en abril de 2009 cuando se reportaron los primeros casos en Veracruz y Oaxaca, ocasionados por un nuevo tipo de virus de influenza A, **H1N1**. Para finales de diciembre del 2009 se habían acumulado unos 70 mil casos confirmados y alrededor de mil muertes.

Las epidemias de **dengue** se han venido presentando desde hace unos 25 años, pero dado que el número de enfermos y de muertes por esta causa es mucho menor que las causados por la influenza, y que es más fácil de prevenir que las epidemias originadas por el virus de la influenza y sobre todo del coronavirus, han causado menos alarma a la población, aunque eso no quiere decir que no tengan importancia. Para finales del 2018 se habían registrado 191 defun-

ciones en comparación con 72 del 2018 (*Milenio*, diciembre 31 de 2019).

Pero todas estas epidemias, antes mencionadas, se han quedado cortas frente a la actual pandemia del **Covid-19**. Para darnos cuenta de la magnitud y trascendencia del problema que ha significado la pandemia del Covid-19 (también conocido como coronavirus), citaré las palabras de la Canciller Federal de Alemania, Ángela Merkel: *"Es el problema más grave al que se ha enfrentado Alemania desde la segunda Guerra Mundial"*.

Lo que ha significado esta pandemia en la vida cotidiana puede ilustrarse con algunos ejemplos como el de una psicóloga mexicana estudiando en Canadá: *"En mi vida, he tenido que afrontar las más diversas dificultades"* y aunque no lo dice explícitamente, lo insinúa: *"pero ninguna, como la que estoy viviendo"* (SA, 26.03.2020).

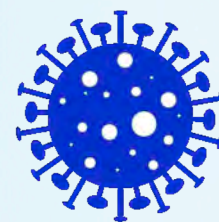
Tenemos el caso de un médico que nos dice, *"Después de varios meses*

operado, o esperar que pase la pandemia, mientras tanto el cáncer seguirá avanzando (PMR, México, D. F. 29.03.2020). Personalmente, yo nunca había vivido una situación semejante desde la segunda mitad del siglo XX y en lo que va del siglo XXI (no se incluyen los desastres naturales como el terremoto de 1985).

¿Qué se siente al estar enfermo por Covid-19?

Al principio, Richie Torres de 32 años de edad concejal de Bronx (un suburbio de la Ciudad de Nueva York), sólo se sentía enfermo. Después, le dio migraña. Se sentía muy mal, pero para Richie los peores síntomas del Covid-19 hasta ahora han sido los mentales: *"Es inquietante saber que soy portador de un virus que podría perjudicar a mis seres queridos"*.

"El reverendo Jadon Hartsuff, sacerdote episcopal de 42 años y



residente en Washington, D. C., se sintió agotado después del servicio del domingo 23 de febrero. Durmió una siesta. No le dio importancia, el servicio puede causar cansancio. Al otro día, en el gimnasio, le dolían los huesos, se sentía fatigado, con fiebre y un poco mareado. *"Le decía a la gente que me sentía como trapo"*.

Mike Saag, médico infectólogo de 64 años que vive en Alabama, empezó a tener tos, como si fuera fumador, le dolían los huesos y no tenía claridad mental. Unos cinco días después se intensificó la agonía *"Nadie querrá pasar por esto ¡Les ruego, quédense en su casa!"*

La importancia de permanecer en casa

Para el día 28 de marzo de 2020 se habían registrados unos 600 mil casos, de los cuales unos 30 mil habían muerto, lo que equivale a una tasa de mortalidad del 5%, pero esto varía de un país a otro, dependiendo del manejo y los recursos técnicos. En Alemania es de cerca del 1%, en China del 2.4% y en Italia del 10%. Aunque existen críticas de cómo contar los muertos para manipular estadísticas.

De acuerdo con el modelo de la Universidad de Guadalajara, se estima que, para el 19 de abril, si el 40% de la población permanece en casa, existirán de 1,514 casos a 1,718; si el 80% permaneciera en casa habría 14 nuevos casos; pero si la población no guarda aislamiento habría entre 46,470 y 47,059 casos. La importancia de la observancia de esta medida en Jalisco se demuestra porque, mientras en México hubo un incremento de 389% en el número de casos, en Jalisco el incremento fue de 196% (*La UdG alerta necesidad de acatar aislamiento ante pandemia*. El Informador, marzo, 30 de 2020.).

¿Cuál ha sido el comportamiento de la sociedad?

En las epidemias, **la sociedad** suele mostrar su rostro bueno y malo. El bueno está representado por las numerosas muestras de solidaridad al tratar de ayudar a los que menos tienen; el malo: existe una especie de cacería de brujas, culpando a aquellos que viajaron al extranjero y trajeron la enfermedad.

Los **trabajadores sanitarios** han dado muestras de entrega total, pero también se han señalado algunos casos en que los trabajadores de la salud han tratado mal a los enfermos de Covid-19.

Para muchos mexicanos (yo me atrevería decir que para la mayoría), **el gobierno** ha actuado tardíamente y con verdades a medias, minimizando el problema, no sabiendo exactamente el motivo, si es por tratar de no dañar la economía, en especial la de los que menos tienen, pero a costa de la salud. Se ha demostrado la utilidad del aislamiento social para disminuir los contagios, pero ¿cómo pedirles a los ciudadanos que se queden en casa, si el Presidente de la República no suspende sus giras y sus conferencias de prensa?

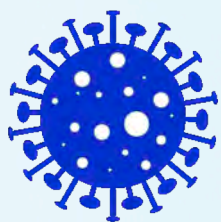
Devaluaciones y recesiones económicas

A finales de 1976, durante el gobierno de Luís Echeverría, México experimentó la primera de una serie de devaluaciones, cuando pasamos de 12.50 a 25.00 pesos por un dólar; para mí fue traumático y aún recuerdo que uno o dos días antes yo había visto en el encabezado a ocho columnas en un pequeño periódico en alemán publicado en México, que decía *"La moneda está sana"*; después siguieron una serie de devaluaciones que obligaron al gobierno mexicano a quitarle tres ceros al peso. La última gran devaluación ocurrió a finales de 1994, en tiempos de Ernesto Zedillo, cuando pasamos de 3.60 a 6.00 pesos por un dólar. Posteriormente, han seguido pequeñas devaluaciones, como la que estamos experimentando ahora.

Durante las últimas décadas, las mayores caídas anuales del PIB (producto Interno Bruto) acontecieron en 1983 (-4.4%) por herencia de López Portillo; en 1995 (-6.3%), por cortesía de Salinas de Gortari; y en 2009 (-5.3%) por la gran recesión mundial (poco tuvo que ver la fiebre porcina). Si el gobierno no actúa con gran celeridad y decisión, el desplome del PIB en 2020 puede ser mayor de 6.3% (Carlos Urzúa, *Medidas contra la crisis económica*, El Universal, marzo 30, 2020).

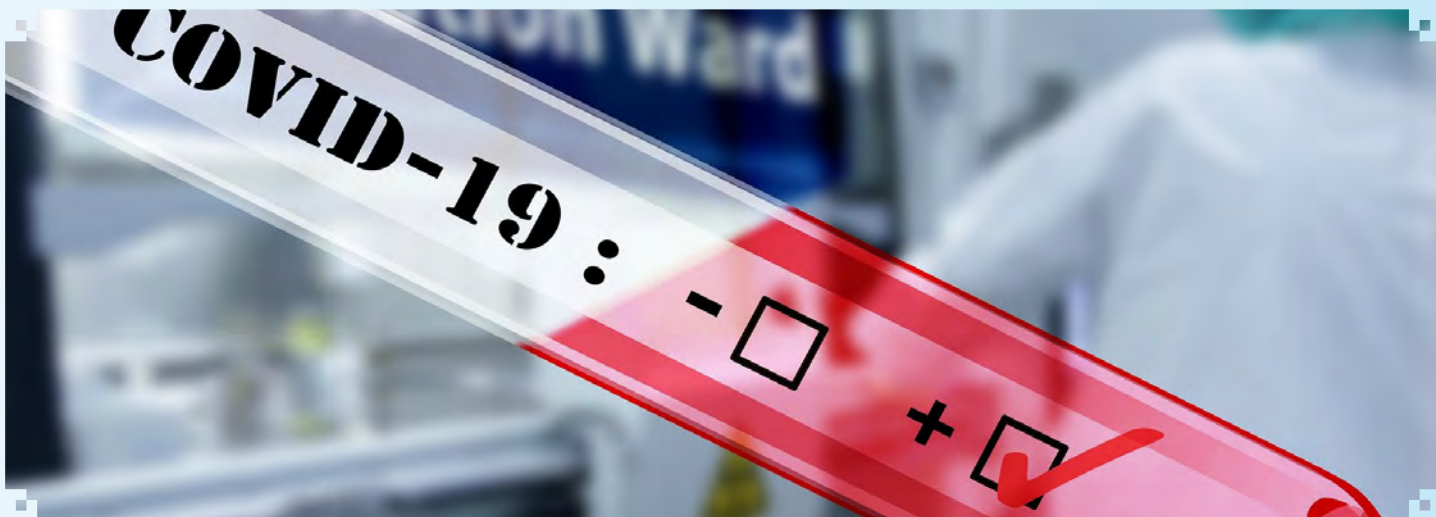
Sería muy aventurado plantear una hipótesis acerca del número de personas afectadas y fallecimientos por Covid-19, cuando esto apenas comienza. No quiero ser ave de mal agüero, pero habrá una profunda recesión, nuestra economía estará en crisis, no sólo habrá dejado de crecer, sino que, muy probablemente habrá presiones inflacionarias y devaluaciones.





LA MUERTE EN TIEMPOS DE COVID - 19

Mtro. Omar Olvera Cervantes



“Lo peor de la peste no es que mata a los cuerpos, sino que desnuda las almas y ese espectáculo suele ser horroroso”

Albert Camus

A medida de que **la infección por coronavirus avanza por el mundo, las autoridades sanitarias de cada país han propuesto una serie de medidas que invitan a la gente a que permanezca en su casa y que se protejan, en especial, a los adultos mayores.**

Las calles y avenidas, antes saturadas, ahora están vacías y poco transitadas. Hay mucha información – tal vez una sobre información - que va y viene por el ciberespacio; algunos generan fake news y otros caen en el amarillismo; esto genera **un ambiente de incertidumbre sobre el futuro** próximo a nivel social, político y económico. Tenemos la sensación de haber perdido libertades: el encierro de la cuarentena va cobrando su cuota y no solo la económica, sino la psicológica y emocional.

La **saturación informativa** podría generar que se minimicen los datos verdaderos o se diluyan entre otros datos que no ayudan a superar esta situación, además de que se tiende a dar respuestas no profesionales y recomendaciones que generan más daño que beneficio, como ejemplo vemos a menudo en videos de youtube; existe el riesgo que la gente no tenga la educación que le permita discriminar adecuadamente el tipo y la calidad de

los contenidos que observa en los medios de comunicación.

La medida de **aislar a los adultos mayores** puede reducir los riesgos de la transmisión de la enfermedad para un grupo muy vulnerable, pero también les impedirá el contacto social con su familia y amigos, por lo que serían necesarias acciones para mitigar las consecuencias del aislamiento en su salud física, mental y emocional. Y es que muchos, por las circunstancias de vida, desarrollan sus únicos contactos sociales en los centros comunitarios y las iglesias. Además, los que no tienen familiares o amigos cercanos y dependen de los servicios sociales estarían en un riesgo adicional, en especial los que viven definitivamente solos o en lugares apartados.

Toda crisis, además de sacudirnos, nos da oportunidades de **replantearnos muchas de las cosas de la vida cotidiana que en realidad están sobrevaloradas** ; estamos invitados a reflexionar sobre la calidad de vida en general y la calidad de vida urbana y las consecuencias que tiene este ritmo de vida, que implica la sobreexplotación de los recursos de todo tipo en la naturaleza y un tipo de relaciones pragmáticas y utilitarias en las relaciones interpersonales.

Podemos descubrir lo que significa para muchas personas su aislamiento, sobre todo para aquellas que ya vivían en cuarentena por su condición de salud mucho tiempo antes de esta situación.

Este contexto nuevo evidencia antes que nada **la vulnerabilidad humana** . En pocos meses las pretensiones

humanas se acabaron delante de un microscópico *bicho*, incluso armas tan poderosas como algunos portaaviones y submarinos nucleares están en puerto en cuarentena...; algo que no lograron las infinitas reuniones de paz, lo logró un virus...

El **temor a la enfermedad** genera una sensación de incertidumbre y angustia; el alejamiento social genera también una “justificada” disminución en las respuestas empáticas inmediatas. La respuesta a una situación de este tipo no puede ser **la deshumanización de las relaciones**.

Ante esto podemos hacer un ejercicio de reflexión sobre **lo que se ha perdido** y la necesidad de revalorar nuestro mundo natural, este espacio bello que nos permite la realización individual y colectiva; que debe ser cuidado y respetado ya que estamos viviendo las consecuencias de la imprudencia en nuestra capacidad de transformar la realidad.

Se empieza a **extrañar la normalidad de lo cotidiano**. Nuestra mente ha quedado cautiva en el bombardeo de un sinfín de imágenes e información muy diversa, que muchas veces ronda el amarillismo; no se trata de quitar la importancia a este suceso en el que estamos inmersos. Se trata de tener la oportunidad de acceder a fuentes informativas confiables que permitan la adecuada ponderación de la situación para la toma de decisiones.

El ver un noticiero en el que el espacio informativo se ha reducido a un solo tema provoca que la mirada del mundo sea desde **un campo visual reducido**, hasta centrarse en un único fenómeno, que hace parecer que las otras situaciones complicadas de la vida individual o colectiva son menos importantes, de forma que se omiten o minusvaloran.

Ante este mar revuelto podemos **hacer pausas para evaluar** los aspectos personales desde nuestra posición de vulnerabilidad, pero también puede ser visto **desde el ámbito de la oportunidad**; es una oportunidad de valorar la vida individual

y su devenir, de valorar a los cercanos, de reconciliar las fracturas en las relaciones afectivas, de resignificar lo verdaderamente importante y separarlo de lo accesorio o superfluo, de valorar la libertad de movilidad e, incluso, de pensamiento.

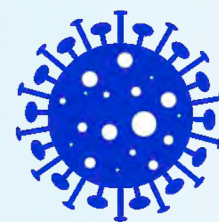
La **cuestión sobre muerte**, planteada en perspectiva personal nos ofrece hondas implicaciones, por lo que en ese sentido la hemos transformado en un tema tabú, pero la realidad actual nos impone y nos obliga a replantearnos la posibilidad real de, por lo menos, enfermar de esta nueva patología y quizás desafortunadamente morir; el hablar seriamente de este tema no es tan eludible, porque vemos cómo familiares, amigos, conocidos van experimentando las consecuencias de esta enfermedad.

Si **la muerte** tiene necesariamente que llegar, atrevámonos a verla de frente, a **normalizar su sentido y significado**, sin caer necesariamente en conductas patológicas. Hay muchos casos de histeria en los hospitales ante el bombardeo masivo de información que provocan que se genere un ambiente de temor patológico. Por otro lado, tenemos en la cultura mexicana una postura que genera lo opuesto a lo que las autoridades desearían: podemos tratar de burlarnos de las normas, no por las normas mismas, sino para evitar de pensar en lo que se teme.

En este sentido hay **un miedo o temor normal** ante la muerte y la enfermedad que tiene hasta una función biológica, y **otro que es patológico**, en el que cualquier alusión a la muerte o enfermedad produce auténtica desazón y terror en el individuo; este temor suma la inseguridad y los riesgos de vivir en este tiempo, ante la limitación de su propio ser, ya que estamos ante una realidad que ha desbordado todas las pretensiones de poder y control.

En nuestra sociedad y cultura actuales, que denominamos del confort y bienestar, no resulta extraño que la enfermedad y la muerte, que son en sí mismas generadoras de malestar, supongan una amenaza y algo que **no se quiere contemplar como posibilidades** propias del vivir. La condición para aceptar la enfermedad y la muerte es vivir la propia vida, reconociendo su fragilidad y también lo bello de la experiencia de estar vivos; en la medida en que he vivido, puedo permitirme morir.

El **duelo** que se vive en este momento no solo es **por la normalidad perdida o por la lejanía de los seres queridos**, por el te-

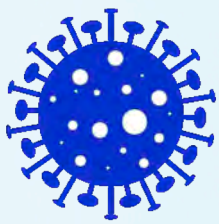


mor a la enfermedad y a la muerte; es también **por el aislamiento y soledad** de las personas que han muerto a causa de esta enfermedad; sus muertes apenas son comunicadas mediante un correo electrónico o una llamada o quizás como parte de un informe oficial; no hay sepultura, no hay rituales públicos, los pésames se darán o recibirán mediante aplicaciones móviles o mediante las redes sociales.

