

REVISTA CULTURAL Y
DE PENSAMIENTO

Julio 2020

Pozuelo *piensa*

Leer deja
espacio para
la reflexión y el
pensamiento

Pozuelo
confinado
sigue
pensando

SUMARIO

I. INTRODUCCIÓN 04-09

- ✓ LAS CONCEJALAS DE ASUNTOS SOCIALES Y EDUCACIÓN ESCRIBEN SOBRE EL COFINAMIENTO

II. LAS PANDEMIAS A LO LARGO DE LA HISTORIA Y LA LITERATURA... 10-22

- ✓ CLEMENTE VI O BOCACCIO, ELIJAN USTEDES por Manuel Ayllón
- ✓ TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE por Pilar Cecilia
- ✓ LAS PANDEMIAS EN LA HISTORIA por Luis León Otero
- ✓ LAS PANDEMIAS EN LA LITERATURA UNIVERSAL por Nieves Ruiz Alarcón
- ✓ EL SILENCIO por Elena Diego

III. LOS PROFESIONALES SANITARIOS Y SUS EXPERIENCIAS 23-33

- ✓ PARTIR DE CERO por Felix Alba Nuñez
- ✓ LAS ENFERMERAS A LO LARGO DE LAS PANDEMIAS por Inmaculada Herranz
- ✓ EXPERIENCIA DE UN ENFERMERO HOSPITALARIO Anónimo
- ✓ DIAGNOSTICO POR IMAGEN EN TIEMPOS DE COVID 19 por M^a José Alcaráz
- ✓ UNA FAMILIA DE MEDICOS MUY NORMAL por María Pastor

IV. OTROS PROFESIONALES OPINAN 34-41

- ✓ MI CONFINAMIENTO POR EL COVID 19 por José López Berenguer
- ✓ 2020, CORONAVIRUS:PUNTOS DE VISTA por J.M. Domínguez-Mendoza
- ✓ ENSEÑAR A ALUMNOS DE INFANTIL EN LA PANDEMIA por Raquel Saiz
- ✓ SIEMPRE HAY UNA LUZ VERDE CERCA por Ana Urquía
- ✓ LA MOVILIDAD DESPUES DEL COVID 19 por Bienvenido Nieto

V. COOPERACIÓN PARA EL DESARROLLO 42-51

- ✓ FUNDACIÓN CANÁ Y LA CUARENTENA por Reyes Hernández Hernández
- ✓ LOS PAISES EMERGENTES Y EL COVID 19 por Elena Urquía
- ✓ CUANDO LO NO GUBERNAMENTAL ES EL ESTADO por Mario Crespo
- ✓ LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD por Alejandro León Ruiz

VI. VECINOS QUE PIENSAN 52-55

- ✓ INSPIRACIÓN JÓVEN por Javier Mateú Urquía
- ✓ A VISTA DE PERRO por Esther Paz
- ✓ MENDRUGOS EN EL COVID 19 por Carmen Herrero



Publicación de
Pensamiento y Cultura
Nº 12 Julio 2020

CONSEJO EDITORIAL

M^a Luisa Grande Pasamontes
Elena Urquía
José Alberto Jurschik
Luis León Otero

DISEÑO

Rafael Barroso García (RBG)
rbarrosog62@gmail.com

IMPRIME

Afanias

EDITA

Asociación Cultural
POZUELO PIENSA
Telf.: 91 352 11 02;
Móvil: 680 978 066
asociacionpozuelopiensa@gmail.com

Depósito Legal: M-32074-2011

COLABORACIÓN ESPECIAL

Ayuntamiento
POZUELO DE ALARCÓN

“Todas las colaboraciones
son gratuitas”

Publicación gratuita
El presente número
de POZUELO PIENSA
se cerró el 30 Junio 2020



Editorial

Impacto de la Cuarentena

Estos días, confinados, hemos tenido espacio para la reflexión y el pensamiento. Hemos reflexionado sobre el valor de la cultura, hemos disfrutado con los libros, la música y hemos aprendido con las pequeñas cosas. Las familias se han conocido mejor, y se han unido más; incluso los que estaban lejos, a pesar de la distancia, se han comunicado mejor, gracias a la tecnología. La tecnología es un elemento muy positivo. Nos abre una capacidad asombrosa de recuerdos, de datos. Es una aliada de la cultura. Las redes sociales (bien utilizadas) han abierto un ágora extraordinaria, todos vivimos comunicados. A lo largo de la historia ha habido muchas pandemias, y sin embargo no han acabado con el hecho de que los seres humanos sigan reuniéndose.

