

Del rebrote a la nueva normalidad, ¿tránsito expedito?



Dayamis Sotolongo Rojas

Si la vida anduviera realmente al compás mismo de las estadísticas podría decirse que en esta montaña rusa de la covid andamos ahora mismo con el sobresalto que provoca el estrepitoso descenso. Sí, porque para quien ha experimentado las alturas de los contagios, el aterrizaje viene a ser, cuando menos, un espejismo.

Y no son incredulidades. Que del pico de los enfermos —en el que estuvimos semanas y semanas— hayamos pasado a la llanura de una meseta extensísima y de ahí pendiente abajo viene a ser el tránsito normal de la epidemia que delinear los epidemiólogos, aunque a más de un inexperto se le figure tan “anormal”.

Ha ido declinando todo y tal descenso provoca una sana contradicción: a la alegría por los decrecimientos de los reportes le sobreviene siempre la preocupación. Lo digo porque —a mi modo de ver— no es del todo tranquilizador que, por ejemplo, las consultas de Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) sean hoy los mismos locales de puertas abiertas y sillas vacías. Con la circulación viral que aún padecemos, que acudan menos enfermos no quiere decir, creo yo, que verdaderamente haya menos casos.

Hay un sesgo y no es de ahora. Desde que en Sancti Spiritus y Trinidad cambiaron los protocolos y de test rápido pasó a hacerse test SUMA con la obligatoriedad de que el paciente espere el resultado en un centro de aislamiento la asistencia fue mermando.

Se sabe porque a más de uno se le ha oído decir que prefiere quedarse en casa antes que aislarse; porque de otro se ha conocido que ha preferido ocultar síntomas antes que acudir al médico; porque hace más de un mes, cuando *Escambray* auscul-

taba las consultas de IRA, advertía que la gente iba menos, aunque estuviésemos en el peor momento del rebrote.

Pero no tan poco como ahora, cuando no exceden las 200 atenciones médicas allí en un día en toda la provincia —pese a que se sigan ingresando hasta la cuarta parte de los que acuden por sospechas de padecer la enfermedad—, o cuando se ve en 24 horas en una consulta la misma cantidad de enfermos que antes se atendía en media hora.

Salud no descarta del todo tal posibilidad; mas, esgrime una certeza: los casos han disminuido porque ha mejorado la situación epidemiológica. Así lo advertía a *Escambray* el doctor Manuel Rivero Abella, director provincial de Salud: “Está acudiendo a consulta el que realmente tiene síntomas, porque epidemiología tiene cualquier espírituano por la situación

que tenemos, pues el virus está disperso en todos los territorios”.

Y en todos los municipios hoy disminuyen los sospechosos y, en algunos, los confirmados. Lo otro que han intentado las autoridades sanitarias que decrezca son los ingresos domiciliarios, aunque en algunos lugares sea a veces solo una aspiración.

En la provincia, decía Rivero Abella, rondan el centenar los positivos ingresados en el hogar y los municipios que más apelan a esta modalidad son Trinidad y Jatibonico.

¿Las razones? Desde la negativa de las personas a ingresar en las instituciones sanitarias hasta el incumplimiento de la medida de aislar a todos. Y no se justifica, fundamentalmente, porque hoy los centros de aislamiento están al 50 por ciento de su capacidad y porque es un síntoma

recurrente durante la pandemia: en casa suelen abundar las violaciones de las medidas de seguridad y aumentar los contagios.

En un escenario que se sigue figurando tan complejo no debería desatarse ningún cabo: ni el aislamiento oportuno —que implica también a los contactos de un caso positivo, que desde hace rato se han convertido en una especie de eslabón suelto de esta cadena—; ni los estudios poblacionales para detectar a tiempo posibles contagios; ni las pesquisas, que de un tiempo a la fecha no siempre tocan a todas las puertas.

Los números nos van acortando el camino hacia la nueva normalidad y no será este un tránsito expedito. Para que la provincia decrezca las cifras de confirmados aún más deberán transcurrir, según Rivero Abella, alrededor de 21 días y, mientras tanto, deberíamos prepararnos por todos los flancos para evitar que nos vuelva a minar la covid.

Porque la nueva normalidad, que una vez vivimos para luego volver a retroceder a ese estado de sitio que semeja todo rebrote, implica otra vida: con el nasobuco protegiendo hasta la sonrisa, con la solución desinfectante a mano y en las manos, con la distancia que nos une en el cuidado de los otros, con la prudencia que no debiera dejar de acompañarnos nunca.

Y podrán pasar los años, pero desde marzo del 2020 y, por ahora, vivir significa más que nunca andar todos los días sobre el filo del peligro.