Este **duelo** también se vive **de forma anticipada** ante la posibilidad de haber perdido la normalidad de forma definitiva. Sin embargo, **la libertad profunda de cada persona** es lo que no deberá perderse: estamos hablando de nuestra capacidad de empatía, de solidaridad, de responsabilidad y de compromiso. En resumen, todo ese conjunto de respuestas distintivamente humanas, son la oportunidad de hacer la diferencia.

Del mismo modo **la espiritualidad es un recurso y una oportunidad**: nos permite el desarrollo de la esperanza, establece una ruta o camino hacia la integración de los acontecimientos negativos y la construcción de un sentido trascendente. Es también es una oportunidad de conversión.





EL ESTRÉS Y COMPAÑÍA

Victoria Molina / Psicoterapeuta



Estamos acostumbrados a vivir tiempos apresurados; presionados por la competencia, el progreso, el éxito, etc. Hemos hecho del **estrés un compañero de viaje** en nuestras agitadas rutinas diarias que, aunque molesto, no evita que sigamos los ritmos acelerados que nos impone la vida moderna.

El estrés se ha definido, desde la perspectiva médica, como un proceso en el que **las demandas ambientales comprometen o superan la capacidad adaptativa de un organismo**, dando lugar a cambios biológicos y psicológicos que pueden situar a las personas en riesgo de enfermedad. Pero, desde un punto de vista más integral, el estrés puede ser considerado como **un proceso adaptativo y de emergencia**, imprescindible para la supervivencia del ser humano. En todo caso, el estrés representa una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar: si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas. Cada persona puede responder de forma muy diferente ante una misma situación en función de su historia, sus características personales y su estilo de afrontamiento.

Las **manifestaciones del es-**

trés son múltiples y dependen de las características del agente estresor (las demandas del entorno) y de la capacidad de respuesta del individuo; por lo tanto, las respuestas son subjetivas y dependerán, insistentemente, de cada caso en particular.

El estrés produce una serie de reacciones que alteran los circuitos cerebrales y con ello se modifican los distintos sistemas del organismo, originando **alteraciones del sueño, irritabilidad, ansiedad**, etc. Curiosamente, las mismas modificaciones cerebrales se observan ante la falta de actividad, la falta de estímulo y motivación, que generalmente llamamos **aburrimiento**. Esta falta de actividad y motivación desestructura el cerebro al igual que el estrés, provocando las mismas respuestas de irritabilidad, insomnio, insatisfacción, etc. "Estrés y aburrimiento pueden parecer conceptos antagónicos, pero no lo son, para nada. El estrés, un mal endémico de nuestra sociedad que puede desencadenar patologías mentales y físicas se produce por un exceso de actividad, pero cuando aparece la desmotivación, la inactividad y el aburrimiento se pueden producir los mismos síntomas", según explica la Asociación Española de Psiquiatría Privada.

Cuando las personas se ven forzadas a la inactividad, a menudo la consecuencia es la manifestación de **neurosis** o el recrudecimiento de la ya existente; por ende, para comprender los mecanismos del estrés, no sólo debemos considerar la suma de incitaciones externas, sino las leyes internas del aparato psíquico que imponen transformaciones a tales incitaciones. Dicho de otra manera, se deben tomar en cuenta los factores externos tanto como el **significado** que la persona da a la situación estresante.

En estos momentos de crisis por la **pandemia del coronavirus**

COVID-19, millones de personas se han visto obligadas a permanecer en sus domicilios, con la inactividad que eso supone (comparado al ritmo de vida que se solía tener). Como hemos visto esta inactividad es causa de estrés, pero la manera subjetiva de entenderla y darle un sentido y un significado determinará si se convierte en algo más serio como una patología.

Algunos de los **signos indicadores de estrés** comprenden: irritación, preocupación, tensión, depresión, afecciones psicósomáticas, insatisfacción, baja autoestima, etc. La respuesta fisiológica se inicia con una activación generalizada del organismo que implica una liberación de hormonas por el sistema endocrino que afectan poderosamente a nuestro sistema inmunológico, debilitándolo.

El estrés no se considera una emoción en sí mismo, sino que es un **agente generador de emociones**. Podemos decir, entonces, que cuando estamos bajo situaciones estresantes, varias emociones pueden surgir... y surgen.

El estrés, que produce la combinación de aislamiento social y una rutina interrumpida, puede dar lugar a **diversos sentimientos** como la tristeza, la frustración, etc. Pero en momentos actuales, cuando existe un factor externo estresante como un virus que ha causado una pandemia, se dispara una combinación de emociones que pueden afectar mucho más la salud mental y física de las personas. Saber que existe un virus afuera y que estamos propensos a contraerlo, provoca emociones como el miedo y la ansiedad.

Como se mencionó, el estrés es un proceso mediante el cual la persona se enfrenta a las demandas de una situación. Cuando dicha situación **nos sobrepasa** de tal manera, este proceso puede desencadenar una reacción de ansiedad.

Ética del cuidado

Enfrentamos una pandemia y esta situación ha desatado una serie de problemas tanto a nivel social como a nivel personal. Bajo circunstancias como ésta es cuando se hace indispensable la aparición de **la solidaridad, la empatía, el compromiso, la caridad**, etc. Podemos ver bastantes ejemplos de diversos tipos de ayuda, sin embargo la realidad, en muchas ocasiones, es abrumadora y la necesidad de ayuda crece de tal manera que la ofrecida es insuficiente. Médicos, enfermeras y personal hospitalario se enfocan a tratar de proporcionar la asistencia médica para la atención de la salud física; las instituciones gubernamentales tratan de prepararse para tener un mejor control de la situación, en los aspectos médicos y económicos principalmente. Por otro lado, **la salud psíquica o psicológica** que también sufre importantes deterioros, parece olvidada.

Una pandemia representa una situación amenazante de peligro real para todos, esto implica estar en **constante ansiedad, tensión, aprensión, nerviosismo, preocupación**, etc. Vivir así, en mayor o menor grado, altera psicológicamente al ser humano. La ayuda en este campo no puede ni debe ser olvidada. Es importante **la concientización de esta necesidad** de la misma manera que se ha ido concientizando la sana distancia, la higiene personal, etc. Es necesaria la colaboración de todos para proporcionar la ayuda emocional requerida en estos momentos.

Esta etapa también nos está dando la oportunidad de reflexionar y profundizar en **la dimensión espiritual**, a veces relegada, **para poner en orden nuestra vida**; todos contamos con ciertos valores, creencias y criterios éticos que nos definen y nos guían, ¡qué mejor oportunidad para ponerlos en práctica! Podemos ser generosos, solidarios, empáticos, compasivos, etc. mediante **una "ética del cuidado"**. Brindar la atención que necesitan nuestros semejantes con sensibilidad, responsabilidad y compromiso, es una respuesta ética que no sólo ayuda al necesitado, también aquellos que proporcionan el cuidado resultan ampliamente favorecidos en muchos sentidos; sin olvidar el impacto social que tendrá esta actitud. Es momento de dejar el egoísmo y la indiferencia; es momento de reaccionar ante el sufrimiento; es momento de actuar una ética del cuidado. Esta pandemia puede ayudar a **sensibilizarnos ante el sufrimiento**, valorando la vida – propia y ajena – de tal manera que la ayuda al necesitado pueda ser una prioridad.

La ética del cuidado corresponde a las exigencias más profundas de todo ser humano, llamado a existir desde los demás y para los demás, por tanto, capaz de acoger al otro en cuanto ser valioso y digno en sí mismo. La responsabilidad y la solidaridad han de ser un deber ético para el conjunto de la sociedad.

que, para un gran porcentaje de la población, una situación pandémica es "traumática".

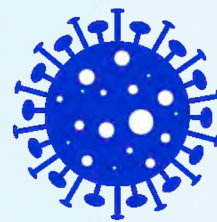
Lo **traumático** para la psiquiatría moderna es un conjunto de respuestas emocionales a situaciones estresantes. Surge cuando algo **aparece en forma súbita, brusca**, y pone al sujeto frente a un peligro vital para el que no estaba preparado en absoluto. La sorpresa es característica de la naturaleza traumática de un acontecimiento porque el sujeto se halla, de pronto, frente a una realidad que no pudo anticipar.

Podemos decir que nadie estaba preparado para el COVID-19, apareció repentinamente y nos tomó por sorpresa; sobre todo a los primeros países afectados. Pero no menos traumática es la situación para quienes la viven con "menos sorpresa" (porque se ya se tenía conocimiento previo de la pandemia), ya que las condiciones de apoyo y respuesta son sumamente desfavorables.

Estrés y ansiedad, en conjunción a la amenaza, puede afectar incluso a personas que no sufren ningún trastorno. El estrés asociado a trastornos emotivos (miedo a enfermar, miedo a morir) puede **desencadenar o empeorar diversas enfermedades**. Las personas que sufren de depresión son, también, un grupo vulnerable en estas circunstancias.

Un **aislamiento**, ya sea obligatorio o voluntario, puede llevar desde la ansiedad hasta la paranoia. La separación de los seres queridos, la pérdida de libertad, la incertidumbre y el aburrimiento pueden, en ocasiones, crear efectos dramáticos.

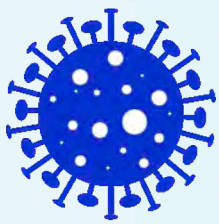
Según un estudio de la revista médica *The Lancet*, la mayoría de los casos revisados de personas que transitan una cuarentena registraron efectos psicológicos negativos, incluidos **síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo**. Los factores estresantes incluyeron una mayor duración de la cuarentena, temores a la infección,



frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

Para conseguir una sana respuesta al estrés y fortalecer nuestra mente para su prevención, éste debe ser tratado de una forma más introspectiva (además de cualquier otro método del que hayamos probado su eficiencia). Nuestro **autococimiento** se configura como la herramienta principal para evitar consecuencias mayores; aunque las circunstancias externas no remitan nuestra respuesta fortalecida ayuda a minimizar su impacto en el organismo. Por lo tanto, **trabajar en nuestras herramientas de manejo de emociones** puede ser la mejor vacuna para prevenir que nuestra salud psíquica sea infectada por los miedos, ansiedades y frustraciones.

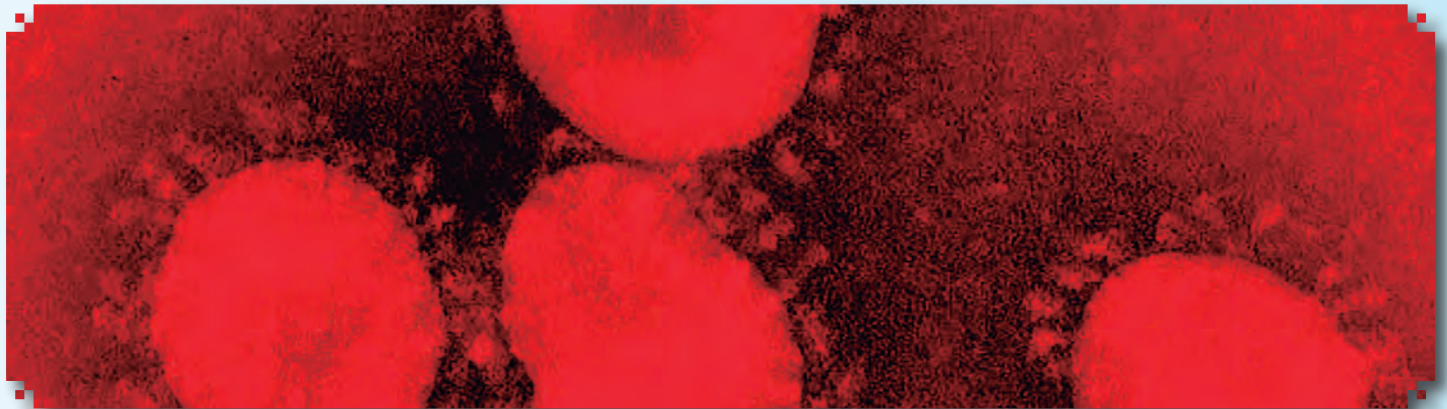
La **ansiedad** se ha descrito como una reacción adaptativa de emergencia ante situaciones que representan o son interpretadas por el sujeto como una amenaza para su integridad. Es una reacción emocional que se vive con tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación. Características, todas, que está provocando esta pandemia, ya que representa una situación amenazante de peligro real para todas las personas. En este contexto, podemos decir



EDICIÓN ESPECIAL **COVID - 19**

CORONAVIRUS

Dra. Luz Elena Navares Moreno



El 31 de diciembre de 2019 se comunicó a la OMS de varios casos de neumonía en Wuhan, una ciudad situada en la provincia China de Hubei, causada por un virus, distinto a los conocidos; lo cual resulta preocupante porque se desconoce de qué manera puede afectar a las personas.

Una semana más tarde, el 7 de enero, las autoridades chinas confirmaron que habían identificado un nuevo coronavirus, una familia de virus que causan el resfriado común y enfermedades como el MERS (Síndrome Respiratorio del Este Medio) y el SARS (síndrome respiratorio agudo severo). Este nuevo virus se denominó, provisionalmente virus 2019-nCoV. Tiene un genoma diferente a los demás y era desconocido hasta hora; con una tasa de mortalidad del 7.8%

¿Qué es el coronavirus chino?

Los coronavirus son una familia de virus que producen fundamentalmente **infecciones respiratorias**. “Los coronavirus pueden provocar infecciones leves como los catarros, pero también otras más graves, como neumonías”, explica a *El Periódico* **Juan Pablo Horcajada**, jefe del Servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital del Mar de Barcelona y miembro de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica (SEIMC).

¿Cómo se contagia el virus?

Aunque inicialmente se pensaba que se contagiaba de animales a humanos (el brote se inició en un mercado de animales de la ciudad china de Wuhan), ahora sabemos que se **puede contagiar de persona a persona**, mediante **gotas de saliva al toser o estornudar**. Recientemente, se ha sabido que también se contagia durante la fase de incubación, mientras la persona todavía no ha desarrollado los síntomas.

Desde el momento en que fue informada del brote, la OMS ha estado trabajando con las autoridades chinas y con expertos de todo el mundo para obtener más información sobre el virus, sus efectos sobre las personas infectadas, su tratamiento y las medidas que pueden adoptar los países para hacerle frente.

Lo que se conoce sobre este virus, es que causa síntomas respiratorios, el número de personas infectadas incrementa día a día y el 25% de los casos confirmados han presentado síntomas graves. Por el momento, no se conoce la fuente de la infección —si bien, muy probablemente, se trate de un reservorio animal— ni el alcance del contagio entre personas.

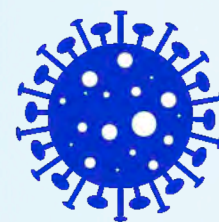
Esas infecciones suelen cursar con fiebre y síntomas respiratorios (tos y dificultad para respirar). En los casos más graves, pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e, incluso, la muerte.

Hasta el momento son 24 los países que registran personas infectadas. El coronavirus ha alcanzado todo el territorio de China y hay 12 países asiáticos con casos registrados. En Europa hay registradas 28 personas contagiadas en nueve países; Francia, Alemania, Italia y Reino Unido, entre ellos. El último caso conocido es el de un turista alemán en España. Por su parte, Estados Unidos ha prohibido la entrada a los viajeros que hayan estado recientemente en China.

Recomendaciones de la OMS

Las recomendaciones estándar de la OMS dirigidas al público en general a fin de reducir la exposición a distintas enfermedades, así como su transmisión, son las siguientes:

- Lávese las manos frecuentemente con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón;
- Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz



Este “cerco” se activa en **ciertos casos sospechosos**, tomando como referencia el domicilio del afectado probable o confirmado, censando a las familias en un

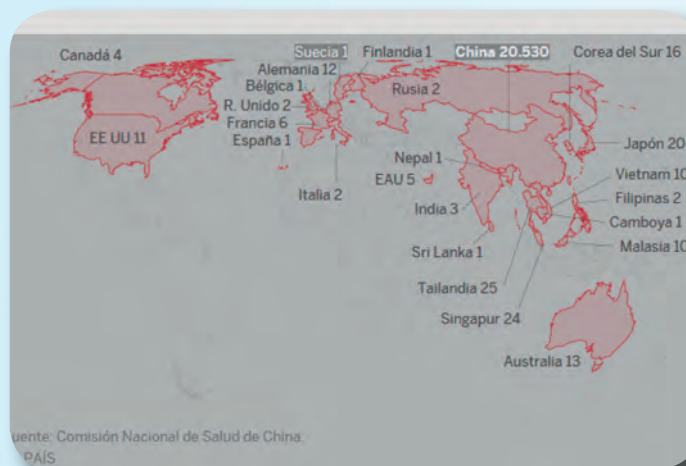
área de tres manzanas alrededor del caso, 49 manzanas en total o de 1 a 5 Km, área que puede ampliarse si se encuentran más casos; así como el lugar donde labora la persona infectada, y los lugares donde estuvo para revisar a todos los posibles contactos, aislarlos y monitorearlos por varios días.