Haríamos bien en pensar en el día de después. Vamos a ver grandes progresos en la investigación médica, al hacerse en colaboración desde cualquier punto del planeta. No habrá marcha atrás en el teletrabajo, la robotización se aplicará a múltiples sectores, la digitalización cobrará fuerza nueva y una extensa implantación. Multitud de empleos actuales se modificarán de forma sustancial o desaparecerán. Aparecerán nuevas profesiones, como ha ocurrido en otras épocas en las que se han producido grandes transformaciones.

No podemos cerrar esta revista sin destacar la extraordinaria labor realizada por los sanitarios de batas blancas, de pijamas verdes, de los uniformados militares y guardias civiles, de los voluntarios, así como de las organizaciones sociales, Caritas, las parroquias, agrupaciones religiosas, personal de la limpieza, los transportistas etc.

Agradezco mucho los interesantes artículos con los que han colaborado en esta revista los historiadores, los profesores, los médicos los enfermeros y los jóvenes; todos ellos han dado sentido a esta revista.

También siempre recordaremos al Dr. Urquía, seguro que también hubiera ayudado a todo el mundo con sus amplios conocimientos médicos en esta situación extraordinaria.

María Luisa Grande

Los nuevos retos del municipalismo

por **Mónica García Molina**

4º Teniente de Alcalde. Área de Familia, Mujer, Servicios Sociales, Educación y Participación Ciudadana

Cuando se cumple un año de la constitución de los Ayuntamientos, y en un momento tan duro como el que nos ha tocado vivir, es justo y necesario destacar el papel que el ámbito local ha jugado en el acceso de los vecinos a los servicios públicos y a su participación como ciudadanos en nuestro municipio.

Las medidas excepcionales que se tuvieron que tomar desde el Ayuntamiento al inicio de la actual crisis como el cierre de los centros municipales y suspensión de las todas sus actividades, cierre de parques públicos y áreas infantiles, del mercadillo municipal o terrazas de bares y restaurantes no tenían precedentes en los 40 años del municipalismo en España.

Sin embargo, la capacidad de reacción de las entidades locales ha demostrado que los ayuntamientos están, a pesar de su déficit en materia de financiación (que esperamos se resuelva con prontitud por parte del Gobierno Central), a la altura del Estado y las Autonomías. Hemos demostrado unidad en la acción, capacidad de respuesta y una fortaleza a la altura de la de sus vecinos, punta de lanza de nuestras iniciativas.

Así lo demuestran en el caso de Pozuelo medidas como la adquisición de más de 500.000 mascarillas para que las familias pudieran contar con esta medida de protección tan imprescindible y que tan difícil ha resultado conseguir en algunos momentos.

Parte de estas mascarillas se entregaron además a los empleados públicos que han tenido que permanecer “al pie del cañón”, a los que también se les proporcionaron 200 ordenadores para facilitar su Teletrabajo. Su labor ejemplar ha sido imprescindible en estos meses, especialmente en la Concejalía de Familia y Asuntos Sociales que dirijo, tal vez la más cercana a la gente y que ha sido impulsada por la labor de los empleados públicos de forma ejemplar.

Gracias a ese trabajo de equipo el Plan Especial de Atención a las Personas Mayores, que ha venido a complementar al de Teleasistencia ya existente, ha funcionado de forma eficaz permitiendo un seguimiento telefónico diario de nuestros mayores con el objetivo de prestarles ayuda para realizar la compra o recibir los medicamentos e interesarse por su estado, resolver sus dudas y, no menos importante, que en todo momento se sintieran acompañados.

