

COVID 19.- ¿Lo estamos haciendo bien?

“Cuando todavía no nos había llegado su PCR me lo encuentro en el *Corte Inglés*”

► **La prevención siempre ha sido, es, un pariente pobre en distintos ámbitos profesionales.** Su vocación es pacífica, discreta. Hay quienes prefieren las “guerras” (de todo tipo). Luego aparecen los héroes, y algunos son coronados.

En la *tragedia planetaria* por el problema que más o menos todos conocen, últimamente se está observando *una vuelta atrás*, en especial en algunos países, con graves consecuencias para la salud y la vida de las personas.

Entre las medidas preventivas se insiste en las tres Ms: manos; metros; mascarilla. Su carácter elemental no le quita para nada importancia en su observación. Todo lo contrario, pues su eficacia es indiscutible. Sin embargo una vez enunciado *el que hay que hacer*, sigue preguntarse *cómo se hace*, y, además, pensar que si los resultados no son buenos igualmente cuestionarse *por qué*.

No pocos son los que tratan de comprender las razones por las cuales nuestro país figura en la cabeza de las estadísticas de los contagios en Europa. Algunos piensan que el temperamento latino, sus rasgos propios, a veces no sólo cuestiona sino que también se rebela ante ciertas disposiciones emanadas de la autoridad. Quizá no sea el terreno mejor abonado para mantener una disciplina en su conducta y rutina diaria. Otros dirán que si bien posiblemente una mayoría de la población respeta las medidas preventivas, se sospecha de que también los hay que en la práctica tales medidas elementales no las guardan con el rigor requerido. De cualquier modo, sin entrar en la discusión de números, la excepción es también capaz de causar efectos nefastos, catastróficos, por su potencial de proyección sobre el resto de la comunidad.

a) **Lavado de manos y limpieza de las uñas.** El lavado de manos sin duda es esencial, y **varias veces al día**; y, además, siempre que se haya tocado cualquier objeto o superficie sospechoso, frotando con agua y jabón la palma, el dorso, dedos y espacios interdigitales. El lavado de manos ha de ir **seguido** de un **correcto secado**.

Un aspecto en el que quizá no se haya insistido lo suficiente es la **limpieza de las uñas**. Es de suma importancia, más pensando que ahí fácilmente se acantonan todo tipo de gérmenes y sustancias con potencial infectante. Deben limpiarse las uñas con cepillo de cerdas blandas con el fin de preservar la higiene en estas partes de las manos y evitar la suciedad. Realmente, y en general, ¿el lavado de manos acata tal rigor y disciplina?

b) **Metros, distancia social.** Con frecuencia no se guarda. De común observación es que muchas personas cuando al conversar se acercan demasiado entre sí. Igualmente es importante que el tono de voz no sea demasiado elevado, pues cuando es así el riesgo de diseminación de partículas con capacidad infectante aumenta.

c) **Mascarilla.**- Conviene usar aquellas que proporcionan la máxima protección, frente a los demás así como para uno mismo, como las que son capaces de filtrar tanto las partículas grandes como las pequeñas.

Señalar que el uso de la mascarilla no puede limitarse a “llevar la mascarilla” en la

manera que sirva para justificar que se acata una norma establecida. El usuario ha de entender (“corticalizar”) hasta sus últimas consecuencias el alcance de tal elemento protector. Además su uso, pretendiendo una higiene eficaz, exige su sustitución en los tiempos establecidos. Cambiarla como, por ejemplo, la ropa interior. Obviamente tal sustitución del elemento protector ha de observarse con el mismo rigor en los centros de trabajo, tanto privados como públicos, siendo estos últimos los que han de tener especial preocupación por dar ejemplo.

A las anteriores medidas parece conveniente añadir:

d) **Ventilación de espacios y locales**, públicos y privados, para combatir las consecuencias negativas de un aire viciado (*aire confinado*). El *The New York Times* publicó una carta firmada por 239 científicos, pidiendo a la OMS tomarse más en serio la hipótesis sobre una transmisión aérea del coronavirus y subrayaban que los estándares de distancia social frente a la Covid-19 eran insuficientes. La OMS ya recomienda evitar reuniones en lugares cerrados y actos con gran número de gente.

