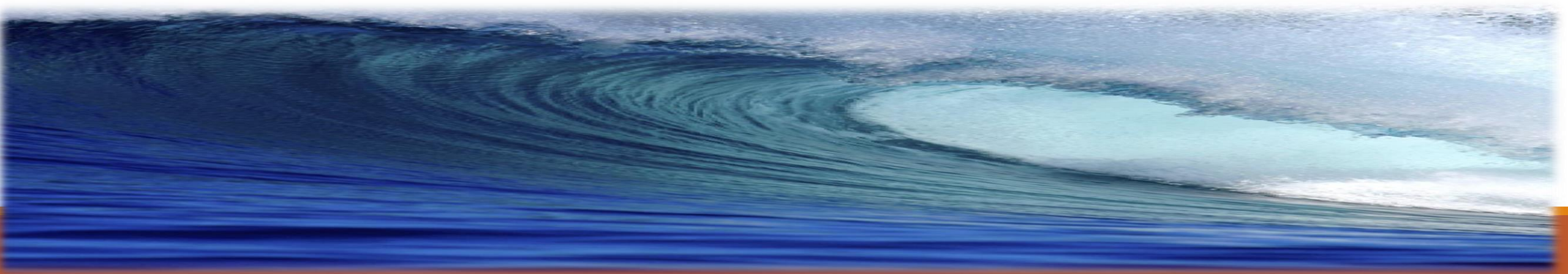


COVID-19:
**APRENDIENDO A
SURFEAR LA SEGUNDA
OLA**



EL DÍA DE LA MARMOTA


Si alguna vez pareció que la pandemia de COVID-19 nos dio un respiro apenas fue durante un par de semanas en la primera mitad del mes de julio, pues rápidamente comenzaron a sucederse noticias sobre los primeros brotes post confinamiento que a toda velocidad han ido progresando hacia un escenario que los medios de comunicación se encargan de describir sistemáticamente desde un prisma apocalíptico. En unas pocas semanas hemos pasado de la “nueva normalidad” a la “nueva mortalidad”, o al menos eso nos hacen sentir.

Paradójicamente y, por otro lado, las autoridades de nuestro país y las del resto de las naciones de nuestro entorno han desplegado esfuerzos por iniciar y mantener, en la medida de lo posible, la actividad básica del nuevo curso 2020/21, entendiendo por esta la que fundamentalmente estructura y enriquece nuestra rutina diaria: la actividad académica, laboral o, en nuestro caso, terapéutica y rehabilitadora.

¿SUSTO O MUERTE?

En absoluto pretendemos despreciar la importancia de la actual pandemia, pero sí creemos fundamental tratar de ajustar, con el máximo rigor posible el alcance que en verdad tiene trascendiendo la resonancia mediática y su impacto emocional. O lo que es lo mismo, aclarar qué margen de actuación nos deja la coyuntura actual para desarrollar una vida lo más normalizada y productiva posible, de modo que podamos llegar a evitar de forma práctica aquella absurda elección que el viejo chiste planteaba entre susto o muerte.

De este modo, si observamos un seguimiento riguroso de las medidas básicas de autocuidado y protección, podremos llevar una vida razonablemente normal, realizando actividades que garanticen nuestra subsistencia - como, por ejemplo, ir a la compra- y que promuevan nuestro bienestar -como seguir viniendo al CRPS- además de permitirnos otras iniciativas que favorezcan nuestro esparcimiento -como dar un paseo todos los días-.

[\(Ver medidas\).](#) 

Debemos mantener una tensión justa y proporcionada respecto del actual escenario, sin llegar a relajarnos en exceso y, por supuesto, sin experimentar un permanente riesgo vital en nuestro desempeño cotidiano.

¡PELIGRO, TU MENTE TE HACE TRAMPAS!

Poca gente se da cuenta de ello, pero es muy común cometer un inmenso error de bulto consistente en estimar -de forma automática, esto no lo elegimos- que cualquier desconocido con el que nos cruzamos por la calle, en el metro o en el supermercado, es intrínsecamente peligroso, mientras que las personas de nuestra confianza, como familiares o amigos íntimos, son inocuas y en ningún caso pueden resultar trasmisoras del virus. Es más, concluimos sin pensar pero con plena convicción que como son de confianza son infaliblemente seguras, porque “¿cómo me va a pegar a mí el virus mi hermano, mi padre o mi mejor amigo? ¡Él nunca haría algo así!

Por eso nuestra mente hace trampas: porque nos conduce a clasificar a conocidos y desconocidos diferencialmente como agentes completamente seguros o necesariamente nocivos en base a nuestra confianza en ellos. Y este sesgo representa un auténtico coladero para el virus: visitamos a nuestros familiares o amigos, siempre respetando el límite máximo de reunión, pero nos sentamos entorno a una mesa para comer y beber sin mascarilla (y sin guardar la distancia de seguridad), de modo que si uno de los presentes es un infectado asintomático nos contagiará con un cien por cien de probabilidad y con independencia de lo que nos quiera o de cuanto le queramos nosotros a él.

HACERLO BIEN NO ES PARA TANTO

Que la cosa está complicada no es ningún secreto para nadie, pero que con nuestro rigor personal en el seguimiento de las medidas preventivas que nos indican las autoridades sanitarias podemos cambiar entre todos el pavoroso escenario que nos sugieren permanentemente como irremediable resulta un hecho difícilmente discutible. Es más, esta pandemia nos está enseñando una cosa importante: lo que hago yo como individuo -en plena era del individualismo más descarnado y egoísta, superficial y cortoplacista- redundante en los demás de forma casi refleja a efectos “pandémicos”: si yo me autoafirmo en la asunción de un riesgo en nombre propio mediante la comisión de una conducta de alta exposición (por ejemplo, participando en una fiesta masiva sin mascarilla) estoy poniendo en riesgo a toda la gente con la que a continuación entraré en contacto, y muy especialmente a aquella con la que me relaciono más. Pero si, en el caso contrario, soy estrictamente precavido en todo momento estaré protegiendo a todos aquellos con los que contacte o me relacione. Porque la batalla preventiva frente al coronavirus es un juego de solidaridad y un deporte de equipo (pero no de contacto, vaya).