500.000 mascarillas para que las familias. Parte de estas mascarillas se entregaron además a los empleados públicos que han tenido que permanecer “al pie del cañón”, a los que también se les proporcionaron 200 ordenadores para facilitar su Teletrabajo.



Este Plan se ha complementado con el reparto de cerca de un millar comidas a domicilio a mayores con especial necesidad y la distribución de vales de alimentos para las familias con menores y para aquellas familias que presentan situaciones de vulnerabilidad. Además, se ha establecido un procedimiento de urgencia para tramitar las ayudas económicas de emergencia social y se han puesto en funcionamiento dos líneas telefónicas (que aprovecho para recordar: 91-398.40.00 y 91.398.40.02) para canalizar las distintas solicitudes apoyando al Teléfono de Atención al Ciudadano 010.

En definitiva, se ha desplegado un plan de choque que ha pretendi-

do alcanzar todo el tejido social de Pozuelo para cubrir el cien por cien de las necesidades detectadas. Incluso los más pequeños lo habrán notado con el Servicio de entrega a domicilio del material educativo necesario desde los colegios (¡no se han podido librar de las tareas!).

Parece que lo difícil ya ha pasado, pero no podemos bajar la guardia. La experiencia ganada y los pasos dados nos pueden ayudar en el caso de sufrir un rebrote del virus, pero sólo ayudar, por lo que no debemos caer en la autocomplacencia y debemos continuar trabajando con firmeza a sabiendas de que una sola vida de un vecino de Pozuelo bien vale todo el esfuerzo de esta Conceja-

lía y este Ayuntamiento.

Este será un verano atípico para nuestros vecinos por no poder disfrutar de las fiestas patronales, pero sabiendo que esos fondos se destinarán a paliar los efectos de esta crisis en nuestros comerciantes, hosteleros, empresarios y personas con especial necesidad, entre otros, estoy seguro que superaremos la sensación agri dulce que nos invade estos días con la unidad y solidaridad que nos ha caracterizado a todos y cada uno.

Por eso no quiero terminar sin darle las gracias a los vecinos de Pozuelo por su comportamiento ejemplar hoy y siempre, pero especialmente contra el #Covid_19.

Nunca es demasiada naturaleza

— por **Eva Cabello Rioja** —
Concejal de Educación y Participación Ciudadana





Nunca hubiéramos pensado pasar tanto tiempo en casa sin contacto con la naturaleza. Durante el confinamiento creo que todos hemos echado de menos el contacto con el entorno, con la vida. Al salir hemos disfrutado más que nunca del aire, de la luz, de la explosiva primavera que nos esperaba; hemos inundado los parques y los espacios naturales y los viveros no podían atender tanta demanda de flores; hambre de naturaleza. En Pozuelo se echaba de menos la actividad del Aula de Educación Ambiental y pronto se abrieron las actividades más demandadas, como los huertos y el voluntariado ambiental o el Hospital de Plantas (siempre con las medidas de seguridad marcadas). Y es que la naturaleza vuelve a mostrarse como un suministro de energía, de bienestar y de inspiración.

EL Aula de Educación Ambiental del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón trata de inspirar, crear o encontrar respuestas a problemas humanos desde la naturaleza, uniendo profesionales de áreas tan distintas como la psicología, la medicina, la neurofelicidad, la salud, las artes o la biología.

En el Aula de Educación Ambiental, el confinamiento nos sorprendió proyectando el primer espacio natural dedicado al psicoentrenamiento en la naturaleza, basado en experiencias cuyos recursos son la bioinspiración y la biomímesis; ahora lo retomamos todavía más convencidos de su trascendencia.

La bioinspiración se define como esa lucidez repentina que se siente ante fenómenos de la biología y la genialidad de la naturaleza. Ella, desde su abundancia y sabiduría, estimula la imitación de lo que funciona para inspirar, crear o encontrar respuestas a problemas humanos. Proviene de la ■■■



■ ■ ■ ciencia de la biomímesis, que estudia la naturaleza como fuente de soluciones aplicadas a la arquitectura, las artes y la tecnología: en resumen, comprender e imitar el “ingenio” de la naturaleza. Sirva como ejemplo ilustrativo una de las más curiosas y populares invenciones basadas en la bioinspiración, el conocido “velcro”, desarrollado por la NASA para los trajes espaciales e inspirado en los diminutos ganchos que presentan algunas semillas para agarrarse al pelaje de algunos animales con el fin de dispersarse (a todos se nos ha pegado a la ropa alguna de estas semillas). Otro ejemplo lo tenemos en el Aula de Educación Ambiental con el imponente Girasol Fotovoltaico.