Desde mi punto de vista muy personal, creo que el comportamiento del gobierno y los ciudadanos en China, ante la amenaza de la salud de todas las personas en el mundo y en solidaridad con su mismo pueblo, ha sido sorprendente. Me queda claro que no estoy padeciendo de manera directa el problema, y son muchos los hermanos en China que están sufriendo ya pérdidas de todo tipo: humanas, económicas, laborales, emocionales, sociales y espirituales.

DEL CASO “CERO” A LA PANDEMIA

Todo empezó con una persona y en la ciudad de Wuhan, en la provincia de Hubei, en China. En realidad, aún no habían detectado que fuera un nuevo tipo de enfermedad neumónica.

Es aquí donde hablamos de **incidencia**, es decir, el número de casos **esperados** de una infección determinada en un tiempo determinado. En esta ciudad de Wuhan, alrededor del



uniones públicas grandes y los eventos masivos, y el gobierno anunció que todos los residentes debían usar máscaras en público para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad. Las salas de cine están cerradas en gran parte del país.

Los gobiernos de todo el mundo han estado examinando en sus puertos de entrada a los pasajeros que llegan de Wuhan, y Estados Unidos está ampliando su inspección de pasajeros procedentes de China. El gobierno chino y la OMS han acordado el ingreso al país a grupos internacionales de científicos para ayudar a evaluar y contener el brote

Es impresionante la manera en que, a pesar del alcance de transmisión del virus entre las personas y su propagación en todo el país, sobre todo ante el gran número de población, el ser conscientes de realizar los cercos sanitarios para evitar la propagación con todo los implementos modernos y el personal a cargo de organizar, planear y actuar incluyendo servidores de la salud, han evitado que este mal sea mayor.

Cerco Sanitario

Un cerco sanitario, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, son las acciones realizadas por las autoridades sanitarias y preventivas que se aplican en la población, con el fin de disminuir o evitar **la propagación de enfermedades (virales)**.

con el codo flexionado o con un pañuelo. Tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos;

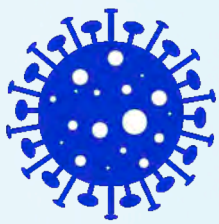
- Evite el contacto físico con cualquier persona que tenga fiebre y tos;
- Si tiene fiebre, tos y respira con dificultad, busque atención médica lo antes posible e informe a su médico de los lugares a los que ha viajado anteriormente;
- Si visita mercados de animales vivos en zonas donde se han registrado casos del nuevo coronavirus, evite el contacto directo sin protección con animales vivos y con las superficies en contacto con dichos animales;
- Evite el consumo de productos animales crudos o poco cocinados. La carne cruda, la leche o las vísceras de animales deben manipularse con cuidado a fin de evitar la contaminación cruzada con alimentos no cocinados, con arreglo a las buenas prácticas en materia de inocuidad de los alimentos.

¿Hay algún tratamiento disponible?

El tratamiento principal es la atención continua: asegurarse de que el paciente reciba suficiente oxígeno y, si es necesario, usar un ventilador para llevar aire a los pulmones. Los pacientes deben descansar y beber muchos líquidos mientras el sistema inmunitario hace su trabajo y se cura por sí mismo. No se ha probado la efectividad de ningún medicamento, hasta el momento sólo se está experimentando con un medicamento para tratar el VIH.

Las autoridades de China han cerrado ya casi todas las vías de transporte en todo el país. Los servicios de autobuses y los viajes al extranjero se han reducido. El gobierno está construyendo dos nuevos hospitales —que estarán listos en dos semanas aproximadamente— para atender a pacientes con coronavirus.

En Wuhan se prohibieron las re-



mes de diciembre, el número de pacientes con problemas neumónicos resultaba ser mayor a lo que normalmente se observaba año con año.

Al parecer fue a mediados de noviembre del año pasado en que se presenta el **caso 0** o **caso índice**, aparentemente una persona de 55 años que inició con síntomas respiratorios. El 15 de diciembre eran alrededor de 27 las personas con estos síntomas, la mayoría trabajadores de un mercado de mariscos en Wuhan. El 20 de diciembre ya eran 60 casos infectados. El 31 reportan 266. El día primero de enero se eleva el número de casos a 381.

El llamado **“paciente cero”** epidemiológicamente también conocido como **paciente índice**, describe al primer humano infectado por una enfermedad viral o bacteriana en un brote. Conocer quién es esa persona puede ayudar a abordar preguntas cruciales como el saber dónde estuvo, con quién tuvo

contacto y rastrear así otros posibles contagios y cuál fue el medio de contagio o de transmisión de la enfermedad.

Fueron dos los médicos que detectaron que el comportamiento de este cuadro respiratorio era muy diferente a otros, éste tendía a ser más contagioso y letal. Definitivamente, se trataba de **una nueva enfermedad**. Hasta finales de diciembre, China reconoce que es otra enfermedad. Y declara ante la OMS el brote del virus en enero. A partir del 20 de febrero de 2020, se informó un total de 75,465 casos acumulados de COVID-19 en China. Los casos reportados se registran en el Sistema Nacional de Informes (NRS) entre Las Comisiones Nacional y Provinciales de Salud. El NRS emite informes diarios de casos confirmados recientemente registrados, muertes, casos sospechosos y contactos. Cada provincia proporciona un informe diario a las 03:00 horas en el que informan los casos del día anterior.

Epidemia, brote o brote epidémico: número de casos con una infección determinada que claramente supera lo esperado en un área geográfica definida y en un tiempo determinado.

La **curva epidémica** presentada en las Figura 1 se generó utilizando el Sistema Nacional de Información sobre Enfermedades Infecciosas (IDIS)

de China, que requiere que cada caso de COVID-19 sea reportado electrónicamente por el médico responsable tan pronto como se haya diagnosticado un caso (Persona positiva a la prueba PCR). Se incluyen casos que son reportados como asintomáticos y los datos se actualizan en tiempo real cada 24 horas.

La **curva epidémica** es la representación gráfica del número de casos epidémicos (enfermos), de una determinada enfermedad o patología en un período determinado. Y es precisamente esta curva la que nos dará información sobre su patrón de propagación, la magnitud de ésta (cantidad de casos en un período de tiempo), su tendencia en el tiempo, los casos aislados (pacientes caso

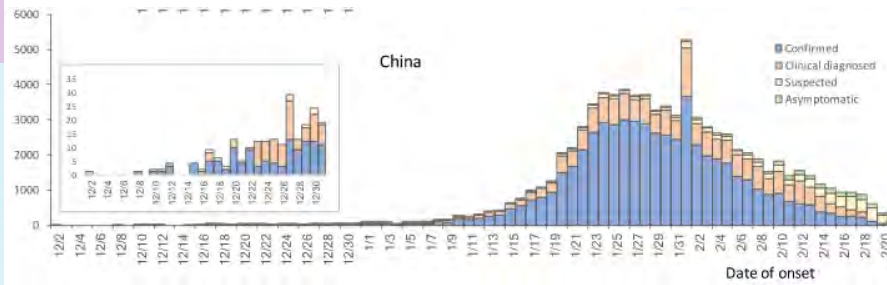


Figura 1. Curva epidemiológica de COVID-19, de casos confirmados por laboratorio, por fecha de inicio de la enfermedad, reportados en China hasta el 20 de febrero de 2020.

al comienzo o final que no parecen estar relacionados con la epidemia) y el período de exposición e incubación.

La **curva ascendente** representa la fase de crecimiento de la epidemia cuya pendiente y grado de inclinación indica la velocidad de propagación de la epidemia, asociada al modo de transmisión del agente y al tamaño de población susceptible a contraer la enfermedad. Señala también el punto máximo o meseta que puede ser alcanzado naturalmente o truncado por una intervención temprana.

La **curva descendente** representa la fase de agotamiento de la epidemia cuya pendiente y grado de inclinación descendente indica la velocidad de agotamiento de la población susceptible, sea naturalmente o por efecto o impacto de las medidas de control establecida.

Al existir estos brotes epidémicos, surgen importantes interrogantes que deben investigarse como:

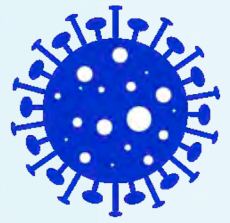
Periodo de incubación: intervalo entre la entrada de la infección y la aparición de síntomas. En el caso del COVID-19 se dice que el promedio es de 5 a 6 días con un intervalo de 14 días. Se debe tener presentes las personas que son asintomáticas.

Características demográficas: que en primeras investigaciones se observa que afecta a personas entre 39 -69 años de edad, 51% en varones.

Origen zoonótico: el virus COVID-19 es de origen zoonótico, es decir de origen animal; el reservorio son los murciélagos, pero el huésped intermediario, que lo pasó del reservorio al hombre, no se ha identificado.

Rutas de Transmisión: al toser o es-

tornudar se expelen las gotitas de *Flugge* con las que se pueden contaminar las personas y



Inmunidad “rebaño”

Ante el brote de la enfermedad causada por el coronavirus, nos preocupa el que personas con mayores riesgos sean afectadas.

Entre todos los posibles tratamientos para la enfermedad, incluyendo la creación de la vacuna, llama la atención un concepto conocido como **inmunidad “rebaño” o “manada”**, también nombrada como **inmunidad colectiva o de grupo**, la cual desempeña un papel en la progresión de la pandemia.

La inmunidad de rebaño se da cuando un número suficiente de individuos están protegidos frente a una determinada infección y actúan como cortafuegos impidiendo que el agente alcance a los que no están protegidos. La inmunidad colectiva **se adquiere cuando las personas se hacen inmunes ya sea por vacunación o por que han tenido dicha enfermedad**. En el caso del coronavirus COVID-19, que es un nuevo virus y no existe vacuna, a medida que más personas se infecten, habrá más gente que se recupere y sea inmune a esta infección.

Se dice que, cuando el 70 % de la población se haya infectado y recuperado, **las posibilidades de que produzcan brotes de la enfermedad son muchos menores** porque ya la mayoría de las personas son resistentes a la infección y evitan el contagiar a quienes no han tenido la enfermedad.

La inmunidad de grupo, para ser eficaz, **necesita que haya un único hospedador** (en este caso las personas), **que la infección se transmita de persona a persona** (sin intermediación de vectores) y **que la transmisión o vacunación induzca una inmunidad sólida**. En el caso de SARS-CoV-2 no tenemos suficientes datos como para entender aún la epidemiología de la infección, y además el grado de inmunidad adquirido tras la infección está por determinar.

El problema está en que, si todo el mundo enferma a la vez, el sistema hospitalario tiene que estar muy bien diseñado para poder absorber a todos esos enfermos. Por otra parte, el modelo que sigue el resto del mundo tiene por objetivo, además de dar más tiempo al sistema sanitario a tratar a sus enfermos, dar tiempo para que se diseñen fármacos o vacunas.

Se sabe que **la recuperación de la enfermedad** cuando es moderada tarda en promedio 14 días después de que desaparecieron los síntomas; si la enfermedad es grave puede tardar más tiempo en recobrase, en ocasiones hasta 45 días y la única manera de saber si la persona convaleciente puede seguir contagiando es con una prueba del PCR negativa. Esto es en base a lo que se ha experimentado, pero nada está 100 % confirmado.

objetos o fómites que al contacto mano-cara pueden penetrar por las mucosas. No se ha reportado contaminación vía aérea.

Transmisión en casa: en China la tasa de transmisión de persona a persona en los hogares, según estudios preliminares, es de un 3 a 10 %.

Seguimiento de los contactos: se vigila estrechamente los casos, se identifica con quién estuvo en contacto para darle seguimiento a éstos y su manejo adecuado.

Susceptibilidad: siendo un virus nuevo, todos estamos susceptibles a contagiarnos, ya que no tenemos inmunidad, aunque existen factores de riesgo que aumentan esa susceptibilidad.

Dinámica de la transmisión: se tendrá en cuenta que esta dinámica es inherente a cada contexto. Depende del huésped (persona), medio ambiente y del agente infeccioso (virus). Los primeros casos, la transmisión fue de origen zoonótico a la persona, posteriormente la transmisión fue de persona a persona.

Las **intervenciones** que China ha utilizado para cambiar la curva epidemiológica son: intensificación de las medidas de higiene, aislamiento de las personas, detección oportuna de casos y seguimiento de posibles contagios y contactos aplicando las pruebas de PCR. De igual forma, el envío de todos los casos positivos a hospitales correspondientes, según las condiciones de salud de los pacientes: para casos asintomático o síntomas leves; casos con síntomas severos y casos en condiciones críticas.

Muy importante es el seguimiento estrecho de los casos ya recuperados.

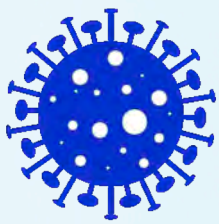
Manejo posterior al alta: después de que un paciente alcanza los criterios de alta y es dado de alta, los pacientes deben someterse a un aislamiento de 14 días y controlar su estado de salud de manera

positivos al PCR, deben someterse a un aislamiento centralizado para observación médica con su información enviada a los CDC de China.

Con los datos preliminares disponibles se observó que el tiempo promedio desde el inicio hasta la recuperación clínica para casos leves es de aproximadamente 2 semanas y de 3 a 6 semanas para pacientes con enfermedad grave o crítica. Los datos preliminares sugieren que el período de tiempo desde el inicio hasta el desarrollo de la enfermedad grave, incluida la hipoxia, es de 1 semana. Entre los pacientes que han muerto, el tiempo desde el inicio de los síntomas hasta el resultado varía de 2 a 8 semanas.

Es increíble aprender en tiempos como éstos la importancia de conocer sobre los principios básicos de epidemiología, que finalmente se traduce en lo que realizan las personas en su día a día; y cómo ese actuar puede tener una repercusión, no sólo personal, sino también mundial.

continúa durante los 14 días; los que continúan



DUELOS INCONCLUSOS

Dra. Patricia Medina Segura

Cuando en enero pasado tuvimos las primeras noticias acerca de que en China estaban muriendo muchas personas por un virus nuevo que aparentemente pasó de algún animal a los humanos, la gran mayoría de los mexicanos seguimos con nuestras vidas normales, pensando que esa situación estaba en el otro extremo del mundo a miles de kilómetros de distancia y en condiciones muy diferentes a las que nosotros tenemos. Pasado el tiempo, ya con una imagen más clara de la situación y viendo cómo la propagación se extendía a pasos agigantados (ocasionada por los miles de viajeros de todos los países del mundo), muchos de nosotros iniciamos con **sentimientos de temor y ansiedad** pues las noticias sobre lo sucedido principalmente en Irán, España, Italia, Ecuador y Estados Unidos han sido impactantes ya que la mayoría de los sistemas de salud colapsaron, y hemos tenido un continuo bombardeo de imágenes desgarradoras de personal sanitario agotado y rebasado por la sobresaturación de pacientes en las unidades de cuidados intensivos, de miles de muertos; algunos dentro de los hospitales (recibiendo la atención que requerían por parte del personal sanitario); otros que murieron en sus casas acompañados por familiares desesperados porque a pesar de los numerosos llamados a los servicios de emergencia éstos nunca se presentaron o lo hicieron demasiado tarde; los menos afortunados estuvieron solos en sus hogares sin el contacto cercano de familiares y amigos durante semanas (desde que se instauró la cuarentena en sus países), hasta que murieron.

El denominador común de todos los casos es que al final **tampoco hay una despedida adecuada**, esas despedidas cargadas de ritos y simbolismos de acuerdo con costumbres y creencias religiosas que resultan tan reconfortantes y sanadoras para los deudos. Si acaso se los permiten, estará solamente la familia más allegada manteniendo una sana distancia entre cada uno, carentes de abrazos o cualquier contacto físico, sin poder acercarse al féretro, que está cerrado para preservar la seguridad de todos y dándoles muy poco tiempo para que se despidan antes de retirarlo para ser incinerado o enterrado.

