

¿Cómo será el mundo pospandemia?



Delia Proenza Barzaga

Cuando todavía la Organización Mundial de la Salud recomendaba no usar masivamente las mascarillas, en un esfuerzo por preservarlas para el personal sanitario, ya Corea del Sur, China y Japón, naciones que desplegaron estrategias efectivas para contener la pandemia, habían generalizado su uso.

Kim Woo-joo, profesor de enfermedades infecciosas del Hospital Universitario Guro, de Corea del Sur y experto en virus más importante del país, quien trabaja en ese campo desde 1990, insiste en el uso de mascarillas como una medida indispensable para prevenir la infección. Lo menciona, incluso, junto al lavado regular de las manos, como una de las principales razones de una tasa de contagio relativamente baja en la nación.

“Si todos los países trabajan juntos en buscar una solución, en el escenario más favorable la pandemia estaría controlada en los meses de julio o agosto de este año”, vaticinaba a finales de marzo, sin descartar una reinfección posterior. De hecho, en la propia Corea aparecieron, a comienzos de abril, más de 90 casos de personas presumiblemente curadas que resultaron nuevamente positivas al virus.

También hablaba de un segundo probable escenario: que el virus permaneciera activo hasta el verano y desapareciera en el hemisferio norte, pero se extendiera en el sur, para regresar

en noviembre y diciembre nuevamente al norte, como la gripe estacional. “Podría tener un ciclo regular”, subrayaba.

La opción más favorable, como han asegurado ya científicos de muchas partes del mundo, sería una vacuna efectiva para inmunizar a toda la raza humana, pero ya se sabe que eso demoraría un mínimo de 18 meses y luego se plantearía el problema de cómo hacerla, si es que fuera posible conseguirlo, accesible a todos.

Aunque prácticamente en todo el planeta Tierra se clama por lo mismo: el regreso a la normalidad, para los más entendidos en el asunto queda claro que después del SARS-CoV-2 la sociedad no volverá a ser la misma. Es decir, la normalidad que sobrevendrá nunca será la que teníamos antes, porque se impondrán, en aras de la sobrevivencia, hábitos y normas de comportamiento muy alejados de la práctica social en muchas de las naciones.

Hasta los más escépticos coinciden en que la salud y el bienestar humanos deberán ser vistos en lo adelante como bienes preciosos o activos esenciales. Ello obligará a modos de actuación que ahora mismo suenan casi apocalípticos, toda vez que hay quien no descarta, entre los científicos, el surgimiento de nuevos virus incluso más dañinos que el SARS-CoV-2.

Contando con la probable reaparición cíclica del actual coronavirus, advierten que podrían imponerse nuevos ciclos de aislamiento social, cuya rigurosidad dependería de la gravedad de la situación en cada lugar específico. Ello equivaldría a una realidad tal vez no tan limitada como la que estamos viviendo ahora, pero difícilmente igual a la de antes.

En particular para los cubanos será una mala noticia conocer, por ejemplo, que por

nuestra propia seguridad ya no sería aconsejable darse la mano, abrazarse y besarse al saludar, según una costumbre hondamente arraigada. Según la visión de los expertos, escenas cotidianas en Asia, como el uso de mascarillas en las calles o la presencia en estas de equipos de desinfección, tal vez se verían como parte del día a día en muchos otros lugares del mundo.

Eventos masivos como conciertos, discotecas y encuentros deportivos de gran magnitud podrían ser reducidos o realizados

solo bajo estrictas medidas de higiene. Deportes que requieren un contacto físico inevitable se desarrollarían de forma diferente...

Como es de suponer, los vaticinios incluyen también los viajes, que presumiblemente contarían con limitaciones capaces de quitar las ganas de cruzar las fronteras. Restricciones similares serían adoptadas dentro de los países, según las decisiones de sus respectivos gobiernos.

Pero conviene usar un prisma optimista para asomarse a esta ventana del futuro que tiene,

según nos lo muestran, matices alarmantes. No es la primera vez que el mundo se enfrenta a algo así y siempre, según ha demostrado la propia realidad, nos adaptamos y seguimos adelante.

La humanidad convive desde hace siglos con virus cuya cura se desconoce, y la incidencia de estos se reduce cada año gracias a medidas profilácticas o de contención. En particular los de la gripe mutan casi constantemente, a veces con variables muy agresivas que se extinguen gracias al confinamiento y al distanciamiento social, mientras se llega a la vacuna adecuada. Cuba, como parte de Latinoamérica, no está muy familiarizada con ese tipo de práctica.