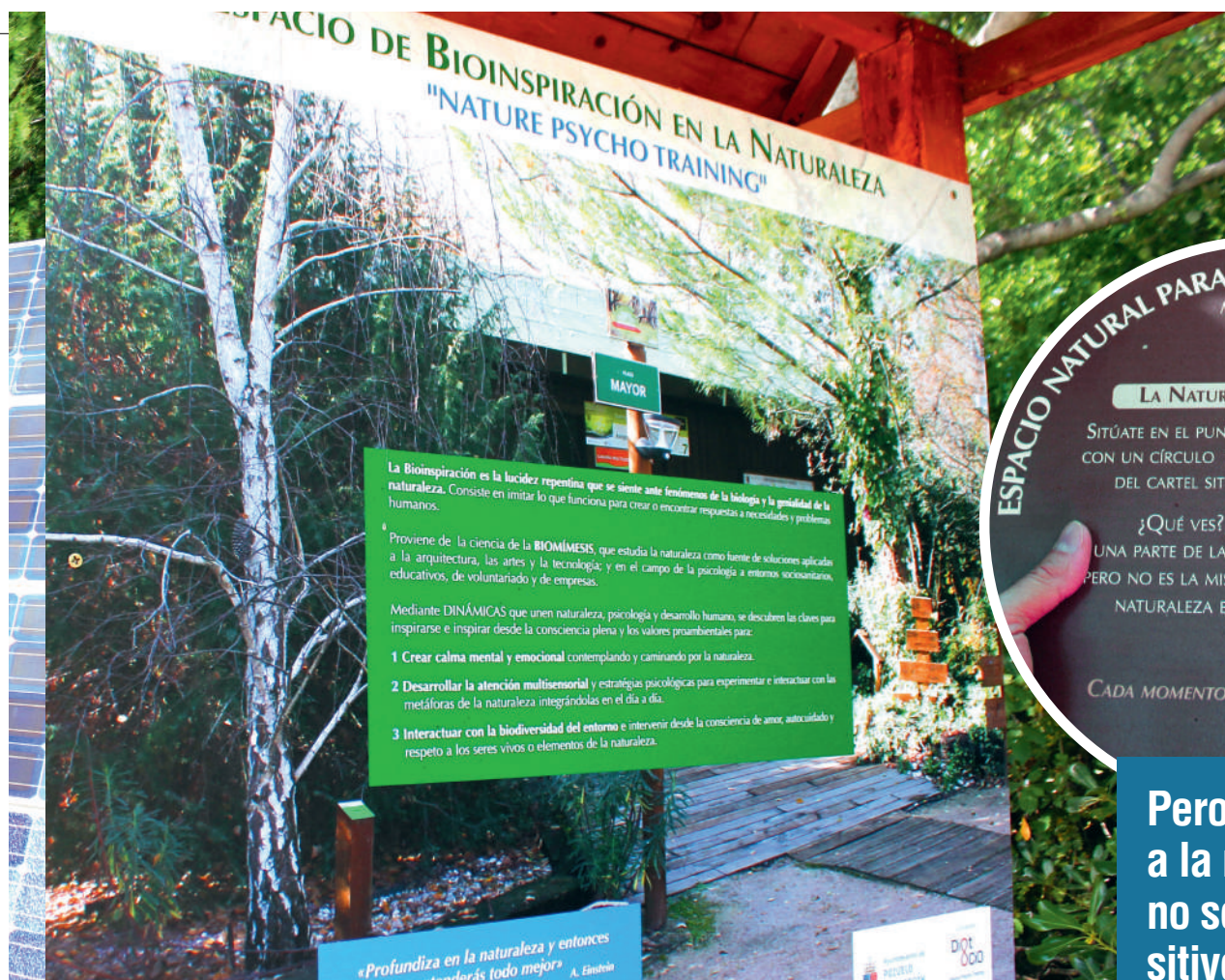
Bajo estos conceptos nace este pionero proyecto del Aula de Educación Ambiental de la Concejalía de Educación y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón y que trata de inspirar, crear o encontrar respuestas a problemas humanos desde la naturaleza, uniendo profesionales de áreas tan distintas como la psicología (a través de DiotOcio), la medicina, la neurofelicidad, la salud, las artes o la biología. Entre todos estamos creando el primer espacio natural dedicado a la bioinspiración en la naturaleza (Nature Psycho Training), que surge, como otras iniciativas del centro, en ese laboratorio de ideas que supone el Aula de Educación Ambiental; un