Las características traumáticas de todas estas muertes y **la falta o limitación del acompañamiento social tradicional**, en el que por lo regular, las personas en

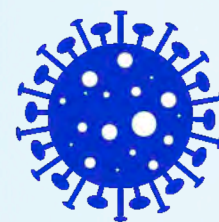


duelo están apoyadas y sostenidas por sus familiares, amigos y compañeros, compartiendo las emociones, los recuerdos, los ritos religiosos (en el catolicismo la vela, las ceremonias religiosas de despedida, el cortejo fúnebre hacia el panteón...) o, en otros casos, los rituales familiares, en los que los dolientes están contenidos emocionalmente por el cariño y la comprensión que se percibe a través de las palabras, las acciones y los gestos de todas las personas que los aprecian, aunados al **estrés provocado por el confinamiento** en sus casas y la incertidumbre del curso que tomará la vida, han desplazado a "tiempos mejores" las expresiones que validan el dolor y el sentimiento de pérdida de los dolientes, motivo por el cual hay un **altísimo número de duelos inconclusos** que puede convertirse en un factor desencadenante de futuros duelos complicados.

Las cifras dadas por la OMS el viernes 10 de abril eran de un millón de personas afectadas por la enfermedad y más de noventa mil muertos en todo el mundo.

En México, oficialmente, desde hace más de un mes tenemos casos de personas hospitalizadas y fallecimientos ocasionados directamente por el covid-19, sin llegar hasta ahora a los niveles que se han dado en los otros países referidos, sin embargo también hay **muchas personas en duelo por la muerte de sus seres queridos**: hace una semana las noticias nos mostraron a una familia que había agredido a los médicos y enfermeros de un hospital en la ciudad de México, desesperados porque no les permitían ver a su familiar que acababa de fallecer por covid-19.

La cuarentena impuesta por las autoridades a partir del 17 de marzo ha generado diferentes **situaciones de**



pérdida: el libre tránsito por las ciudades, el lugar de trabajo y/o el trabajo mismo, el ingreso económico, los sitios de reunión y esparcimiento, la interacción con familiares y amigos, muchos de los proyectos hechos con anticipación como bodas, bautizos, viajes, cursos... los sueños y expectativas que teníamos para este inicio de año, la absurda confianza en que todo está bajo control dentro de nuestra cotidianidad. De repente, nos sacaron violentamente de nuestra zona de confort y ahora tenemos que enfrentarnos con una realidad que nos afecta de forma integral, ya que engloba todas nuestras dimensiones personales: física, psicológica, emocional, social y espiritual. Esta realidad que para un gran número de personas es muy poco satisfactoria y que está actuando como un disparador de todos aquellos asuntos que por resultarnos dolorosos, hemos ido dejando inconclusos a lo largo de nuestra vida.

Cada persona tiene tras de sí una historia, que según algunos autores, inicia desde el momento de la concepción (ya que dependiendo del estado emocional de la madre, el feto estará en contacto por medio de la sangre materna con los neurotransmisores que ella está secretando y que tendrán que ver con sensaciones placenteras o de estrés). Después del nacimiento y hasta los dos años aproximadamente, dependerá del **tipo de apego** (seguro o inseguro y sus variantes) que hayamos desarrollado con nuestra madre o las personas responsables de nuestra crianza, la forma en que nos relacionamos con nuestro entorno y cómo construimos nuestras relaciones afectivas. Lise Bourbeau nos dice en su libro *"Las cinco heridas que impiden ser uno mismo"* que son muchas las ocasiones en que de niños nos sentimos rechazados, abandonados, traicionados, humillados o tratados de manera injusta y que recurrimos a las máscaras para «ocultar», a nosotros mismos o a los demás, lo que aún no hemos podido resolver.

Como vemos, es desde la infancia que de manera inconsciente vamos desarrollando **mecanismos de defensa** (primarios) y **pautas de comportamiento que nos protejan del sufrimiento**, que ayuden a anestesiar estos sentimientos

tan desagradables de rechazo, tristeza, ira, culpa, miedo, abandono... y así vamos por la vida, cargados de duelos no resueltos, inconclusos.

Debido a que en estos momentos de cuarentena nuestra rutina se perdió, la mayoría nos encontramos confinados en nuestras casas, que dependiendo del tamaño y las condiciones en que se encuentren, así como del número de personas que estén en ella, podrá ser confortable o no; en algunos casos encerrados con una familia disfuncional con relaciones tóxicas o inexistentes, otros viviendo en una pesada y difícil soledad, con una situación financiera mundial muy complicada, con noticias poco alentadoras... que hacen que **la frágil y aparente estabilidad** que manejábamos a través de la rutinaria vida a la que estábamos tan acostumbrados antes de toda esta crisis **se venga abajo**, mostrándonos con crudeza todas las máscaras que hemos ido poniéndonos para sobrellevar las situaciones desagradables de nuestro pasado y a las que les "echamos tierra" encima para ocultarlas de nuestra realidad.

Nancy O' Connor (1990) definió al **duelo** como los "cambios y reacciones físicas, emocionales, intelectuales y cognitivas que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida (psicológica) por la pérdida de algún ser querido, mismas que pueden presentarse ante el conocimiento de la propia muerte u otras pérdidas importantes en la vida.

El doctor Marcos Gómez Sancho (2004) dice que "es un trabajo, **un proceso simbólico y emocional, normal, de lento y doloroso desprendimiento** de un objeto o sujeto importante para la persona, que supone un reordenamiento de algunos de los aspectos de nuestro ser. Es la elaboración psíquica y comportamental en forma de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se rompe".

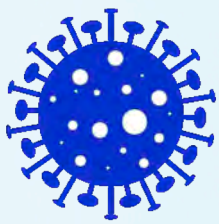
Cuando no se ha llegado a cerrar este proceso, situación siempre presente en los duelos inconclusos, en algunas personas **el sufrimiento y la aflicción se seguirán manifestando** en sus pensamientos, sentimientos y acciones al vivir aferradas a un pasado que no volverá,

negando la realidad. En otras, los mecanismos de defensa secundarios les podrán ayudar a convivir con "esa" realidad sin llegar a tocar lo desagradable. En ambos casos tendremos **una sustancial afectación de su calidad de vida**, pues como bien sabemos, en un proceso que no evoluciona hacia una sana resolución pueden aparecer diferentes enfermedades: físicas mentales, sociales y espirituales, además de que no se está aprovechando la enseñanza o el "para qué" tuvo que vivir o pasar por esta situación.

Por esta razón es muy **importante elaborar y concluir o cerrar duelos**; para sanar viejas heridas perdonando y perdonándonos, incorporar los aprendizajes obtenidos convirtiéndonos en mejores personas y poder disfrutar del momento presente en toda su plenitud. La madurez emocional requiere de trabajo, de esfuerzo, de voluntad y de ganas de mirar en tu interior. Porque no sólo es tener la cabeza en orden, sino también el corazón, no es lo mismo sentir que una etapa de nuestras vidas ha concluido, que sentir que ha concluido y **además darse cuenta de que eso nos ha hecho mejorar**.

"Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos, y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando"

Paulo Coelho



LA FAMILIA Y EL CORONAVIRUS

Psic. Hortensia Beatriz Amador Ochoa

El aislamiento debido a la pandemia del coronavirus **confronta a las familias** a escenarios inéditos; esto porque tienen que permanecer reunidos en casa, sin que exista ningún espacio de esparcimiento fuera de ella. Padres e hijos deben habitar en un mismo sitio por largo tiempo; éste es un ambiente inusual al que hay que enfrentarse buscando que sea un área de oportunidad para aprender nuevas habilidades de convivencia y conocimiento mutuo.

La crisis familiar

Las situaciones que ha de encarar la familia y que, por su índole o intensidad la pone en crisis (es decir, la obligan a introducir algún cambio en su funcionamiento con vistas a superarlas o adaptarse constructivamente a ellas) son consideradas **condiciones críticas**; las vivencias de tipo perceptual y emocional, los criterios, actitudes y comportamientos que asume la familia para enfrentarlas, los recursos biológicos, psicológicos y sociales que se involucran o movilizan en aras de su solución, así como las eventuales conductas sintomáticas que aparecen, al hacer patente la necesidad de asumir cambios en su actividad, constituyen los elementos de la crisis familiar.

Los conflictos y **los cambios** forman parte de la vida familiar. Cada familia se transforma con el correr del tiempo y debe adaptarse y reestructurarse para seguir desarrollándose..

Estrategias para manejar la crisis

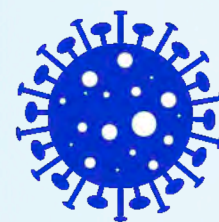
- Conservar la comunicación entre padres e hijos.
- Identificar problemas y separarlos por prioridad para buscar solución.
- Intentar ser lo más realista posible, ocupándose en vez de preocuparse.
- Si siente estrés, angustia o tristeza, pedir a alguien que sea objetivo que le ayude analizar la situación.
- Vivir un día a la vez.
- Trabajar sobre la autoestima y autoimagen de cada miembro de la familia.
- Aprender a salir de su zona de confort.
- Para afrontar una crisis, hay que perder el miedo a pedir ayuda de todo tipo, ya sea de un familiar o profesional.
- Toda crisis, pequeña o grande, trae inseguridades, pero si esto se sabe manejar, puede transformarse en nuevas oportunidades.
- Respetar los tiempos de asimilación de cada uno de los integrantes de la familia, cada uno asumirá o comprenderá el cambio de diversa manera, algunos pueden llevar más tiempo que a otros.

Después del reconocimiento, la pregunta a plantear sería, ¿cómo se puede actuar desde la realidad de cada familia y que se sienta acompañada en este momento de crisis?

El estrés y la dinámica familiar

Con los eventos que se presentan en los últimos días, el estrés es un ingrediente continuo de las relaciones que se tienen en la cotidianidad, específicamente en el hogar; y cuando se está en un momento de tensión o preocupación todavía es más difícil de llevar. Cuando esta tensión tiene que ver con la familia, el escenario es más complejo debido a la variedad de situaciones que se presentan; como son los hijos y la pareja que están continuamente al igual que sus necesidades, que deben ser escuchadas y cubiertas. Todos estos elementos unidos crean un **alto nivel de estrés familiar** el cual debe controlarse para evitar inconvenientes, malos entendidos e incluso rompimiento. Conseguirlo no es fácil; sin embargo, si se actúa a





tiempo fortalecerán a la unidad familia y se convertirán en especialistas en el manejo de situaciones compleja.

En seguida, se muestran algunas reacciones comunes, aunque poco saludables ante el estrés.

Dolor. Puedes apretar inconscientemente las mandíbulas o los puños o desarrollar tensión muscular, especialmente en el cuello y los hombros, lo cual deriva en un dolor físico inexplicable. El estrés también puede causar una variedad de otras dolencias de salud, incluso malestar estomacal, falta de aire, dolencia de espalda y de cabeza e insomnio.

Comer en exceso. El estrés puede desencadenar que comas incluso cuando no tienes hambre o, por el contrario, puedes consumir menos y perder peso.

Ira. El estrés puede ocasionar mal genio. Cuando estás bajo presión, puedes encontrarte discutiendo con seres queridos (a veces con poca provocación o sobre cosas que no tienen sentido, dada la situación estresante).

Llanto. El estrés puede desencadenar el lloriqueo, a veces aparentemente sin previo aviso. Las pequeñas cosas, que no están relacionadas con **éste, pueden** ser causa de llanto. También puedes sentirte solo o aislado.

Negatividad. Cuando no te las arreglas bien con el estrés, automáticamente puedes esperar lo peor o magnificar los aspectos negativos de cualquier situación indeseable.

Las técnicas de manejo del estrés son diversas, presentamos las siguientes:

Identifica que te ocasiona el estrés. Es vital que logres identificar qué es lo que te preocupa para así efectuar un mejor análisis de la situación y reducir la angustia.

Prepárate y adelántate. busca actividades recreativas que puedas llevar a cabo en casa; ya sea un juego de mesa, armar rompecabezas, lotería, entre otras actividades de entretenimiento como leer un buen libro o mirar una serie o película en la televisión. Programa mejor tu tiempo, fija metas realistas para tareas grandes y pequeñas.

Busca apoyo. Crea nuevos vínculos y fortalece los que tienes, como con tu familia y amigos. Así mismo, con sacerdotes y personas espirituales que te brinden un soporte que puede tener un efecto positivo en tu bienestar mental y en tu capacidad para lidiar con el estrés.

Ten un pasatiempo. Cuando te involucras en algo agradable, es más

fácil calmarte y tranquilizar tu mente inquieta. Haz manualidades, escucha música, pinta, baila, realiza ejercicio.

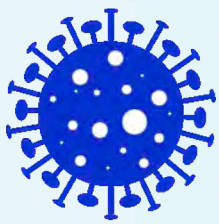
Relájate. La actividad física, la meditación, el yoga, los masajes, la respiración profunda y otras técnicas de relajación pueden ayudarte a controlar el estrés. No importa cuál practiques: lo importante es volver a enfocar tu atención en algo que calme y aumente la conciencia de tu cuerpo.

Duerme. La falta de suficiente sueño afecta tu sistema inmunitario y tu juicio y te hace más propenso a sufrir irritaciones menores. La mayoría de las personas necesita de siete a nueve horas al día.

Busca ayuda profesional. Si tus esfuerzos para controlar el estrés no son lo suficientemente útiles, consulta al especialista.

Tu buen humor y actitud deben superar a tu estrés. Cambia tu conducta y confía en que todo va a mejorar; la combinación de un estado mental positivo con la acción que inicies proporcionarán excelentes resultados. De igual manera, reír con periodicidad y cultivar tu alegría ayudan a acelerar tu día y el de los demás.





HAGAMOS RESONAR LA ESPERANZA

Yolanda Zamora / yolandazamora@hotmail.com

Estamos viviendo tiempos difíciles, sin duda. Por momentos nos parecería que esta pandemia es un mal sueño, una escena de un futuro distópico o un fragmento de alguna novela de ciencia ficción. Pero, no lo es. Estamos viviendo **una realidad** que nos impacta, nos golpea dolorosamente, un desafío que nos convoca a todos en el planeta.



leza y cómo entenderla. Nos creímos capaces de controlarla, más aún, de vulnerarla y humillarla, de infringir sus códigos.

Ebrios de razón, ciencia y poder, quisimos explicarlo todo desde nuestra pequeña dimensión humana y descalificamos las respuestas de la **religión**, de la genuina **política** que privilegia el bien común, de la **filosofía** que nos confronta sobre la verdad

Sin embargo, aunque nos resulte difícil de comprender, estos tiempos difíciles especialmente para nosotros los creyentes, tienen un sentido, y vale la pena escuchar la voz de la realidad y **mirarla con una visión** menos miope y **de mayor amplitud y profundidad**. Toda crisis entraña la posibilidad de un cambio positivo, y esta pandemia nos invita, a través de la conciencia, la generosidad y el compromiso comunitario, a mostrar y actualizar "la mejor y más humana versión de nosotros mismos".

Los seres humanos, a lo largo de décadas y décadas, llegamos al extremo de retar a la naturaleza en una absurda y necia actitud de querer controlarlo todo, en la lógica del poder y del dinero, **con arrasadoras consecuencias**: mares, ríos y lagos contaminados; bosques deforestados; especies animales aniquiladas; incendios en las praderas, pueblos indígenas sometidos; devastación, hambrunas, guerras territoriales, mercantiles, políticas... dolorosos éxodos en busca de sobrevivencia.

¿De verdad creímos que no habría consecuencias? **Y subrayo: consecuencias.** ¿Dónde se originó el virus? ¿surgió naturalmente? ¿un accidente de laboratorio? ¿guerra bacteriológica? ¿qué dice la ciencia? ¿el hombre y su razón lo van a resolver? ¿hasta cuándo? ¿cómo...?

Todas estas preguntas son pertinentes, por supuesto. Sin embargo, difícilmente podremos encontrar respuestas claras y seguras. Hemos confiado tanto en la ciencia y la razón, olvidando que **la ciencia y la razón nos ofrecen respuestas relativas**, siempre provisionales, mudables, cuestionables. Lo cierto es que los seres humanos olvidamos cómo vivir en armonía con la natura-

y la ética. Quisimos explicar el mundo con parámetros de ciencia y razón, ¡Cuánta soberbia!