Con todo, resulta que el COVID-19... ¡no es el Ébola! Para evitar su transmisión no necesitamos habitaciones de presión negativa, ni cámaras de desinfección, ni sofisticados trajes de astronauta... Lavado de manos frecuente, uso estricto y permanente de la mascarilla, distancia de seguridad... y alguna renuncia, que en absoluto es menor, sin duda, pero poco más.

QUÉ NO HACER

Ya sabemos de sobra qué hacer y lo hemos vuelto a recordar una vez más. Se trata de hábitos que nos está resultando difícil incorporar a nuestra rutina diaria, porque para nosotros no son naturales ni le son propios a nuestro temperamento ni a nuestros usos y costumbres culturales.

Pero la cara cruz de este pequeño esfuerzo, que de verdad no es para tanto, consiste en renunciar, en dejar de hacer: durante un tiempo, sobre todo mientras la pandemia siga fuera de control, tenemos que inhibirnos de frecuentar a personas con las que no convivamos en el contexto de nuestras actividades de ocio y tiempo libre: no debemos ver a nuestros amigos y familiares, y si lo hacemos, ha de ser siempre con la protección y la distancia oportunas, sin comer ni beber en torno a una mesa y durante el menor tiempo posible.

Cuando las autoridades “recomiendan” que no hagamos cosas que no sean realmente imprescindibles, nos están pidiendo que nos repleguemos temporalmente, que renunciemos de forma transitoria a nuestra vida social “presencial”. Y queremos matizar esto porque sin ser lo mismo, por suerte en el momento actual disponemos de medios y herramientas para seguir teniendo vida social, muy rica e intensa, conectándonos unos con otros a través de numerosos canales telemáticos que nos permiten, quién lo iba a pensar hace solo unos años, tener reuniones, cara a cara, ¡de hasta cien personas!

UNA MALA NOTICIA Y OTRA BUENA

La mala noticia es que tenemos un panorama muy complicado con mal pronóstico en este momento. La otra muy mala noticia, peor si cabe, es que estamos exigiendo a las administraciones “que nos arreglen el problema”, algo que mucho nos tememos, es imposible. Porque a los gestores de la administración sí les tenemos que demandar y exigir cosas, por supuesto: un buen servicio de transporte público, recursos y herramientas para los sistemas sanitario y educativo, protección y soporte para las personas y grupos más golpeados por esta crisis...

Pero nosotros tenemos que cumplir con nuestra parte: la que estamos cansados de repetir y señalar una y otra vez. Y es que esa es la buena noticia: que si tú, lector, y nosotros, redactores de esta nota, cumplimos nuestra parte estaremos contribuyendo a controlar, contener y orientar hacia su mejor resolución este problema. No es una utopía, es un hecho: los países con ciudadanos muy disciplinados controlan mejor el avance de la pandemia, léase, los países asiáticos, por no sembrar discordias vecinales en el seno de la vieja Europa.

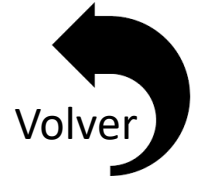
Y PARA ACABAR: HAGAMOS EL HUMOR

Este es el sencillo, pero costoso -en cuanto a constancia, automatización y renuncia- pasaporte con el que podremos desenvolvemos de forma suficiente en nuestro día a día con una calidad de vida razonable.

Y como esto tan relativamente fácil de hacer (y de dejar de hacer, claro) implica notables sacrificios en nuestro estilo de vida, y nos fastidia y nos molesta, cuando no nos desasosiega o nos desquicia, recomendamos llevarlo, siempre que se pueda, con todo el humor que sea posible.

Por dos razones, fundamentalmente: porque, es cierto, vamos a morir todos (pero no ahora) y porque en el peor de los casos, dentro de cien años todos seremos asintomáticos. Del todo.

-MEDIDAS-



- Atender estrictamente a las recomendaciones sanitarias, aceptando y cumpliendo las limitaciones que de forma variable y sucesiva vayan incorporando o retirando las autoridades.
- Resulta esencial observar e integrar en nuestros hábitos y rutinas cotidianas estas normas básicas de conducta:
 - Lavarnos frecuentemente las manos, siempre que podamos con agua y jabón, y si no con gel hidroalcohólico, en este último caso, por ejemplo, cuando viajamos en transporte público y tocamos barras, timbres o puertas.
 - Llevar puesta la mascarilla en todo momento, cuando nos hallemos en compañía de otros o circulemos por la calle. Y aunque no es obligatorio, sí creemos recomendable utilizar mascarillas de alta protección en determinados entornos más expuestos como, por ejemplo, el transporte público o los centros sanitarios, si bien es cierto que si todos usamos la mascarilla higiénica o quirúrgica -todos, pero todos, todos-, la posibilidad de contagio entre personas por nariz y boca es escasísima.
 - Mantener la distancia interpersonal siempre y de forma indiscriminada: da igual si estamos con un desconocido esperando nuestro turno en la fila de la farmacia, o en casa con un familiar o un amigo: invariablemente hay que mantener la distancia de seguridad.