lugar creado por las personas para las personas, construido desde la acción para la acción, desde la educación para la educación; y siempre desde la emoción.

Con este espíritu, ya hemos iniciado las primeras “experiencias piloto” basadas en la bioinspiración y que tendrán más adelante una aplicación en el campo educativo para el desarrollo de competencias, en el campo socio sanitario para mejorar la salud emocional o en el campo de voluntariado y de desarrollo empresarial para asumir los principios de la sostenibilidad, ya que la bioinspiración influye positivamente en el bienestar de las personas y el cuidado del medio ambiente.

Siempre hemos sabido que pasear por la naturaleza es placentero, que nunca es “demasiada naturaleza”, pero tras el confinamiento lo hemos redescubierto con mayor fuerza

Bioinspiración Nature Psycho Training se materializa en ejercicios prácticos y vivenciales para inspirarse e inspirar a través de los entornos naturales y sus elementos; seres vegetales,



Pero acercarnos a la naturaleza no sólo es positivo para las personas, es también bueno para la propia naturaleza, pues reconectar con ella conlleva entenderla y defenderla.

animales y sus parábolas, alegorías y metáforas vivas. Estas últimas, las metáforas, ayudan a comprender mejor las ideas e impactan en el psiquismo, tanto perceptiva como cognitiva y emocionalmente; ayudan a interiorizar mensajes e ideas complejas y a reflejar lo que se siente o se quiere expresar, haciendo visible lo que solo es conceptual y abstracto. Son una fuente de inspiración y de serenidad que facilitan el reconocimiento de sentimientos profundos y desarrolla los recursos internos con el fin de dar nuestras propias respuestas a problemas o retos.

Siempre hemos sabido que pasear por la naturaleza es placentero, que nunca es “demasiada naturaleza”, pero tras el confinamiento lo hemos redescubierto con mayor fuerza; son numerosos los estudios que nos enseñan que la naturaleza es imprescindible para la salud física y la función cognitiva. Se ha

demostrado que pasar un tiempo en la naturaleza puede disminuir la presión arterial y los niveles de hormonas del estrés, reducir la excitación del sistema nervioso, mejorar la función del sistema inmunológico, aumentar la autoestima o reducir la ansiedad. Si además lo hacemos desde el desarrollo de la atención multisensorial y plena, con ejercicios dirigidos a aprovechar la inteligencia emocional e inteligencia múltiple, aplicando la psicología positiva, la experiencia puede ser compleja y completa. Pero acercarnos a la naturaleza no sólo es positivo para las personas, es también bueno para la propia naturaleza, pues reconectar con ella conlleva entenderla y defenderla. Con las experiencias realizadas hasta ahora con grupos de voluntarios y alumnos universitarios, hemos comprobado el gran potencial educativo que la bioinspiración representa, mejorando el desarrollo de conocimientos y actitudes ade-

más de fomentar las relaciones de las personas con su entorno natural, potenciando valores como la empatía, la compasión o la solidaridad intra e intergeneracional, base para el impulso de comportamientos más respetuosos con el entorno y sostenibles con el medio ambiente.