Cuando escucho y me entero, a través de los noticieros y las redes sociales, que las aguas vuelven poco a poco a ser transparentes, que los cielos se abren y el azul empieza a aparecer entre las percutidas nubes; que los animales dejan sus guaridas y empiezan a salir con mayor confianza porque **el mundo se vio obligado a parar su actividad frenética**, comprendo que estos son signos claros de la urgencia de un cambio, y ese cambio sólo puede darse vinculados con la Luz, participando del Plan Divino, del que formamos parte. Es el momento de decir: **¡Sí a la Vida, a la Esperanza, al Amor, a la Generosidad, a la Justicia** que habrá de derramarse para todos, privilegiando el bien común!

Después de la pandemia, nada será igual. Nos toca optar y vincularnos con la Luz, respetar la naturaleza, compartir los bienes de la tierra, porque hay para todos; renunciar a frivolidades y lujos porque "lo que me sobra, no me pertenece"; valorar y respetar al prójimo sin descalificaciones. No caigamos en la trampa de sentirnos privilegiados sobre los demás, no lo somos, porque todos y cada uno de nosotros, estamos en el plan de Dios. No hay sitio para el egoísmo. ¡Sólo así, unidos como hermanos, dándonos la mano, saldremos adelante! **Optemos por la bondad radical, y el amor que fecunda la tierra.** Ensayemos con alegría, nuevas formas de convivir, nuevas formas de dar el paso del egoísmo a la Vida, y hagámosle un espacio a la Esperanza... de Su mano.

De los términos “contingencia” y “pandemia” ...

La palabra “contingencia”, y “pandemia” son conceptos muy utilizados en estos tiempos difíciles, y muchas veces damos por hecho que conocemos sus significados y los repetimos, seguros de emplearlos bien. No hay nada de malo en ello, sabemos que el lenguaje es algo vivo, y que su uso va marcando su presencia y permanencia en un idioma.

En general, se habla de **contingencia**, del latín *contingentia*, **cuando ocurre un suceso en forma imprevista**, es decir, que no se esperaba, que podía o no ocurrir. Si me permiten les comparto que la primera vez que escuché esta palabra y su participio activo, «**contingente**», fue en mi infancia. Mi madre me reprochaba, con muchísima frecuencia, que era yo una niña “muy contingente”. Me sonaba misteriosa, pero terminé entendiendo que simplemente significa que eres **sujeto de muchos accidentes**, generalmente porque te los buscas.

Contingencia, en el caso de la pandemia, es entonces, **“algo que está pasando”** y, por lo tanto, **va a dejar de pasar en algún momento**. Esa es la buena noticia. La mala es que no nos dice mucho, porque todo lo real, es contingente. Lo opuesto a contingente sería: necesario. Pero ¿qué es necesario? La respuesta, en términos sencillos sería “que no necesita ni admite cambio alguno, completo en sí mismo” Así, ya acotado el asunto, evidentemente **sólo Dios es Necesario**. Todo lo demás, absolutamente todo, es contingente.

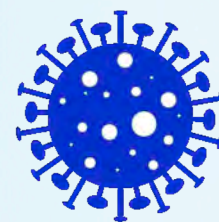
Como quiera, el término “contingencia” ha sido adoptado en el lenguaje médico, y lo escuchamos ahora prácticamente todos los días. La contingencia aquí...la contingencia allá... la contingencia esto y aquello...

Veamos ahora la palabra **“pandemia”**. El diccionario consigna: “Pandemia, enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos

los individuos de una localidad o una región”. En este caso, lo fundamental de la pandemia **es que alcanza a muchísimas personas**.

Con estas dos definiciones de contingencia y pandemia, podemos señalar que lo que define el significado de la palabra es: **“algo que llega inesperadamente, y que se extiende a muchísimas personas”**.

Al menos, y sin mayor pretensión por el momento, en relación con el significado de la palabra podemos desprender de este jugar con las palabras, un ingenuo, pero esperanzador razonamiento, con base en este sencillo silogismo y sus tres proposiciones, difícilmente debatibles: **la pandemia es una contingencia; las contingencias pasan; por lo tanto, la pandemia pasará**. Más vale que así sea y... ¡esperemos que sea pronto!



reflexiones: García Márquez con “Cien años de Soledad”, Rulfo con “Pedro Páramo”; Saramago con “Memorial del Convento”, Lin Yutang con “El arte de vivir”...; San Agustín y sus “Confesiones”, Platón y sus “Diálogos”, Nietzsche y sus sospechas... Saint Exupery y su entrañable “Principito”, Placencia y sus poemas religiosos ... y tantos, tantos más. Tú eliges, según tu ánimo y disposición en determinado momento.

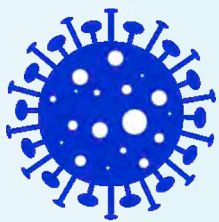
Personalmente, considero que **releer tus libros favoritos es un deleite**. Siempre encuentra uno hallazgos que, en una primera lectura, quizá pasamos por alto. Además, la experiencia de vida, también te va dando más elementos para entender mejor un

Algo de literatura, para disfrutar en casa

Un buen libro es siempre una gran compañía, sobre todo en estos tiempos de pandemia, en los que, aceptando con prudencia indicaciones de las autoridades sanitarias, nos hemos quedado en casa. Y de pronto las horas se alargan como de chicle, y una especie de claustrofobia y soledad se instalan sin pedir permiso. Orar, meditar, leer, escribir, jugar ajedrez, reflexionar, arreglar, cocinar... son verbos que nos permiten no sólo soportar el aislamiento, sino disfrutarlo y encontrarle un sentido de crecimiento espiritual a nuestra situación.

Tratándose del **privilegio de la lectura**, uno elige con qué autor de cualquier geografía y cualquier tiempo, desea dialogar, y uno se abre a la experiencia de la palabra que está ahí para ser compartida, para acompañarte y abrirte las puertas hacia todo tipo de experiencias y





libro. No es lo mismo leer en tu juventud "Crimen y Castigo" de Dostoievski, que hacerlo en la madurez, con base en tu propia y personalísima experiencia y conciencia de vida. Hay muchos libros sobre mi buró, que he leído y releído una y otra vez, pero que me siguen provocando volver a ellos.

Hoy, mi comentario tiene que ver precisamente con un libro que leí hace mucho tiempo, y que ahora releo: **Crónicas Marcianas**, del estadounidense Ray Bradbury, (1920-2012), autor cuyo centenario de nacimiento estamos celebrando en este 2020.

¿Por qué elijo a **Bradbury**? Bueno, porque es **un escritor de profundo** sustrato humanista, que se anticipó, a través del género de la ciencia-ficción, a lo que la humanidad ha sido capaz de lograr, pero también, tristemente, de provocar; y porque recientemente, en un curso-taller, he escuchado los comentarios entusiasmados de mis alumnos, que lo han hecho suyo, a la luz de la actualidad.

Sus cuentos hablan de un futuro no muy halagüeño, que paradójicamente, ya estamos viviendo en estos momentos de pandemia. Bradbury hace una crítica lapidaria y profunda a la capacidad del ser humano de destruir su entorno en el afán de conquista y poder, y no sólo su entorno, sino incluso otro planeta, porque, narra el libro en cuestión que a partir de que el hombre llega a Marte a "colonizarlo", también llega a destruirlo; no respeta la otredad marciana, y el terrícola les lleva, como si fuera poco, el virus de la "varicela" que a la postre extinguirá la vida en el

planeta rojo.

Cualquier similitud del cuento con la realidad que estamos viviendo: ¿es sólo coincidencia? Recordemos que Bradbury escribe este libro en 1950 en el desaliento de la posguerra; si lo hubiese escrito en la actualidad, probablemente le habría llamado al virus, COVID 19, en lugar de Varicela.

Sin embargo, hay algo que siempre rescata el escritor Bradbury. En medio del caos y las visiones agoreras catastróficas, en prácticamente toda su obra, **se cuela una luz de esperanza**, una rendija de nobleza y humanismo. El autor cree en el hombre. En su capacidad de conciencia y de voluntad para aceptar y enmendar sus errores, en la chispa divina que lo hace diferente a los animales, y que le permite recuperarse de sus errores.

La mejor obra de Ray Bradbury es "Fahrenheit 451" incluso llevada a la pantalla. Pero, no lo es menos su libro "Crónicas Marcianas" que hoy, brevemente reseñamos. Además, es posible encontrar este libro fácil y gratuitamente en las redes.

CUANDO LAS REDES ESTÁN AL SERVICIO DEL SER HUMANO

Con mucha frecuencia se suele hablar, críticamente, de los avances de la tecnología, y de cómo han hecho del hombre a un esclavo. Es decir: **El hombre para la tecnología; y no la tecnología para el hombre.**

Pensemos, por ejemplo, en las redes sociales, en sus diversas

plataformas y de qué manera los celulares, *IPad*, ordenadores con sus múltiples posibilidades como *Facebook*, *Instagram*, *Hotmail*, *Twitter*, *Gmail* y demás conviven con el hombre del siglo XXI desde que es prácticamente un niño: no es extraño ver a un pequeño de tres o cuatro años, absorto en la pantalla de un celular que le dio su madre, moviendo su dedo de un lado a otro, con gran naturalidad.

Sería una necesidad negar que, desgraciadamente, existe **la enajenación, la deshumanización, la desinformación** en el abuso de las redes, lo que provoca la perversión de la experiencia de la vida real por el sucedáneo de lo virtual. Se dice incluso que, por su gratificación e inmediatez, las redes pueden causar adicción. Todo esto es verdad.

Sin embargo, vale la pena asomarnos a contemplar la otra cara de la luna y detenernos a observar lo que ocurre cuando las satanizadas redes son, precisamente, **la única manera de encontrarnos los unos con los otros**, en el marco, por ejemplo, de una dolorosa pandemia como la del COVID-19 que azota al planeta y nos fuerza a aislarnos en casa, para evitar el contagio del virus, nos obliga a confinarnos angustiados, vulnerables, atemorizados, confundidos, asustados...

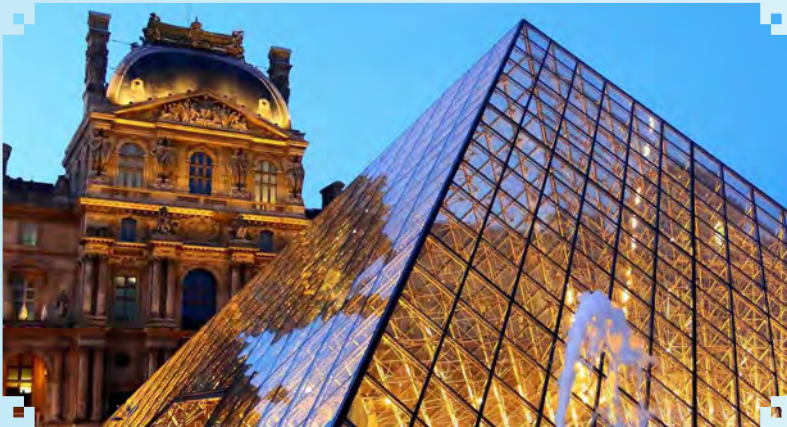
Es entonces cuando **nos damos cuenta de que existen esas ventanas que nos permiten encontrarnos y expresarnos**, aunque sea digitalmente, unos con otros. Entonces, decimos: ¡Qué maravilla que existan las redes sociales!

Una de las necesidades más fuertes del ser humano es relacionarse con los demás

Ciertamente, una de las necesidades más fuertes del ser humano es relacionarse con los demás: la sonrisa de la madre en los primeros días de nacido; el abrigo de la familia; la socialización en la escuela; los amigos; la pareja; la comunidad que nos acoge y que nos hace sentir pertenencia a un grupo con el

cual nos identificamos, la expresión de afecto... Por ello, **resulta tan doloroso aislarnos**, quedarnos sin voz y sin reflejo del otro. Por supuesto que el silencio y la soledad también tienen su sentido positivo, pero esto es asunto para otro artículo.

Pero, de pronto nos damos cuenta de que **el aislamiento obligado resulta menos doloroso cuando las herramientas digitales nos brindan un puente eficaz**, un enlace con el otro, un momento de alegría, incluso: y ahí están los saltarines y alegres saludos digitales por la mañana, por parte de los familiares distantes, incluso residentes en otro país; las amistosas palabras en los



Visita Virtual al Museo de Louvre <http://visitavirtual360.com/museo-de-louvre/>

“chats” preguntando por nuestra salud y enviando bendiciones; el mensaje de aquel viejo amigo o amiga de la infancia, que nos descubre a través de los buscadores de la red y que nos dice lo importantes que fuimos en su infancia o juventud; los correos electrónicos que nos sorprenden con un inesperado regalo de un libro digital, o una aria de ópera, o una poesía, o una visita guiada a recorrer un importante museo...; o bien, imágenes bien intencionadas que convocan al mar, la pradera, los bosques, la fauna y su belleza, vegetaciones exóticas, momentos mágicos capturados por el ojo de una cámara y compartidos a través de las redes, para subrayar que “hay esperanza” y que la naturaleza toda confía en su Creador. ¿Por qué no habríamos de confiar nosotros?

Las redes sociales, bien utilizadas, nos brindan en momentos de aislamiento, la posibilidad de un vínculo empático con los demás.

Quiero compartirles **un testimonio personal**, porque encuentro en ello la posibilidad de la ternura: nada menos, en días

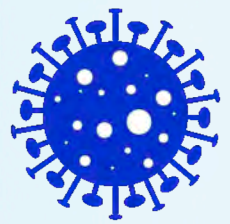
pasados, después de terminar de releer, de principio a fin y sin interrupciones (una de las ventajas de tener tiempo), uno de mis libros de cabecera *La importancia de vivir* de Ling Yu Tang, pensé con nostalgia lo lindo que sería estar en el mar, caminar sobre la arena tibia, y escuchar el rítmico canto de las olas...

En ese momento, escuché el clásico tono del mensaje que llegaba a mi celular. Lo tomé, lo abrí y, como si hubiese sido la respuesta a mi anhelo imaginado, me encontré con un video poético y refrescante, que tiene que ver con lo real maravilloso: una venadita había llegado, confiada, hasta las playas del Pacífico (probablemente Mazatlán) y corría y jugaba saltando entre las olas como una niña traviesa. ¡Disfruté tanto el video!

Me lo había enviado alguien que sabía que iba yo a gozarlo, más allá de los *clicks* y *likes* impersonales, y que sabía que yo lo apreciaría como un regalo especial. Sin duda, éste y tantos otros videos (algunos nefastos y alarmistas, de los que hay que alejarse), circulan por las redes. Pero, siempre habrá **la posibilidad de “personalizar” el uso de las redes con inteligencia**, conocimiento, respeto y sensibilidad, sin repetir y multiplicar... necesidades.

La información que nos brindan las redes es importante. Pero lo es también la caricia digital a distancia, que nos alienta a continuar con esperanza

Sin duda, las redes han cambiado la manera de relacionarnos. Existen, evidentemente, aspectos positivos y negativos; algunos con información fundamentada y científica, otros alarmistas y con intereses vicarios. Conviene, pues, **reflexionar muy bien y con respon-**

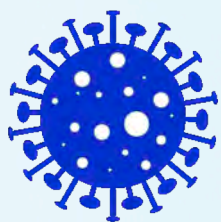


sabilidad, sobre la ética a la que convoca el uso de las redes, y aprovecharlas sana y conscientemente.

Finalmente, el filósofo y teórico de la comunicación Marshall McLuhan “el profeta de la era digital”, en uno de sus libros más representativos “Las extensiones del ser humano”, señala que **cada uno de los inventos del hombre no es sino es una “extensión” de sí mismo**. Así, el teléfono sería una extensión del oído; el telescopio, una extensión de la vista; el auto, una extensión de los pies...

Bajo esta perspectiva, ¿cómo definiríamos a las **redes sociales**? ¿Serán acaso **una extensión de esa necesidad inefable que nos hace humanos**?

Yo no lo sé de cierto. Se los dejo de tarea.



EDICIÓN ESPECIAL **COVID - 19**

DISCAPACIDAD Y COVID - 19

Marlon Fernando Viana S. / Voluntario de Amigos de San Camilo



Ha habido muchos **progresos desde la Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad** realizada en el año 2006. “Los Estados han empezado un proceso para revisar sus prácticas y su legislación para alinearla con la Convención. Así que la discusión sobre cómo empezar a reconocer los derechos de estas personas está ahí y creo que ésta es una de las mayores contribuciones de la ONU”, manifiesta Catalina Devandas Aguilar, relatora especial sobre los derechos de las personas con discapacidad de la ONU, la primera relatora especial sobre los derechos de las personas con discapacidad y que ha trabajado extensamente sobre el tema de los derechos de las personas con discapacidad y del desarrollo inclusivo durante los últimos 20 años.

