

El desafío del covid-19 - Mediterráneo - 08/11/2020

6 Opinión

DOMINGO
8 DE NOVIEMBRE DEL 2020

el Periódico Mediterráneo

La ventana de la UJI

El desafío del covid-19

Convivir con el virus nos ha demostrado la importancia de crear puentes entre quienes lo han sufrido y quienes lo ven como algo ajeno

CRISTINA
Giménez*



Si en este momento nos preguntamos qué representa el covid-19, seguramente, podríamos encontrar tantas concepciones como vidas paralelas conviven, incluso, en un mismo contexto geográfico, probablemente, en un mismo núcleo familiar. Y es que más allá de las posibles mutaciones y la estructura del SARS-CoV-2, la pandemia del coronavirus, nos ha vuelto a demostrar la complejidad de construir y mantener la salud; así como la interrelación de tantos determinantes que la configuran, desde la dimensión física (a veces casi imperceptible a nuestra mirada) hasta la dimensión social (lamentablemente, muchas veces olvidada).

Como ya ocurrió en el pasado, con otros patógenos como el bacilo de Koch (causa bacteriológica de la tuberculosis), esta pandemia nos muestra tanto la multiplicidad de sus determinantes, como la virulencia de sus consecuencias a nivel físico, pero también psicológico y socioeconómico. En consecuencia, esta situación nos obliga a abordar la pandemia (concebida ya como sindemia desde algunos sectores) desde un paradigma más comprensivo en el que ojalá, las buenas prácticas y lec-

ciones aprendidas se mantengan en el tiempo.

En esta ocasión, la convivencia con el covid-19, nos ha demostrado la importancia de construir puentes entre aquellas personas que han vivido en primera persona las consecuencias de la pandemia, suponiendo un punto de dolorosa inflexión en su trayectoria vital, y aquellas otras a las que sólo los medios de comunicación les han acercado a la crisis sociosanitaria. Más todavía, nos ha mostrado la necesidad de conectar las visiones de aquellas personas que se sienten interpeladas por el desafío que supone, con aquellas otras que todavía perciben que esta crisis no va con ellas. Una crisis que ha acentuado su acción entre

aquellas poblaciones más vulnerables a nivel biológico, pero quien sabe si más resilientes a nivel psicosocial.

En este momento, en el que aprendemos a vivir con la incertidumbre, muchos parecemos ser más conscientes de que para mantener la salud, es necesario cuidarla antes de echarla en falta, sin dar por sentado que, pase lo que pase, seguirá estando intacta.

Seguramente, si nos preguntáramos qué tan importante es la salud en nuestras vidas, una gran parte de las personas contestaríamos que mucho o, por lo menos, bastante. Quizá, si evaluáramos cuánto tiempo dedicamos a su cuidado y, más todavía, con qué calidad lo hacemos, las respues-

tas serían distintas. En ocasiones, las responsabilidades urgentes relegan la dedicación a los asuntos importantes y dejamos de cuidar hasta nuestros estilos de vida, aunque sepamos conscientemente la importancia que tienen para mejorar nuestro bienestar y, en estos tiempos, prevenir el covid-19 e incluso sobrellevar el proceso de infección.

En otras ocasiones, nuestra dimensión social hace más complejo mantener el equilibrio entre el distanciamiento y las múltiples maneras de expresar el afecto y la reciprocidad, más todavía, puede llevarnos a confundir la cercanía personal y el vínculo afectivo con la probabilidad de riesgo. Parece que el coronavirus tuviera la capacidad de distinguir a las personas según el vínculo y el afecto que sentimos por ellas, permitiéndonos la licencia de tener mayor tranquilidad. Así que, en estas situaciones, en las que estamos con amistades y familiares, no llegamos a dimensionar que, quizá acercándonos físicamente durante unas horas, estamos incrementando la probabilidad de distanciarnos durante muchos meses.

Seguramente, minimizamos aquella probabilidad que atribuye al ámbito social, una buena parte de las transmisiones del covid-19. Quizá, no nos damos cuenta de que cuando le pedimos a alguien que se ponga la mascarilla correctamente, que por favor se lave las manos, que nos alegramos enormemente de verle, pero no a tan

corta distancia, no estamos coartando su libertad sino protegiendo su salud además de la nuestra. Más todavía, ayudamos a proteger la de todas aquellas personas con las que, en nuestra vida cotidiana, tenemos contacto. Un ejercicio que, probablemente, forma parte de nuestro compromiso como seres humanos.

Desde este marco, la Universitat Jaume I de Castelló ha creado un grupo de voluntariado covid para todas aquellas personas de la comunidad universitaria que quieran hacer algo para mejorar la situación y contribuir, de esta manera, al bienestar de la sociedad. En concreto, el voluntariado busca acompañar las repercusiones psicosociales de la pandemia mediante acciones de sensibilización relativas a la prevención de la infección por covid-19, pero también de la discriminación y el estigma, así como del malestar psicológico y emocional que esta situación de incertidumbre pueda facilitar. Además, considerando la importancia de optimizar los estilos de vida en este tiempo, también se llevarán a cabo acciones de sensibilización y concienciación con el fin de mejorar las conductas de salud.

El coronavirus, seguramente sin pretenderlo, nos ha demostrado una vez más que la salud es responsabilidad de todas y todos y, por tanto, nos da la oportunidad de prevenir el riesgo y, más todavía, mejorar nuestro bienestar. ■

*UJI Hàbitat Saludable



Cuando le pedimos a alguien que se ponga la mascarilla no estamos coartando su libertad, sino protegiendo su salud y la nuestra