Sobre la ventilación de la casa (extensible a espacios cerrados en general), es importante la ventilación natural, para la “evacuación del aire viciado e introducción de un volumen igual de aire puro”. Repárese en el texto que sigue, de hace más de 120 años, del que todavía, en su meticulosidad, pueden sacarse útiles enseñanzas: “es necesario que de tiempo en tiempo que se renueve la atmósfera, porque sin esto sería peligrosa... es lo que conocemos con el nombre de aire confinado”; “el aire de la habitación no solamente se vicia por el ácido carbónico, sino también por el vapor de agua que exhala el pulmón, y por un veneno, la *antropotóxina*... Algunos autores han comprobado que ciertos individuos eliminan gases de productos pútridos que en la mayoría de los casos son expulsados por el intestino, dando lugar a que la absorción de estos gases produzcan la *diarrea* llamada *anatómica*. Los productos volátiles de la traspiración y los diversos gases del tubo digestivo, las putrefacciones y fermentaciones que pasan desapercibidas... son unos verdaderos focos de viciación de la atmósfera de la casa...”

Ref. VICTOR SANTOS FERNANDEZ. Universidad de Valladolid. Higiene Privada. Lecciones curso 1897 a 1898. Lección XVIII, pág. 110 y ss. Tipografía de Julian Torres. Valladolid, 1898. / Ejemplar nº 216, firmado por el autor).

f) **Combatir la miseria en general**. La Salud pública e individual va íntimamente unida a la calidad de vida de las personas. Por ejemplo, se hace necesario luchar de inmediato contra el hacinamiento en los asentamientos de trabajadores, como los venidos de fuera de nuestras fronteras y que se radican temporalmente en un territorio. Especial cuidado ha de ponerse en sus condiciones de vida, que cumplan con las necesarias garantías, como, entre otras, que tengan viviendas con las adecuadas medidas de salubridad e higiene, pues, entre otras cosas, el mantenimiento de focos de miseria se traduce antes o después en focos epidémicos, propiciando la diseminación de la enfermedad hacia otros lugares.

La miseria en sus diversas manifestaciones de pobreza (hambre, falta de higiene, ignorancia) son las causas principales que determinan la enfermedad, pudiendo alcanzar dimensiones variadas. Estas lacras que azotan a diversos colectivos humanos en su desarrollo y evolución terminan por transformarse en potenciales “focos de contagio” llegando a otras latitudes. *Los focos de miseria son focos de pandemia*.

Aunque sólo sea por eso, urge un Proyecto de Salud Pública Planetario. Poner remedios a la injusticia social no sólo es un debate ético, o algo, para algunos, que se haya de quedar en el terreno de lo utópico. Cada vez más imprescindible parece que es para que puedan seguir funcionando las “grandes economías” del mundo... Tanto es así que la solidaridad planetaria ha de abrirse paso en términos de una necesidad en la política económica, aunque para algunos sólo sea por *las ventajas que proporciona*. (**COVID-19.- Política de Seguridad nacional e internacional. Focos de miseria, focos de pandemia. Urge un Proyecto de Salud Pública Planetario.** www.peritajemedicoforense.com 25/abril/2020).

Conviene reflexionar sobre el apunte que sigue. “...al limitarse la política social se **precariza a determinados estratos de población** y se va aumentando la **exclusión de los más desfavorecidos** que conlleva un **aumento de los delitos, violencia, población reclusa, adicciones** a drogas, alcohol o el juego de apuestas, el **aumento de los suicidios y enfermedades, especialmente las mentales**, como las depresiones...”. (*La crisis del coronavirus (II): cualquier salida sostenible requerirá afrontar la inequidad fiscal*. JUAN MAGÍN SAN SEGUNDO MANUEL. Público, diario digital, 30/08/2020).

► **Qué, Cómo y Por qué.** Asimilado lo anterior, puede preguntarse y repasar si tales las conductas preventivas en la práctica se están aplicando con el rigor que se merecen. Siendo un poco observador se puede adelantar que en un número de casos nada despreciable la respuesta es que no.

No es suficiente con decir lo que hay que hacer si no se explica cómo hay que llevarlo a cabo. Los medios de comunicación sin duda son una gran ayuda, insistiendo en los mensajes. No basta con haberlo dicho. Habrá que seguir haciéndolo, y de forma reiterativa. **El papel de los medios tradicionales de comunicación en la prevención y promoción de la Salud es enorme**, y ahora hay que añadir las *redes sociales*, para con todo ello movilizar a amplios sectores de la población.

Cierto que la información periodística y desde las redes sociales se ha profundizado mucho, aportando incluso muy diversos artículos científicos, como sobre las mascarillas, aerosoles, higiene, etc.. Sin embargo lo que ahora se propone es buscar **una difusión en una línea educativa de la población en general**. Se desea matizar que entre esos medios de comunicación de publicidad y tradicionales que más bien van en busca de su destinatario, otros, más recientes, es el usuario quien ha de ir a su encuentro, como cuando “escarba” en la red buscando información. En cualquier caso se ha de estar atento ante aquello que contribuya a crear el riesgo de confusión.