En una entrevista dada en el año 2018, al ser consultada sobre si hay algún país que sirva de ejemplo, la relatora declaró que precisamente por encontrarse en esa etapa de revisión no puede decir que haya un país que lo “esté haciendo bien”, pero sí que **hay regiones que van por el buen camino.**

“Por ejemplo, en **Latinoamérica** hay una gran apertura para hablar de estos derechos, especialmente sobre la capacidad legal y el consentimiento libre informado. Han empezado a cambiar la legislación en Costa Rica, en Perú, en Colombia sobre cómo garantizar que las personas con discapacidad vean que sus deseos son respetados, incluso cuando se trata de tratamientos psiquiátricos, lo que es fundamental”. Pero este es otro momento que pone a prueba este diagnóstico que en su momento era

alentador y digamos positivo.

En la actual situación se considera que **se ha hecho poco para** proporcionar la orientación y los apoyos necesarios a las personas con discapacidad con el fin de **protegerlas durante la actual pandemia** del coronavirus COVID-19, aun cuando muchas de ellas pertenecen al grupo de alto riesgo.

“Las personas con discapacidad sienten que las han dejado atrás”, dice la experta. “Las medidas de contención, como el distanciamiento social y el aislamiento personal, pueden ser imposibles para quienes requieren apoyo para comer, vestirse o ducharse”, además indicó, que “este apoyo es básico para su supervivencia” por lo que pidió que los Estados tomen **medidas adicionales de protección social** “para garantizar la continuidad de los apoyos de una manera segura a lo largo de la crisis”.

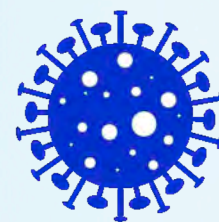
La experta de la ONU recalcó que los ajustes razonables son esenciales para permitir a las personas con discapacidad reducir el contacto y el riesgo de contaminación.

Debe permitírseles trabajar desde el hogar o recibir licencias con goce de sueldo para **garantizar la seguridad de sus ingresos.** Sus familiares y cuidadores también pueden necesitar estas medidas para poder brindarles el apoyo requerido durante la crisis.

“Además, es vital el **acceso a apoyos económicos adicionales** para reducir el riesgo de que estas personas y sus familias caigan en la pobreza o mayor vulnerabilidad”, explica. Muchas personas con discapacidad dependen de servicios que han sido suspendidos, o no tienen los

suficientes recursos para hacer reservas de alimentos y medicinas o pagar los costos adicionales de las entregas a domicilio.

en el acceso a la salud, incluyendo las medidas para salvar vidas.



Hacer accesible la información de salud e higiene

Para enfrentar la pandemia es crucial que **la información** sobre cómo prevenir y contener el coronavirus sea **accesible para todo el mundo**, “las campañas de información pública y la información proporcionada por las autoridades nacionales de salud debe de estar disponible en lengua de señas y en modos, medios y formatos accesibles, incluida la tecnología digital, los subtítulos, los servicios de relevo, los mensajes de texto, la lectura fácil y el lenguaje sencillo.”

Además, “**las organizaciones de personas con discapacidad deben ser consultadas y estar involucradas** en todas las etapas de respuesta al COVID-19”, concluyó De-

vandas. Según el directorio nacional de asociaciones de y para personas con discapacidad, no gubernamentales, existen 988 agrupaciones ubicadas en los principales centros del país. Jalisco registra 64 y una población con discapacidad de 290,656 según el sistema nacional DIF en el último censo realizado.

Devandas señaló también que la situación de las **personas con discapacidad que están en instituciones**, establecimientos psiquiátricos y prisiones es particularmente grave, por el riesgo de contaminación y la ausencia de supervisión externa, situación que se agrava por el uso de los poderes de emergencia por la crisis sanitaria.

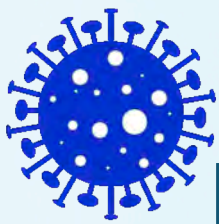
Una mayor responsabilidad de los Estados

“Las restricciones deben estar claramente delimitadas, de modo que se usen las **medidas menos intrusivas** para proteger la salud pública”, agregó. Por ejemplo, “limitar el contacto con sus seres queridos deja a las personas con discapacidad totalmente desprotegidas frente a cualquier forma de abuso o negligencia en dichas instituciones.”

Los Estados tienen una responsabilidad mayor con esta población debido a **la discriminación estructural que enfrentan**. La experta de la ONU recalcó que las personas con discapacidad deben tener la garantía de que su supervivencia es considerada una prioridad y urgió a los Estados a establecer protocolos para emergencias de salud pública a fin de garantizar que, cuando los recursos médicos sean limitados, no se les discrimine

“Te voy a resumir este pedazo de la historia para no aburrirte. En efecto, me revisaron varios médicos, me tomaron decenas de radiografías, me midieron cada hueso y cada músculo de mi cuerpo, me pesaron, me sacaron sangre, me revisaron hasta la saciedad y, al final, en una junta de médicos con el director del hospital como vocero, nos comunicaron a mi tío y a mí que mi caso no tenía solución...que la malformación era irreversible y que, en caso de operar la joroba, podían dejarme paralítico, tetrapléjico o, peor aún, como un vegetal conectado de por vida a un respirador artificial. Ellos recomendaron esperar unos años que se desarrollara durante la adolescencia y después de todo el apoyo del hospital, empezar a realizar ejercicios de fisioterapia que mejoraría mi actividad motriz...”

Regresé a casa dentro de un taxi, acompañado por mi tío, llorando desesperado y preguntándome por qué cualquier solución a ese infierno que era mi cuerpo me había sido negada. Humberto lo único que alcanzó a sugerir fue: -tranquilo mijo; hay una cantidad de personas a quienes la cabeza no les sirve para nada” (La Melancolía de los feos)



EL PRINCIPIO DE JUSTICIA EN SANIDAD, APLICADO A CASOS DE PANDEMIA

Eduardo Casillas González / Máster en Bioética

Bioética y experimentación clínica

La ciencia experimental no puede hacer menos, por su misma naturaleza y razón de ser, de la experimentación. La historia de la ciencia experimental ha visto crecer desde tiempos de Galileo al día de hoy, no solamente el perfeccionamiento del método experimental, sino su extensión y potencial. El potencial experimental, además, es enormemente aumentado con el progreso de la tecnología: en los campos de la biología molecular, la genética y la vida embrional, así como en el dominio de la química, la bioquímica y la física, **el experimento tiene la capacidad de penetrar, mediante los más finos instrumentos, dentro de las fibras primordiales del ser viviente, la corporeidad y la vida humana.** Esta extensión-intensificación del experimento ha instaurado una enorme posibilidad de dominar y manipular de parte del ser humano sobre todo de parte del científico, a cargo de la enorme naturaleza humana.

Esta situación hace surgir **problemas filosóficos y éticos** de enorme relevancia. Cuando se habla de manipulación experimental del viviente y en particular del ser humano se tiende a considerar únicamente a la manipulación de naturaleza biológica, mientras tenemos que la sociedad de nuestros días manipula inclusive la cultura humana.

La experimentación es una fase del saber experimental y de las mismas conquistas de la tecnología que se fundan en este saber. Todo esto no debe hacer olvidar la positividad, también ella presente, de la experimentación **en vista**, no de una manipulación negativa e instrumental, sino **de una terapia restauradora de la salud** del ser humano, de su integridad laboral y su contacto social.

Un importante problema consiste en definir **el fin, el sujeto y las condiciones** de la experimentación; por qué objetivo (terapéutico o no), sobre qué sujetos (enfermos, fetos, prisioneros), bajo qué condiciones (libertad, consentimiento informado o presunto), es llevada a cabo la experimentación.

La **experimentación**, de cualquier forma, incluida la **farmacológica**, resulta necesaria para el progreso de la ciencia en general y de la ciencia médica en particular. Desde la medicina hipocrática se había puesto un límite ético y objetivo al acto médico a través del aforisma: **"ante todo, no dañar"**.

La **noción de justicia**, como otras nociones fundamentales en bioética, parece clara para todos hasta el momento en el que profundizamos. Ello es particularmente evidente en **situaciones en las cuales se deben proporcionar recursos escasos respecto a muchos sujetos que tendrían necesidad**, como es el caso de una eventual fase 3 de pandemia de COVID-19, que ya han atravesado otros

países, marcadamente Italia y España, y que se avecina a nuestro país en las próximas semanas.

Habrán personas que no recibirán dichos recursos y que, por ende, estarán en el derecho de protestar por ello. Es **tarea de la bioética ofrecer un criterio de repartición** que sea justificable públicamente, defendible de los ataques de modelos alternativos y capaz de tutelar al máximo los valores en juego.

Si partimos de la idea de que **todos los sujetos** que esperan recibir un beneficio (como pudiera ser por ejemplo, el acceso a Unidades de Cuidados Intensivos para los enfermos graves, en el caso de una pandemia) **son iguales en dignidad**, el principio de justicia puede ser definido en modo formal de la siguiente manera: *se debe tratar a los iguales en modo igual*, o bien: *ninguna persona debería ser tratada en modo desigual a despecho de toda diversidad de las otras personas, hasta el momento en que se pueda demostrar que existe entre ellas una diferencia éticamente relevante respecto al tratamiento en cuestión.*

Pasemos ahora a dar una definición que sea de contenido y no sólo de forma. **El concepto de justicia debe ser de hecho connotado en modo sustancial** para que sea eficazmente utilizado en las argumentaciones a favor o en contra de ciertos procedimientos de distribución. En efecto, el término justicia puede tener diferentes significados.

Dar a cada uno en partes iguales. Este punto de vista, conocido como igualitarismo puro, parte de que todos los seres humanos son iguales y, por tanto, igualmente dignos de mérito y, no considerando poder disponer de criterios que diferencien a un enfermo de otro, propone simplemente dividir en partes iguales los bienes disponibles.

Dar a cada uno en razón de sus necesidades individuales. Esta definición es sostenida con vigor por importantes tradiciones de pensamiento, como la de la doctrina social cristiana o el marxismo. Pero encuentra límites,

ya que es difícil en ámbito sanitario enlistar las necesidades fundamentales imprescindibles, por su misma naturaleza, y diferenciarlas de aquéllas no esenciales y por lo mismo secundarias. En segundo lugar, es verdad que ciertos bienes como la vida o la salud no tienen precio. Pero éstos tienen un costo, lo que significa que, tutelando aquellos bienes respecto a algunas personas, se sustraen recursos útiles para promover la salud de otros sujetos y el problema permanece.

Dar a cada uno en razón de sus esfuerzos y su esfuerzo individual. Las éticas de la intención subrayan esta interpretación, que privilegia y valora el esfuerzo del individuo respecto a la colectividad, antes incluso que su utilidad social, por ejemplo, a través de la fidelidad en el servicio al estado o en la disponibilidad y abnegación al propio trabajo. Por otro lado, se podría sancionar, no financiando sus cuidados, a aquéllos que han llevado a cabo prácticas temerarias (pensemos en el llamado *reto coronavirus* en el cual algunos jóvenes proponían lamer tazas de WC's públicos para mostrar su valentía e inmunidad al contagio, siendo obviamente contagiados de COVID-19 días después), atentando de esta forma contra la propia salud, o incluso por medio de otras prácticas como el consumo de drogas, cigarro, práctica de deportes riesgosos o incluso prohibidos. El límite de esta postura reside en el hecho de que muchas conductas nocivas no son verdaderamente libres, sino inducidas por defectos socioeconómicos de base, e igualmente en el hecho de que es posible que se den interpretaciones arbitrarias y deformes del mérito de los individuos.

Dar a cada uno en razón del mayor bienestar para el mayor número de individuos involucrados. Esta hipótesis, muy utilizada por los utilitaristas, lleva a considerar el valor de utilidad social que una cierta distribución producirá y lleva a valorar qué utilidad social sea aportada por la decisión de satisfacer ciertas pretensiones sanitarias individuales. Por lo tanto, la opción de producir el mayor bien para el mayor número de personas podría implicar la sustracción de importantes beneficios a una minoría. El *límite*, por

lo tanto, es el de aceptar en nombre de un incremento general de productividad, inequidades marginales como la violación de derechos humanos fundamentales respecto a un reducido número de personas.

Dar a cada uno en razón de su posibilidad de pagar o de sus pagos precedentes a pólizas de seguro, según una pura lógica de mercado. Según este punto de vista, nadie debería ser obligado a sostener los costos de la asistencia de alguien más. Todos ven en esta posición, el *límite* ligado a inequidades aberrantes respecto a los menos favorecidos de la sociedad y el desconocimiento hipócrita de las condiciones de injusticia, que preceden a la diferente capacidad contributiva.

Dar a cada uno en razón de una equidad sustancial de oportunidad. Algunos han criticado esta postura, viéndola como una especie de dictadura del desaventajado, el cual reivindicaría un pleno derecho al tratamiento, dada la importancia del bien salud, cualquiera que fuese su condición económica.

Dar a cada uno en razón de un acuerdo previa y unánimemente sancionado (y como tal vinculante en el presente pero reformable en el tiempo) en nombre de una mutua ventaja social. Esta hipótesis contractualista exalta el valor de la racionalidad individual y las preferencias subjetivas, pero busca encuadrarlas a través de una negociación, que puede conducir a la imposición sobre la colectividad de nuevos impuestos para promover la salud de los más desaventajados socialmente.

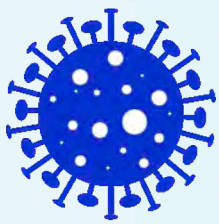
Como se puede observar, las situaciones y las decisiones éticas nunca son fáciles.



La urgencia como un criterio para la micro colocación de los recursos

Este criterio tiene que ver con el tiempo que un paciente puede esperar antes de gozar de los beneficios de una cierta intervención médico-asistencial. Puede ser entendido como: a) El tiempo por el cual el paciente podrá gozar de los beneficios aportados por la intervención, tiempo calculado a partir del momento de la intervención misma; b) la prolongación de la vida de un sujeto, calculado desde el momento en que se da el diagnóstico.

Esta prolongación es mucho mayor si se interviene a un paciente con riesgo inmediato de muerte, un paciente para el que la esperanza de vida, si no se interviene, sería escasa. Se puede dar el caso de que dos pacientes tengan una esperanza de vida idéntica, según lo mencionado en el inciso *a*. Sin embargo, si el primer enfermo no puede esperar la intervención más de un día y el otro puede esperar por más tiempo, el primer paciente tendría prioridad sobre el ejemplo *b*. Este criterio de urgencia puede ser expresado como el *inverso del tiempo de espera permitido dentro del cual se debe intervenir si se quiere realizar un beneficio terapéutico*. El criterio de urgencia puede ser especificado en diversos subcriterios respecto a los factores que componen el beneficio médico neto: un mismo paciente puede tener tiempo de espera bajo (urgencia alta) para mejorar la propia calidad de vida, antes que para incrementar la esperanza de sobrevivir, o reducir los costos de la intervención.



COMPRENDIENDO CÓMO FUNCIONO, LOGRO CAMBIOS POSITIVOS

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López



Este es un excelente momento para aprender un poco más sobre cómo nuestro cuerpo es capaz de protegerse y sanar. A esta protección se le llama **sistema inmunitario o de defensas**. Este sistema está encendido permanentemente, y el hecho de que en últimas fechas las personas estén más preocupadas por él, no hace que sea más fuerte. Ocuparse de ello sí.

Entonces, para trabajar en mantener o mejorar el sistema inmune primero echemos un vistazo a **cómo funciona**.

El sistema inmune no está aislado del resto del cuerpo. De hecho, el cuerpo humano es un conjunto de sistemas, un ejercicio maravilloso de reacciones en cadena que originan **homeostasis o equilibrio**. En ocasiones el cuerpo no logra recuperar este equilibrio, y ya conoces el resultado. Debido a ello y sabiendo que somos seres complejos, no pretendo ofrecer soluciones mágicas, pero

sí aportar información para que **la nutrición** que juega un papel importante **sea tomada en cuenta**. Por ello, es importante hacer un alto y observar no sólo lo que comemos, sino aquello que nuestro estado emocional nos pide debido a los cambios de rutina, cuyo impacto en la salud es importante.

Así que **una lista de alimentos no es la panacea**, aunque aporta una gran cantidad de material con el que el cuerpo hará su trabajo. Los momentos de crisis pueden servir para conocer tus reacciones, usar tus herramientas para recuperar tu estado de salud o mantenerlo.