Sicología en tiempos de pandemia



Delia Proenza Barzaga

Desplegar todos los recursos de que se disponga desde el punto de vista emocional para ser resilientes ante la pandemia; mantener la serenidad, no desesperarse. Se dice fácil, pero no se consigue del mismo modo con que se enuncia. No si alrededor las personas enferman y mueren, muchas veces dentro del propio seno familiar, o de la vecindad, o del colectivo de trabajo. No si quien está llamado a ser resiliente padece o padeció la covid y sufre de serias secuelas.

Durante más de año y medio nos hemos adaptado a escuchar partes y más partes, reflexiones y más reflexiones, números y más números. Lo que ha predominado en los medios de comunicación masiva, nacionales y provinciales, son elementos relacionados con quienes enferman o fallecen. De manera significativa y con-

traproducente, han escaseado los mensajes y consideraciones dirigidos a las personas sanas, o a quienes vencieron la enfermedad, pero necesitan saber cómo conducirse e interactuar con el resto de la ciudadanía.

Los especialistas de la Psicología no dudan en formular un grupo de consejos elementales, cuyo hilo conductor es la necesidad de mantener conductas equilibradas, que se traduzcan en acciones enfiladas a preservar la salud mental de los adultos y, en particular, de niños y ancianos, tan sensibles a cambios de ambientes o rutinas y, en el último caso, proclives a la depresión.

Alimentarse correctamente y en los horarios establecidos, practicar técnicas de relajación, ingerir abundante agua, realizar ejercicios físicos, respetar los espacios de cada quien y organizar actividades que ayuden a la distracción (música, lectura, juegos pasivos, conversaciones agradables) son algunas de las recomendaciones que se leen o se escuchan en diferentes publicaciones como fórmulas para fortalecer los sistemas nervioso e inmunológico ante la adversidad.

Particularmente en lo relativo a los infantes, se insiste en el

imperativo de no abusar de los medios audiovisuales, sobre todo a la hora del sueño —ya que desestabilizan y favorecen el insomnio—, así como de mantener un trato cordial y respetuoso hacia ellos, evitando los gritos y otras formas de violencia.

“Se debe sobrellevar con calma, inteligencia y buena disposición la cuarentena; hay que lograr un manejo correcto del estrés”, subrayan los psicólogos. Al indicarlo toman en cuenta lo atípico de la actual situación, calificada como de desastre planetario, y en la que no ayudan el pánico, la negatividad, el egoísmo o la resignación que se instala, a veces, cuando se cree perdido el combate contra un enemigo minúsculo que ha obligado a desplegar políticas y estrategias jamás imaginadas.

Expertos del territorio han subrayado las enormes ventajas de mantener viva la esperanza y confiar en las medidas de autoprotección, toda vez que se ha demostrado la posibilidad de convivir con individuos enfermos sin enfermarse.

Las conductas correctas y responsables generan tranquilidad, menos estrés, sostienen. Y recal-

can la correlación entre un cuerpo sano y una mente sana, lo cual implica nervios fortalecidos y mayor bienestar para el organismo. La clave está en conseguirlo en el reducido espacio de un hogar, del cual se ha estado privado de salir durante largos períodos de tiempo, porque las medidas a nivel de sociedad han llevado a ello.

La realidad de numerosos países fuertemente azotados por la covid se ha encargado de poner las cartas sobre la mesa: es preciso seguir adelante, comunicarse activamente, regresar a la vida en sociedad, aprender a vivir en circunstancias diferentes a las de antes de la pandemia. Es preciso, también, adaptarse a nuevas normas, como un menor intercambio de abrazos y de saludos con las manos, y reuniones grupales más reducidas, sobre todo si transcurren en espacios cerrados.

También se recuerda la necesidad de evitar el consumo de alcohol y otros productos que actúan como drogas, y se aconseja, a nivel social, participar, en la medida de lo posible, en alguna iniciativa comunitaria o de ayuda grupal. Afortunadamente, existen en nuestro territorio numerosas muestras de solidaridad y des-

prendimiento estimuladas tanto de forma personal como a través de las redes sociales de Internet, de las que salen fortalecidos quienes hacen el bien y también aquellos que lo reciben.

Se insiste, asimismo, en lo conveniente de pensar de manera realista, no anticipar consecuencias, valorar el riesgo en su justa medida a partir de una información clara, oficial y segura, y generar expectativas positivas para el futuro. Evitar la exposición excesiva a información sobre la enfermedad, con toda la carga negativa que ello puede traer consigo, es otra de las recomendaciones de los especialistas.

Si bien la nación continúa en una etapa compleja de esta crisis pandémica, también es cierto que en las últimas semanas se han producido señales de mejoría en la situación epidemiológica. El incremento diario de los niveles de personas vacunadas y la reducción en los números de nuevos casos de enfermos y de fallecidos son, a no dudarlo, avances de una luz al final del túnel. Aprendamos a visualizar esa luz incluso antes de que aparezca y podremos, con un actuar correcto, acercarla a nuestras vidas.