Hay muchos motivos para cuidar de lo vivo; hoy sabemos que la conservación de la biodiversidad podría incluso evitar pandemias. Recordemos: “nunca es demasiada naturaleza”.

Clemente VI o Boccaccio... elijan ustedes

— por Manuel Ayllón —

Arquitecto y escritor. Autor de «Granada 1936», «El caso Lorca» y “El enigma Goya

Diez plagas contra los egipcios, dice el libro del Éxodo. Parecido asunto refiere el capítulo 7 del Corán. El Apocalipsis insiste en cosa similar en el capítulo 16 como algo que vendrá de manera inexorable. Tucídides cuenta que gobernando Pericles la ciudad de Atenas, siglo V a.C., una plaga a la que él sobrevivió acabó con la hegemonía ateniense y con su mayor siglo de esplendor. Las crónicas de la plaga Antonina que escribe Galeno y la plaga Justiniana después dañaron gravemente a la ciudadanía de Roma. Y eso sólo de donde se conservan crónicas...que plagas había por todas partes. Y todas, al decir de sus estudiosos, venían de Oriente, fuera del cercano o del lejano; unas veces en China, otras en Turquía. Siempre de lejos.

Sin embargo, para nosotros los europeos, no hay plaga más narrada, celebrada, temida e imaginada, pintada y llevada al teatro que la “muerte negra” que campó por Europa a partir de 1347 en sucesivas oleadas que no cesaron hasta bien entrado el siglo XVIII, cuando la ciencia pudo atajar el contagio tras descubrir las causas de la enfermedad. Rem-

brandt, Tiziano, Caravaggio, Durero, Bruhegel, Ostendorfer, Rubens, Goya, Pousin o Dalaunay pasearon sus pinceles por esta enfermedad sin olvidar el pensamiento mágico y supersticioso de indudables tintes dramáticos en las iconografías de corte religioso presentes en sus lienzos.

Muerte negra, peste, peste negra, aquella pandemia de tantos nombres y caras redujo la población mundial de 450 millones de seres a 300 millones. En algunas regiones europeas la mortalidad alcanzó un 60%. Entre 1646 y 1665 la muerte negra amenaza de nuevo, aunque ahora se conocía que las ratas eran sus agentes de transmisión. La tragedia se extendió otra vez por toda Europa, y en España el nuevo brote atacó los puertos de Andalucía, y de Valencia ocasionando allí cerca de 30.000 muertos, por lo que el Conde de Oropesa mandó formar “un cordón impenetrable”. En Barcelona se instalaron horcas en las mismas puertas y en Sevilla murieron más de 200.000 personas, quedando prácticamente despoblada.

Durante todo ese tiempo no se buscaban tanto las causas como los cul-

La tragedia se extendió otra vez por toda Europa, y en España el nuevo brote atacó los puertos de Andalucía, y de Valencia ocasionando allí cerca de 30.000 muertos,



pables; el embrionario conocimiento científico poco podía hacer contra la superstición y los discursos religiosos o mágicos que encontraban en pecadores, brujas, maldiciones o en la propia justicia divina, anticipada en forma de estos remedos tempranos del gran Apocalipsis, las razones de la muerte. De poco servía apreciar que había impíos que no morían y muchos justos que sí lo hacían, que la enfermedad, la plaga o el castigo al decir de los demiurgos, no distinguía de conductas. Ante esa enfermedad impredecible e indiscriminada, donde los virtuosos no eran más inmunes a la muerte que los teófobos o los sacrílegos, fue posible otra opción moral: vivir la vida, o lo que quedaba de ella, al límite. Y en eso encontramos a Boccaccio.

Cien cuentos, narrados por diez jóvenes cultos y bellos, siete mujeres y tres hombres, que encerrados durante diez días en una villa florentina para escapar de la peste formaran su “Deca-

merón”, este trabajo de Boccaccio abrirá la puerta a Petrarca y con ello al Renacimiento. Por sus páginas discurren, alegres y optimistas, unos contenidos brillantes e impúdicos, sobre el amor galante y el optimismo placentero, que se constituyen en un antídoto al miedo a la muerte inminente. Son las dos maneras de enfrentarse a la epidemia: desde la sinrazón y la culpa alimentada por frailes y magos, o desde un optimismo antropológico que encuentra en el placer y en las artes la vía para superar el daño. Clemente VI decía de la enfermedad que era una “pestilencia con la que Dios está castigando a sus gentes” mientras que Boccaccio postulaba que “si una mente no está sana, no podrá interpretar sanamente las cosas”.