Una **alimentación sana y equilibrada es una herramienta excelente para mejorar el sistema inmune**, pero un estado emocional y mental ansioso, al que la neurociencia llama "estado de alerta constante", de miedo, incertidumbre, estrés, aumenta los niveles de cortisol y adrenalina entre otras sustancias, generando una cascada de respuestas biológicas desfavorables, pongamos un ejemplo: colitis. Se sabe que un desequilibrio en la flora intestinal ocasionado por ella tiene un impacto en el sistema inmune.

¿Ya comenzamos a darnos cuenta de que **debemos abarcar mucho más?** habiendo aclarado esto, pode-

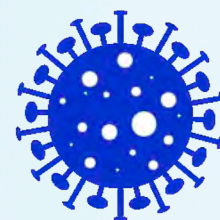
mos encontrar una serie de alimentos que nos aportan sustancias para nuestro sistema nervioso central y a su comunicación con el resto del cuerpo. Es decir, **controlemos el sistema nervioso para que el sistema inmune haga su trabajo**, para que el resto del cuerpo haga su trabajo, fuera de una zona de "peligro".

Cuando el cuerpo tiene **alimentos de calidad** mejoran todos los sistemas, por lo que la próxima vez que comas algo visualiza que formará parte de todas tus células, de tu ADN. Una acción pequeña como elegir fruta fresca en lugar de en lata ya es un cambio. El aporte de nutrientes y su biodisponibilidad es mucho mayor en la primera opción. Así que hagamos nuestra parte que es **elegir bien y dejemos al cuerpo hacer el resto**. Recuerda que para eso está diseñado. Te cuida y defiende siempre no sólo ahora, esa es su naturaleza. Lo tuyo es ofrecerle lo que necesita con responsabilidad y cuidado.

Bien, vayamos en busca de los alimentos recomendados.

Necesitarás **alimentos ricos en magnesio, triptófano, potasio, vitaminas del complejo B, omega 3**, elementos que son precursores de la producción de neurotransmisores como la serotonina, melatonina y endorfinas. Estas sustancias son responsables de un estado más relajado, del control del sueño, de la comunicación entre las neuronas, del mejor funcionamiento del cerebro.

Aumenta tu **consumo de frutos**



secos (almendras, pepitas de girasol), **chocolate** (sobre todo aquél que tiene **pescado de agua fría, cereales enteros** (como avena, arroz o quinoa),

más del 70% de cacao), **plátanos, verduras de hoja verde, setas y frutos rojos**. No olvides **las grasas buenas como el aguacate y aceite de oliva** extra virgen **y las proteínas de alto valor biológico**, como el huevo y la carne.

Ten en cuenta que no se trata de atiborrarse sólo porque son alimentos recomendados, se trata de tener **una alimentación variada, completa y equilibrada**. En lo posible, intenta dejar lejos de tu caja de herramientas los alimentos que parecen satisfacer sólo una necesidad emocional, como las harinas y las fritangas, las chucherías que de pronto ofrecen hacerte sentir mejor.

Y si fuera el caso, compensa **el ejercicio** con una buena comida **y... respira**. ¡Toma el tiempo!, ahora lo tienes. Aprende a mirar dentro y fuera.

A veces, **un cambio en la temperatura** ajusta tu estado emocional. Un día caluroso puede poner a algunas personas de malas. Puede estar generando un estado de desequilibrio, puede ser sinónimo de caos. Algo tan simple como un vaso de agua fresca nos regresa al momento presente.

Tú te conoces. Sabes qué sucede cuando hay demasiado ruido o demasiado silencio, cuando falta sal o hay exceso. ¿Cuál es la respuesta? Ahora sí puedes tomar ese vaso de agua fría de yerbabuena con limón, de fresa con jengibre, lograrás el cambio emocional y el aporte nutricional.

Conviene que aprendas, podrás apoyar a otros y este camino será más simple. Llena tu caja con herramientas para la salud y deja a tu cuerpo hacer su trabajo. El tiempo es un recurso maravilloso... ¡que sea una bendición!

Conoce tu cuerpo

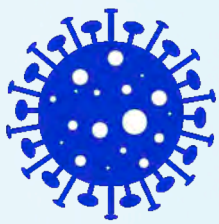
Cuando compras un teléfono de última tecnología, empiezas a revisar minuciosamente sus características, con qué cuenta, cuánto le dura la carga, si requiere de mantenimiento, si hay que bajar APP's, si se apaga para cargarse, si tiene buena conexión y acceso a internet, etc., etc. Un teléfono que cambiaremos con el tiempo requiere de toda nuestra atención, horas para evaluar la mejor oferta y tomar la decisión adecuada o lo más cercano a ella. Y una vez hecha la compra, disfrutamos de sus funciones.

Pues es así con **el cuerpo**: para disfrutar de sus funciones, de sus capacidades, requerimos **conocerlo, observarlo y cubrir aquellos puntos clave de mantenimiento**. Ojo, no estoy diciendo que es lo único, no somos sólo el cuerpo. Pero, si logramos maravillarnos, hasta puede que nos sintamos agradecidos, alegres por todo el tiempo que ha dado sin que pusiéramos atención, ya no digo cariño. Todos los días se llevan a cabo millones de reacciones en cada célula, se regenera la piel, los órganos, los sistemas, se dan oportunidades que incluyen 24 horas de trabajo continuo, a eso se le llama **metabolismo basal**, y lo lleva a cabo el sistema nervioso autónomo.

No requerimos el nivel experto que tenemos en otros temas, la mitad de los procesos, o más, no requieren de nosotros, pero aquéllos que sí, ¡nos necesitan! La tecnología avanza, la ciencia avanza, y nuestra **capacidad de sorprendernos** disminuye. No tenemos la cosquilla de los niños de saber cómo funcionan las cosas y damos por sentado aquello que por flojera no buscamos, no entendemos, no nos interesa.

Una vez una persona me dijo: "Para qué complicarse... ¡funciona!" y me pareció triste su respuesta, porque pude ver al niño que fue desvanecerse y, en su sitio, estaba aquel enfadado adulto con mil pendientes y dolores, demasiado estrés y poco cariño. Y me vi reflejada en múltiples momentos de mi día. Fue una excelente sacudida.

Somos, no podemos negar que **estamos aquí con un cuerpo** que podemos llevar de un sitio a otro o arrastrarlo como lastre. Podemos sentir que es **una cárcel o una herramienta**, y seguirá funcionando, como decía mi abuela: "hasta donde tope". ¿Pero, necesitamos llegar a eso? O bien... comenzamos a conocernos, amarnos y cuidarnos.



“ASÍ LO QUIERE DIOS”

Pbro. Silvio Marinelli

Es una expresión que se oye de la boca de algunas personas.

Quien usa esta expresión, lo hace con actitudes muy diferentes que van desde un fatalismo acrítico hasta una fe profunda.

El fatalismo tiene un matiz casi supersticioso o mágico. Parece proponer la idea de un mundo como un escenario en el que Dios se mueve con un poder despótico y ciego. Al hombre no le queda otra cosa que ceder a esta fuerza: se podría llamar destino, suerte o Dios, en realidad no cambia nada. El hombre es como un títere destinado a sufrir la acción de Dios, sin poder hacer nada para contrastarla. Ni siquiera puede cuestionarse sobre el porqué: Dios así lo quiso, y basta. ¿Has perdido a un ser querido? ¿Estás desempleado y tu familia pasa por una mala racha? ¿Tienes un hijo que ha tomado un mal camino? ¿Cómo escapar a la fuerza ciega del destino? Dios así lo ha establecido. Y “así lo ha establecido” también

cuando acontece algo positivo y hermoso; sin embargo, tal vez en estos casos no nos viene a la mente Dios: se disfruta lo que acontece. Detrás de este modo de evaluar los acontecimientos de la vida encontramos una idea de Dios como de un poder anónimo y lejano, para el cual la vida humana personal no tiene valor. Dios es el fuerte y el hombre, frente a Él, no puede hacer otra cosa que aceptar lo que es su voluntad.

Muy diferente es la actitud de quien pronuncia esta frase desde una fe personal profunda y convencida. Los creyentes saben que Dios está presente en la historia humana y en la vida de las personas, pero no como un poder caprichoso que hace suceder lo que se le antoja. Si se desata una guerra, quien tiene fe sabe que no es culpa de Dios, sino de los hombres que han desatado los conflictos y no saben cómo resolverlos pacíficamente.

Cierto que Dios está presente en la historia humana, pero en el respeto de la libertad de los hombres y de sus responsabilidades. Dios está presente porque en el sufrimiento de quien es golpeado por la guerra, privado de su casa, de sus seres queridos y sus bienes, Dios está presente y en ellos y con ellos continúa a sufrir, a morir, a ser prófugo y a estar en cuarentena ...

Y si una enfermedad grave nos afecta y es fuente de toda una serie de otros sufrimientos, como creyentes sabemos que no es Dios quien lo quiere. Nos enfermamos porque nuestro cuerpo es frágil, porque no conocemos bien, lamentablemente, la acción de virus y microbios, porque el dolor y la muerte son parte de la existencia humana, porque tomamos decisiones equivocadas. No es Dios quien nos hace enfermar. Quien cree en Dios, sabe que Él nos ama y quiere sólo nuestro bien, pero en el respeto de la libertad de las personas y de las leyes de la naturaleza. Dios no es una divinidad cruel, sino un Padre que nos ama.

La vida de Jesús confirma esta reflexión. Jesús no muere porque Dios lo ha abandonado, sino porque el poder religioso y político lo han condenado; la condena de Jesús lleva la firma de personas bien identificadas. El Padre nos lo ha “entregado”, a nosotros, a toda la humanidad, por amor; su historia, sin embargo, se desarrolla dentro del juego – trágico - de las libertades y responsabilidades humanas.

En la expresión “Así Dios lo quiere” o “lo quiso” se determina nuestra idea de Dios. ¿Creemos en un Dios que entra de manera arbitraria en la historia humana

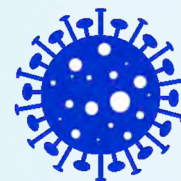
Sobre la solidaridad

(De Quien ayuda al prójimo mejora a sí mismo, por Pbro. Marinelli)

La teología cristiana ha hecho suya la palabra “solidaridad” como cualidad de todos los hombres, ya que todos somos hijos de Dios vinculados en sociedad. Por ello, este concepto está estrechamente vinculado con la fraternidad que impulsa a buscar el bien de todos, porque todos somos iguales en dignidad y por la filiación divina. La solidaridad es, pues, un modo de ser y de comprendernos como seres humanos: vivimos con los demás para llegar a ser los unos para los otros, abiertos para dar y recibir unos de otros y recibírnos unos a otros.

Por ello, la solidaridad es principio básico de la concepción cristiana; en momentos difíciles es motor de la organización social y política, y es parte esencial de una sociedad sana.





Ayudar en tiempos de pandemia

Ayudar al prójimo es la más noble de las actividades del ser humano y del discípulo de Jesús: es buscar y **hacer el bien**. Sin embargo, como nos dice la experiencia, para hacer el bien es necesario conocerlo. Podríamos confundirnos e identificar una meta que no es buena o usar medios que no son coherentes con las finalidades.

¿Cómo ayudar en tiempos de epidemia? Corremos el riesgo de **emprender iniciativas muy generosas, sin embargo, poco racionales** o que se revelen contraproducentes. El Señor nos ha dado la facultad de la inteligencia para que podamos tomar decisiones racionales después de un serio y profundo discernimiento.

Tampoco vale la idea de que **“algo debemos hacer”**. En realidad, este “algo” debe ser “algo bueno” en sí mismo y no sólo en nuestras intenciones y motivaciones. **La ética nos obliga a conjugar la dimensión subjetiva** (la motivación) **con lo objetivo** (lo bueno y lo justo considerados en sí mismos) y no podemos justificarnos afirmando que nuestra intención es noble. Esto vale, en particular, por las iniciativas de solidaridad que deben, ante todo, para ser efectivamente solidarias y no crear sufrimiento, evitar la propagación de la infección.

Menos aún vale la convicción de que “Dios nos ayuda y que a nosotros no nos pasará nada”. Esta convicción manifiesta una **mentalidad presumida**, de quien, más que hacer la voluntad de Dios con sencillez y humildad, lo ha decidido todo y a Dios le toca hacer nuestra voluntad.

y personal o en un Dios que no nos abandona nunca, pero dentro del desarrollo de los acontecimientos y de las leyes de la naturaleza? ¿Un dios destino misterioso o un Dios amante de sus hijos especialmente cuando son golpeados por sucesos dolorosos?

En el Padre Nuestro pedimos que se haga la voluntad de Dios. En el transcurso del tiempo y de la cultura cristiana de la mayoría de las personas, esta expresión conlleva un sentido de sumisión y de resignación. Parece una invocación para decirle a Dios que estamos preparados para aceptar todo lo que quisiera enviarnos. Pero, si pensamos mejor, la voluntad de Dios – según la idea de Jesús, nuestro maestro – es el deseo más hondo que debemos tener: pedir que se haga su voluntad es la invocación gozosa de los hijos que quieren participar a la voluntad de bien del Padre: “... me ha enviado a llevar la buena noticia a los pobres, a proclamar la liberación a los cautivos, la vista a los ciegos, a dar la libertad a los prisioneros” (Lc 4, 18).

Dios quiere que nos sintamos amados por Él, que

los pequeños se sientan bienvenidos y apreciados en este mundo, que los que sufren no se sientan solos y sean cuidados, que todos los que sufren puedan vivir su vida con gozo, sentido y amor.

Pedir al Padre que se haga su voluntad no es una petición de sumisión: es la oración de quien quiere compartir la voluntad de bien del Padre. Y cuando nuestra voluntad se aleja del surco de la voluntad del Padre, le pedimos que nos perdone, que no nos permita caer en la tentación y que nos libre del mal. La mayor tentación, tal vez, es pensar que el mal sea obra de Dios y de pensar que Él nos haya abandonado en el momento del peligro, del dolor y de la prueba.

Frente a los acontecimientos dolorosos estamos llamados a cuestionarnos sobre nuestra fe (¿en qué Dios creemos?) y cuál es el mensaje de Dios que podemos desentrañar del caos de nuestra existencia.

Tal vez el sentido más profundo de nuestra existencia consiste en enfrentar los momentos oscuros y tenebrosos (las “cañadas oscuras” del Salmo 22) como una invitación a un amor más grande, a una entrega que desafía nuestra pereza y comodidad. La voluntad de bien de Dios se transforma, entonces, en nuestra decisión: hacer prevalecer el bien, sobre todo y a pesar de todo.

Dios no cambia y no deja de querer el bien; y en las elecciones positivas y constructivas de sus hijos encontramos el testimonio que Él es amor y no deja de afianzar nuestra vida, también cuando estamos en la prueba.

La señal de la Cruz

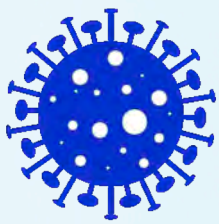
(De *Pórtico de la Vida en Dios*, de Pilar Avellaneda)

La señal de la cruz, gesto familiar desde nuestros primeros pasos, es una verdadera profesión de fe en Cristo Crucificado, expresada de forma corporal.

Es un sí rotundo a Aquél que sufrió por nosotros hasta entregar su Espíritu.

Con este simple gesto decimos “Sí” a Aquél que hizo visible en su cuerpo el amor de Dios hasta el extremo. Es un “Sí” gestual al Dios que gobierna con la humildad del sufrimiento, y cuyo amor es más fuerte que todo el poder de este mundo.





EL VOLUNTARIADO EN TIEMPO DE CRISIS

Psic. Hortensia Beatriz Amador Ochoa

El valor de la solidaridad

La solidaridad es un valor que la persona voluntaria descubre en lo más íntimo de su ser, porque concibe que existe una relación con los individuos que le rodean. Sin ésta, cada hombre o mujer se encerraría en su pequeño mundo, buscaría su propio bien sin interesarle el de los demás, yendo a su aire y en el fondo iría empequeñeciéndose sin darse cuenta.

El **altruismo** es un principio esencial del desarrollo humano, sin el cual la humanidad no alcanzaría su pleno crecimiento. La fraternidad, por tanto, se convierte en un deber fundamental del sujeto. La solidaridad es una característica de la sociabilidad que inclina al hombre a **sentirse unido a sus semejantes y a la cooperación con ellos**. Una cualidad que ayuda a ser una mejor sociedad y que no solamente debe existir en casos de desastre y emergencia.

Esta unión y cooperación se manifiesta, cada vez que se procura el bienestar de los demás, al participar en iniciativas que impulsen a servirles, como puede ser la visita a los enfermos en un hospital, al efectuar colecta de ropa y alimentos para los más necesitados, en un grupo que imparta acompañamiento y escucha, al colaborar en campañas de cuidado y limpieza de calles y áreas recreativas de la comunidad, en los momentos en que se auxilia a quienes son víctimas de alguna pérdida, es decir, al prestar servicios en la creación de mejores condiciones de vida.