El sida ha sido un problema de salud para el mundo a lo largo de las últimas cuatro décadas, aunque trajo consigo precauciones que no se tomaban masivamente antes de su descubrimiento, como el uso del preservativo, que en pocos años pasó a ser algo cotidiano. Los niveles de infestación actuales no tienen nada que ver con los de la etapa inicial, en tanto el número de muertes por esa causa, según sitios de Internet, ha ido en constante descenso desde el 2004.

Al igual que pandemias del pasado nos dejaron costumbres e infraestructuras hoy consideradas básicas, como el lavado de manos con jabón, el alcantarillado público, los hospitales especializados o las vacunas, ahora se considera que evitar darse la mano ayudaría a disminuir en decenas de miles las infecciones y muertes por gripe estacional cada año en todo el mundo.

Por extraño que parezca, el que esa otra realidad con la que probablemente tendremos que aprender a vivir sea la mejor posible depende, en buena medida, de nuestra conducta en las actuales circunstancias.



Una red de amor frente al aislamiento

El actual escenario mundial, donde también se encuentra Cuba en batalla contra la COVID-19, ha motivado a un grupo de especialistas a unir fuerzas, recursos y herramientas para que el bienestar de nuestra población se mantenga equilibrado, aun cuando estemos ante una pandemia que nos infunde miedo, pánico, zozobra, angustia y un sinnúmero de emociones negativas que hoy no quisiéramos estar experimentando.

El bienestar de las personas ante este fenómeno justifica la relevancia de construir una red de apoyo social a raíz de las medidas de aislamiento que regulan nuestras vidas para detener este virus.

Durante nuestra infancia descubrimos que el medio social regula la forma de conducirnos y comportarnos. De ese medio nos viene dado la eficacia que mostremos en las relaciones

interpersonales. Mostramos la necesidad de comunicarnos, de tener personas en las que sostenemos y apoyarnos, de sentirnos queridos, amados, felices y vivos. En definitiva, necesitamos sentirnos integrados en una red social de relaciones desde la cual recibir y dar apoyo social, porque en función de este se determinará nuestro bienestar. Hoy esa red de apoyo ha cambiado los espacios y las cercanías físicas hacia nuestras casas, nuestras familias, el uso de la tecnología, del teléfono o quién sabe si hasta la correspondencia postal. Pero no por eso deja de ser red de apoyo y totalmente eficiente para los tiempos actuales donde el ambiente social ha sido reconocido como un complejo sistema estructural, funcional, interpersonal y psicológico con propiedades adaptativas y de ajuste frente a determinadas situaciones.

En este proceso adaptativo nos encontramos hoy ante esta pandemia. Resulta difícil enfrentar el aislamiento social, pero asumirlo hoy es la garantía, la seguridad, la responsabilidad de estar vivos. Estar vivos significa que experimentaremos todas esas emociones negativas, imposibles de evadir ante un enemigo mortal, pero al mismo tiempo nos da la vía, la estrategia, la forma de solución de mantenernos a salvo ante la enfermedad. Estar aislados socialmente en época de coronavirus no nos hace sentir solos, al contrario. Necesitamos de su ayuda y cooperación. Sí, no se extraña, desde casa podemos ayudar todos porque somos esa gran red de apoyo social que nuestro país, nuestra amada Cuba necesita. Hoy usted puede ser el enlace entre un anciano solo y su hijo que vive fuera del país, o entre una familia que

tiene a un colaborador de la Salud, de la Construcción, de la Educación o de las tantas especialidades que hoy cumplen misión internacionalista en hermanos países, o el mensajero del amor, la fe, la esperanza y el reconocimiento para todo el personal de Salud que recibe un fuerte aplauso a las nueve de la noche desde nuestras casas, y es que somos una gran red que tiene que ser transmisora de la responsabilidad ciudadana, del conocimiento, de la seguridad de nuestro sistema sanitario, de la confianza en quienes nos dirigen, de las distintas estrategias tomadas para nuestro escenario; sí el nuestro, no el de otro país, porque Cuba siempre se ha distinguido del resto de las naciones cuando de prevención y promoción de salud se trata. Por eso invito a todos los que queremos el bienestar, la salud, la paz y la tranquilidad personal



Dislayne González Morales*

de nuestros hijos, de la familia toda que es la propia y la de los cubanos a unirnos para juntos vencer la situación en la que nos encontramos. No sea aliado del pánico, del miedo, de la rabia o la ira, eso no lo ayuda ni ayuda a los que dependen de usted, súmese a esta responsabilidad que tenemos todos de ayudar y apoyar la isla más linda que ojos humanos han visto, Cuba.

*Psicóloga. Profesora titular de la Universidad de Sancti Spiritus José Martí Pérez