A partir del siglo XVIII, con la Ilustración, el Iluminismo y la Revolución Francesa, ocurrió que la ciencia y la razón ocuparon el sitio de mitos y supersticiones de forma y manera que las plagas se empezaron a lla- ■■■

Clemente VI decía de la enfermedad que era una “pestilencia con la que Dios está castigando a sus gentes” mientras que Boccaccio postulaba que “si una mente no está sana, no podrá interpretar sanamente las cosas”

■ ■ ■ marse simplemente enfermedades y como tales eran procesos biológicos comprensibles sin más misterio que encontrar la cura. La peste negra, la lepra, la rabia, la viruela, el cólera, la fiebre amarilla, el escorbuto, la tuberculosis o la sífilis, fueron perdiendo su misterio mortal, su leyenda, conforme los médicos dieron con la cura. Cada victoria médica fue una superación que redundaba, indefectiblemente, en una mejora continua de las condiciones y formas de vida de unas gentes que se iban liberando de las cadenas, tanto sanitarias como culturales, que imponían las sociedades a los

enfermos. Baste recordar lo que eran lazaretos, hospicios, hospitales y frenopáticos en las ciudades europeas hasta los comienzos del siglo XIX, cuando el doctor Philippe Pinel y sus seguidores transformaron esos institutos al hilo del nuevo orden republicano.

Y así han ido las cosas, en principio mejorando, pues según la OMS ya disponemos de vacuna para veintiséis enfermedades que antes era plagas, al menos hasta los años ochenta del siglo XX. Quiero concluir con tres enfermedades, el SIDA, el Ébola y el actual COVID-19.



Ante esa enfermedad impredecible e indiscriminada, donde los virtuosos no eran más inmunes a la muerte que los teófobos o los sacrílegos, fue posible otra opción moral: vivir la vida, o lo que quedaba de ella, al límite. Y en eso encontramos a Boccaccio

Tres enfermedades que presentan tres características comunes:

- El origen incierto de todas ellas. (mutación, manipulación, diseño...)
- Su rápida expansión como consecuencia de la globalización, de los recortes en los sistemas sanitarios nacionales y del deterioro creciente de los espacios naturales con el consiguiente desequilibrio ecológico.
- El cambio de conducta social que se infiere tras cada una de ellas.

Veamos este último aspecto aunque sea de manera muy breve.

● **El SIDA**, que recuperó del pasado los aires de “enfermedad maldita propia de pecadores” supuso una revolución conservadora en las prácticas sexuales y un paso atrás importante en la libertad sexual de los ciudadanos. Cuarenta años después de su aparición han muerto en todo el mundo 35 millones de personas.

● **El Ébola**, presentado como terrible y fulminante, estableció un efecto de brecha y frontera entre África y las sociedades occidentales pese a no haber causado más de 30.000 víctimas y ello, precisamente, cuando la presión migratoria subsahariana hacia Europa era más fuerte.

● **El COVID-19**, el menos dañino en número de fallecidos respecto a la población infectada y a la población total, ha exigido un cambio de los modos laborales de carácter estructural, ha dañado la economía globalizada más que la crisis financiera de 2007, y ha introducido el miedo en los aparatos de comunicación y propaganda haciendo verdad aquello de que “una sociedad asustada es una sociedad obediente”.

Las conclusiones, señor@s, mejor las dejamos para otro día... ¿no creen ustedes?