La solidaridad es la asistencia recíproca que debe existir entre los hombres, ni porque se les conozca o sean amigos, simplemente porque todos tenemos el **deber de ayudar** a los demás y el derecho a recibir la ayuda de nuestros semejantes.

empatía que se trasmite en la humanidad, además de la unión y fraternidad de los pueblos.

Hoy se distingue que, al presenciar la penuria de los demás, siempre surge en cada uno de nosotros un **espíritu de servicio** y caridad hacia los más vulnerables. Aunque en estos días no hay ningún acercamiento físico, se manifiesta esta ayuda de diversas maneras. Lo que sorprende es mirar la rapidez y creatividad para la resolución de este escenario y la iniciativa de todos.

Es por eso que **el voluntario** en este periodo de dificultad, desempeña un papel fundamental; ya que existe un sinnúmero de personas con una gran voluntad que buscan alternativas para brindar a su manera la asistencia que en muchas de las ocasiones se aprecia desde casa, al llevar comida o víveres a los vecinos; o con una palabra de aliento de balcón a balcón o al entonar una canción que ofrece un bálsamo a todos aquéllos que se hallan en resguardo en su vivienda.

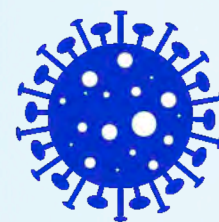
En la actualidad **con la tecnología se logra emprender** una extensa cantidad de **estrategias para dar apoyo**; desde dedicar tiempo a escuchar y acompañar a los demás, al estar atentos en sus instantes de desolación, angustia, miedo o pérdida de un ser querido. Así como, también la forma de distribuir fácil y justamente material o algún artículo de necesidad básica.

La solidaridad en tiempos de crisis

El vocablo solidario proviene del latín **solidus** que significa sólido, firme, entero. La cualidad, percep-



En este momento en que el mundo se encuentra en crisis frente a la emergencia de salud que viven varios países, incluido México, puede observarse, ante todo, **la solidaridad y el soporte entre los seres humanos**, sin importar condición social; se percibe de modo frecuente la



tible a los hombres, describe a aquél que **se mantiene compacto o íntegro**. En sociología, se refiere al sentimiento de unidad que se basa en metas o intereses comunes, o lo que es lo mismo: ayudar sin recibir nada a cambio que se aplica a la noción de lo “bueno”. *¿Qué importancia tiene entonces hablar de solidaridad en este periodo de crisis? ¿No se está en una realidad de sálvese quien pueda?*

Tal vez sea así, sin embargo, es ahora justamente el momento de **conversar del altruismo y de ejercerlo, precisamente** porque el número de los que lo solicitan es extenso, no únicamente en un sector específico, sino en todo el mundo, el cual pasa por una de sus mayores crisis desde hace mucho tiempo.

Por lo tanto, ser solidario es una oportunidad para perdurar en un entorno tan vulnerable como el de hoy: en el futuro sólo colectivos fraternos conseguirán permanecer en nuestro planeta; y puesto que ya todo es global, sólo con una verdadera **solidaridad internacional** todas las naciones y habitantes del mundo podrán estar a salvo.

La siguiente frase acentúa lo que se escribió en líneas anteriores: “La solidaridad no es un sentimiento superficial, es la **determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común**, es decir, el bien de todos y cada uno para que todos seamos realmente responsables de todos” (Juan Pablo II).

Los voluntarios hacen la diferencia

El voluntario no puede ser indiferente en los momentos de crisis que existen y que, de manera indiscutible, representa una de las formas de cooperación social más útiles en cualquier sociedad contemporánea. Una de las razones de éxito de los países reside en la valiosa **participación de la comunidad en acciones de interés colectivo**; este elemento de avance es sumamente significativo para muchas naciones que dedican grandes esfuerzos a su consolidación.

Conviene subrayar que la acción voluntaria es un movimiento integral que crea conciencia en el individuo acerca de las necesidades del otro y esto lo hace participar en **actividades comunitarias o de interés social**. Ser voluntarios resuelve crisis; la labor de apoyo es puntualmente parte de este. Se concibe posible que se haga sin pensar, teniendo como principal vocación la solidaridad.

Pero no se trata únicamente de que perteneczas a un grupo específico para poder dar

algo y ser la diferencia en esta actividad, asimismo es fundamental señalar que desde el lugar que estés puedes **ofrecer una esperanza** a todos aquellos que se hallan en una etapa difícil, tal es



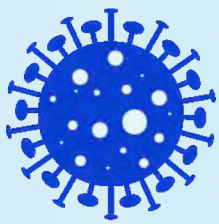
el caso de los últimos meses en donde el mundo está de cabeza ante la crisis de salud, que afecta a muchas personas y que al mismo tiempo lleva a la pérdida de incontables cosas, no solo de seres queridos sino también de una estabilidad física y emocional.

Es por tal razón que la tarea voluntaria es trascendental, cuyo granito de arena **aporta a los demás la confianza y la fe** de que, a pesar de lo difícil que se viva hoy, siempre hay alguien que, desde sus propios temores y angustias, está dispuesto para ayudar.

Para concluir, citaré **algunas de las actividades que los grupos de voluntarios pueden realizar** dependiendo de la capacitación y país en donde se localizan: brindar soporte y contención emocional en caso de enfrentar una secuela que auxilie a restablecer la normalidad; dar información

y sugerencias a afectados; formación de grupos de ayuda mutua para la superación de la situación; colaboración en la atención a afectados en emergencia: evacuación, albergue, abastecimiento.





PAUTAS PARA SOBRELLEVAR LA CUARENTENA

J. REFUGIO MARTÍN ROMO
Acompañante Paliativo



En México, como en todo el mundo, la cuarentena recomendada para detener la propagación del COVID19 ha causado mella en la población en general y ha generado que tomemos nuevas medidas para salvaguardar la salud. Es importante notar que la recomendación de quedarse en casa no toda la población la puede acatar, la población de enfermos renales en hemodiálisis es parte de ella, pues tiene que acudir a tomar sus sesiones por lo regular cada tercer día acompañados de un familiar; por ello es importante conocer las medidas de seguridad para evitar un posible contagio. Si por sí misma la enfermedad renal supone un estrés, sumarle el miedo al contagio impacta la salud psicológica de las personas potenciando la frustración, el miedo, coraje o un aparente desinterés, por lo que se deben tomar medidas para reducir el estrés psicológico asociado a estas situaciones de aislamiento.

Algunos puntos a considerar.

1. Responsabilidad social.

El desgaste en el profesional de la salud

Psic. Cliserio Rojas Santes

Hay algunos conceptos que es importante señalar cuando hablamos del **desgaste del profesional de la salud** o burn-out.

El síndrome de burnout denota **un estado de fatiga física, emocional y mental**, acompañado de una disminución de la capacidad de rendimiento. El término inglés burnout significa estar quemado. Las personas que padecen este trastorno sienten un agotamiento extremo y, con frecuencia, vacío interior, generado por las condiciones laborales en las que se vive. Tres componentes principales son: agotamiento emocional o pérdida de energía; despersonalización o pérdida del entusiasmo; disminución de la autoeficiencia o pérdida de la confianza en uno mismo.

La fatiga por compasión. Es el estrés generado al estar en contacto con pacientes que se hallan en un estado de profundo dolor - físico, psicológico, social y espiritual - y que precisan de un profundo cuidado, de una intervención a nivel físico, psicológico, social y espiritual.

Un tercer aspecto es lo que se ha llamado **satisfacción en la compasión**, que no es otra cosa que la percepción del bienestar personal y profesional derivado de realizar adecuadamente una labor de asistencia; incluye el placer que se obtiene al ayudar a personas en situación de vulnerabilidad, apoyar causas que mejoran la calidad de vida de la persona. Las personas que son más comprometidas con su causa corren el riesgo de que no perciban que están en un riesgo de desgastarse a tal grado que un día ya no encuentran satisfacción en lo que antes era motivación de vida.

Hay otro punto a tomar en cuenta. La forma de aplicar el cuidado y atención al paciente generan crisis en la identidad del profesional al tener que enfrentarse a **desafíos éticos y morales**, creados por las discrepancias que existen entre lo que saben que es lo correcto y lo que es posible realizar en las instituciones de salud, de acuerdo con sus políticas, normas, reglas y recursos; los recursos económicos, siempre limitados provocan en los profesionales de la salud una carga moral compleja, que se denomina **estrés moral**.

El profesional de la salud debe tener una buena dosis de **tolerancia a la frustración** y saber manejar lo que tanto le apasiona: dar dignidad a una persona enferma en una de las crisis más difíciles que se pueda enfrentar.

Es importante **desarrollar la seguridad en uno mismo** pues, así como hay personas que valoran y agradecen la atención, existen otras que ven al personal como verdadero villano.

Conocer las propias cualidades y áreas de oportunidad es una herramienta más para saber cuáles son las tareas pendientes a realizar y realizarlas bien.

No hay que olvidar que **la profesión es sólo una parte de la vida de una persona**, pues mientras más el profesionista atiende todas sus áreas, mejor se sentirá apreciado, valorado y se realizará como persona.



Exponerse lo menos posible a un posible contagio es un beneficio no sólo para uno mismo, sino para la familia y comunidad, siendo éste un signo de responsabilidad social e incluso cívica y moral.

2. Mantenerse activo física, mental y espiritualmente, establecer rutinas. Si programas actividades, incluye todas las áreas mencionadas y obviamente tus actividades cotidianas, además de ayudarte a mantener activo sentirás que tienes más control en tu vida y con ello se evitarán sentimientos de incertidumbre. Con el tiempo darás estabilidad a tu vida y te sentirás más seguro. Tendrás tiempo para tu tratamiento, tiempo para tu descanso, tiempo para tu alimentación, tiempo para crear, tiempo para orar, etc.

3. No perder el contacto social y aprender de la tecnología que tenemos al alcance. En las sesiones de hemodiálisis practica la sana distancia, pero también usa las redes sociales que están a tu alcance, la mayoría usa ya celulares y aun los básicos incluyen aplicaciones, si no conoces todas las funciones de la aplicación pregunta a alguien que sí las conozca, te sorprenderás de todo lo que aprenderás y podrás comunicarte con tus seres queridos.

4. Aprender a controlar los miedos y la ansiedad. Es normal que de repente, por más actividades que tengas, haya momentos en los que sientas miedo o ansiedad, y no sólo es normal sino necesario, no siempre tenemos que ser fuertes, se vale platicarlo con alguien profesional. Investiga a dónde puedes llamar para estos casos, o si las crisis son muy recurrentes o fuertes será momento de pensar en un profesional de la salud mental, y ojo, nada tiene que ver con la locura, es una necesidad de todos desahogarnos de vez en vez. Si puedes, anota los miedos y preocupaciones que tienes, así las podrás manifestar y verás que tal vez tú mismo tienes la respuesta.

5. No te satures de información. Ver y leer toda la información de los estragos del COVID19 afecta, pues es un generador de ansiedad y puede llegar a ser una experiencia traumática; es mejor una actualización de una fuente confiable y no escuchar o leer todo que no se sabe cuál es el origen y la intención de la noticia.



“Salud Renal Integral Camilo de Lellis SaRI AC”

Es momento de ayudar.

La crisis que se atraviesa generada por el COVID19 es mucho más patente en aquella población vulnerable que además tiene que lidiar con una enfermedad crónica como lo es la Enfermedad Renal Crónica ERC, y aunado a eso no tiene seguridad social que los apoye. El costo para mantener un tratamiento oscila entre los doce y dieciséis mil pesos, costo que la mayoría no puede sostener, es por eso que en SaRI AC nos solidarizamos con ellos e invitamos a la sociedad en general a hacer lo mismo.

CONTACTO:

**Francia 1723 - Colonia Moderna
C.P. 44190 - Guadalajara, Jalisco
Tel (33) 3810-2054
Horario de lunes a viernes
de 8:00 a 14:00 hrs**

**Tú puedes apoyar
con tu donativo**

**Deposita a
BANORTE
CTA: 0220947318
CLABE:
072 320 002209473186**

a nombre de “Salud Renal Integral
Camilo de
Lellis SaRI AC.”
RFC: SRI110906LN8
email: sari.ac@hotmail.com

CURSOS EN LÍNEA

TÚ ELIGES CUANDO EMPEZAR

DIPLOMADOS

CURSO DE HUMANIZACIÓN Y PASTORAL DE LA SALUD
40 UNIDADES
INSCRIPCIONES CONTINUAS

CURSO DE RELACIÓN DE AYUDA
30 UNIDADES
INSCRIPCIONES CONTINUAS

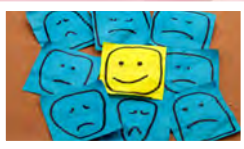
TALLERES



MANEJO DE EMOCIONES

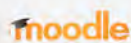


ATENCIÓN EN CRISIS



INTEGRACIÓN DE LO NEGATIVO

Cursos manejados desde la plataforma



El número 106 (Julio - Agosto 2020) de la Revista **Vida y Salud** será dedicado a

“Relación de Ayuda”

Suscripciones
secretaria@camilos.org.mx
para enviarse por vía electrónica

El equipo de Redacción de la Revista y el Centro San Camilo A.C., expresan su más sentido agradecimiento a los bienhechores y patrocinadores:

Ignacio y Marina Jiménez
Ma. Eugenia Villaseñor M.
Q.D.E.P.

Tequila San Matías

Mónica Gómez Flores

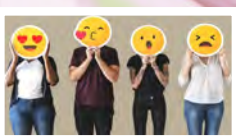
Antonio Salles Ramírez

Fundación Stella Vega, A.C.

¡QUE EL SEÑOR LES PAGUE!



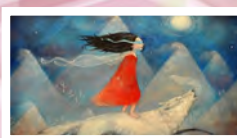
VIDEO TALLERES



MANEJO DE EMOCIONES



TRASTORNOS Y PATOLOGÍAS EMOCIONALES



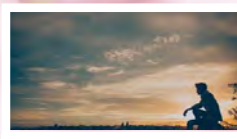
MUJERES QUE CORREN CON LOBOS



ATENCIÓN EN CRISIS



TANATOLOGÍA E INTELIGENCIA EMOCIONAL



DE LA CRISIS A LA MADUREZ



MÁS ALLA DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD



RESILIENCIA ENFOCADA AL MANEJO DE DUELOS



DECODIFICACIÓN EMOCIONAL

LÍMITE MÍNIMO PARA ABRIR EL VIDEO TALLER 15 PERSONAS

20% DE DESCUENTO EN LOS VIDEO TALLERES UNA SEMANA ANTES DE INICIAR

MÁS INFORMES

www.camilos.org.mx

email:

cursos@camilos.org.mx

o llama al

333640-4090

RELIGIOSOS CAMILOS AL SERVICIO DE LOS ENFERMOS

Religiosos de la Orden de San Camilo

Somos religiosos unidos por el mismo ideal: servir a los enfermos y a los que sufren.

Para jóvenes varones, solteros, de 17 a 29 años

¡Quieres descubrir tu vocación?

¡Estás interesado en un acompañamiento vocacional?

Religiosos Camilos

Guadalajara, Jal.

Tel. 33-3640-4090

sancamilo@prodigy.net.mx

www.camilos.org.mx



San Camilo de Lelis

San Camilo nació en Italia en 1550, se convirtió a los 25 años, consagró su vida atendiendo a los enfermos más pobres y desasistidos, fundó en 1586 la Orden de los Ministros de los Enfermos (Religiosos Camilos). Eligió como distintivo la cruz roja. La intuición de San Camilo fue fundar una “compañía de hombres piadosos y de bien que, no por dinero, sino voluntariamente y por amor a Dios, sirvieran a los enfermos con aquel

amor y cariño de una madre hacia su hijo único enfermo”. Elaboró las reglas para servir con esmero y toda perfección a los enfermos. Adoptó nuevos medios para mejor servir al enfermo. Creó un modo original de estar frente a Dios, inspirado en el Evangelio de San Mateo: ‘Cuanto hicieron a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicieron’.

¡Tú también puedes ser Religioso Camilo!

¡VEN y VERÁS!

El Centro San Camilo A.C. agradece sus donativos en la cuenta número 0131442279, en cualquier sucursal de **Bancomer**. Se expiden recibos deducibles de impuestos. Tel. (33) 3640-4090 / sancamilo@prodigy.net.mx / <http://www.camilos.org.mx>