Es preciso transferir *entusiasmo* en una lucha en que cada uno es importante. En el sentido en que ahora se quieren proyectar, parece que a todos esos medios se les podría sacar más provecho. Las medidas coercitivas tienen una operatividad limitada. En cambio una tarea bien dirigida a través de los medios citados bajo el común denominador de convencer y educar es capaz de conseguir resultados, que para muchos inicialmente pueden parecerles sorprendentes. ¡Hagámoslo!

En las medidas preventivas referidas, insistiendo en adelantado, no se trata sólo de que la autoridad sanitaria emita una norma (*el qué*) sino que además ha de extender su actuación a la forma de ejecutarlas (*el cómo*) así como considerar y adelantarse a posibles desviaciones, y en su caso indagando sus motivos (*el por qué*).

El uso de las mascarillas junto a su recambio en la forma correcta repercute en el presupuesto familiar, más cuando tantos ahora vegetan sumamente asfixiados por la precariedad de medios y recursos, cuando también poco puede representar mucho. Siendo así la autoridad ha de preocuparse no sólo de que se

obedezca la norma, sin que se quede en una mera apariencia, en una formalidad, sino que se garantice una eficacia real. No entenderlo así es la forma fácil de acusar al ciudadano, en los términos de “culpa tuya”... aunque, por otro lado, tampoco se quiera con ello desconocer que esto último tiene un gran peso, como las conductas irresponsables e insolidarias en ciertos jóvenes, y en otros que ya no lo son tanto... “Cuando todavía no nos había llegado su PCR me lo encuentro en el *Corte Inglés*” (según un muy reciente testimonio de un profesional de la Sanidad Pública). Pero otras veces que hay personas que lo tienen muy difícil, como quienes soportan importantes cargas familiares; en estos casos habrá que interesarse por tales particulares, tarea en la que los *rastreadores* pueden aportar una gran ayuda,

► **Información a los ciudadanos.**- Habrá que considerar si los datos proporcionados desde el Ministerio de Sanidad en lugar de transmitirse diariamente sería mejor emitir un **balance semanal** de la situación epidemiológica en nuestro país. El formato actual, además de suponer un enorme desgaste profesional para quien se ocupa de tal misión, por otro lado, y es lo importante, trasmite datos diarios que inevitablemente están sujetos a inflexiones y oscilaciones, que en nada es positivo para el equilibrio emocional de la población, tanto individual como colectivo, pues sus vaivenes abundan en el desánimo, incertidumbre y desesperanza, una sensación de derrota, propiciando incluso que descienda el espíritu de colaboración.

► **Unidad de mando a nivel estatal**, en sintonía y coordinación con un clima de buena voluntad en los territorios que administran competencias delegadas o transferidas. Unidad de mando personificada en una dirección técnica competente para las cuestiones que han de abordarse y resolver, que claramente desbordan estrechos cauces políticos, no sirviendo que las limitaciones de conocimientos en que los últimos suelen desenvolverse intenten paliarse recurriendo a innumerables *asesores*. Quizá no venga mal ahora colacionar el refranero. *Un médico cura, dos dudan, tres muerte segura.*

La máxima autoridad responsable, en su ejercicio, no puede reducirse a ser un simple portavoz. Interesa, por el contrario, que tenga la formación necesaria para poder procesar lo que le llega. Sus decisiones han de ser fruto de una *fuerte convicción* fundamentada en criterios científicos propios. Con razones y argumentos. Cosa distinta es incorporarlos partiendo de una mera persuasión o empatía con quien los facilita, “interfaz” con el que en cualquier caso se pierden datos y eficacia.

Ahora no toca reñir. La intolerancia, la falta de flexibilidad es preludio de ruina, de imperios, personas... pobreza mental, la mayor de las miserias... Lo primero siempre ha de ir antes. En tiempos de amenazas excepcionales lo prioritario ha de dejar a un lado otras demandas. La gravedad de la situación de *nuestro país* exige medidas. Un *Proyecto* global, desarrollando un *programa* para su ejecución. Nuestro barco, en esta tempestad, necesita un Capitán... Sí, pero también una tripulación leal y disciplinada, donde no quepa la desconfianza, la ironía, el insulto... que no haya más caídos. Más muertos. Dadnos un poco de esperanza, ¡por favor! *Nuestro pueblo*, vuestro país, patria, nación (como cada cual prefiera expresarlo, con todo el respeto) se lo merece... Es el momento de decirlo, pero sinceramente, *¡por el pueblo, todo por el Pueblo!*