Tiempos de incertidumbre

— por **María del Pilar de Cecilia** —
Crítico literario. Asesora de la Fundación Troa

El dinero público que antes de ser de nadie pertenecía al bolsillo de quien había producido capital a base de trabajo, debe revertir sobre los sectores que generan riqueza para que esta pueda luego alcanzar a todos los sectores sociales

Los europeos vivíamos en un confortable estado de seguridad y confianza que a finales del invierno de este año se ha visto pulverizado no por una guerra nuclear, como en tiempos se temía, sino por un enemigo inesperado, tan letal como microscópico. Viajes programados desde tiempo atrás, proyectos profesionales cuidadosamente elaborados, celebraciones familiares esperadas con alegría y muchos otros planes han visto bruscamente truncada su puesta en práctica a causa del Covid19. Al asombro inicial que esta paralización produjo se han ido sumando el dolor por súbitos fallecimientos de personas cercanas, la angustia de un confinamiento cuya duración se dilataba semana tras semana y el miedo a los muy posibles rebrotes de la epidemia para la que todavía no hay vacuna ni tratamiento seguro. La ciencia y la tecnología, fundamentos y garantías de la confianza en la que vivíamos, han fallado y nos han dejado inmersos en una situación de incertidumbre, desconocida hasta ahora para varias generaciones de europeos.

España no ha sido ajena a esta coyuntura global, al contrario de lo que ocurrió en otros momentos pasados de guerras o conflictos políticosociales. Quizá la falta de experiencia en este tipo de circunstancias revolucionarias, en el sentido amplio, no político, de la palabra, ha añadido gravedad a lo que ha significado para los españoles esta pandemia. La afluen-

cia continua de datos no contrastados por vía televisiva o telemática y la ausencia o escasez de otros plenamente fiables han contribuido notablemente a sumir en el desconcierto a la población que mira con alarma a su alrededor y con grave preocupación hacia el futuro inmediato.

No conviene olvidar que, una vez controlada y reducida al mínimo la expansión de la pandemia, habrá llegado el momento de que, tras un meditado análisis de la dura realidad, se establezcan las pautas que faciliten la salida de una situación de enorme complejidad, debido a las implicaciones sociales, económicas y política derivadas del grave problema que nos afecta a todos a nivel mundial. En este sentido, puede servir de ejemplo lo sucedido en China, el país de origen de la pandemia, que ya acusa una profunda caída del PIB (Producto Interior Bruto) que ha detenido en seco la marcha ascendente de su economía, incluso antes de que definitivamente se haya extinguido la amenaza del coronavirus.

A pesar de los esfuerzos que se hacen desde el poder para desviar la atención de la opinión pública sobre lo que para la economía nacional va a significar esta crisis en sus aspectos financieros, laborales y sociales, resulta evidente que una gran mayoría de la población está inquieta por lo que previsiblemente va a ocurrir en los próximos meses e incluso en los próximos años. ■■■

■ ■ ■ **Se ve claro que el esfuerzo común será imprescindible para superar las consecuencias de este ataque masivo y brutal** a las estructuras que sustentaban el edificio de la supervivencia nacional. Ayuntamientos, Comunidades Autónomas y Gobierno Central deberían unirse en un objetivo único: retirar escombros y reconstruir ruinas. En la Alemania de 1945 nadie preguntaba por la ideología de aquel que, a su lado, trataba de despejar un calle destrozada por la aviación o los tanques aliados. Este ejemplo debería ser ilustrativo para reflejar cual puede ser la mejor postura de los españoles supervivientes del Covid19.

Todos estos organismos administrativos, en sus respectivos ámbitos de competencias tienen que presentar a los ciudadanos un horizonte de esperanza

para salir de la crisis, contando siempre con la colaboración y el apoyo de la iniciativa privada. Sin embargo no debe olvidarse que para que esta iniciativa particular contribuya al interés general y reactive el tejido empresarial es necesario que se le faciliten los medios idóneos de actuación, en lugar de hacer que tropiece con obstáculos insalvables o con planificaciones absurdas. El dinero público que antes de ser de nadie pertenecía al bolsillo de quien había producido capital a base de trabajo, debe revertir sobre los

sectores que generan riqueza para que esta pueda luego alcanzar a todos los sectores sociales, incluso a los de menor capacidad de producción. Esta convicción debe trasladarse desde la opinión pública a los organismos de poder para que estos sepan lo que esperan de sus miembros aquellos que les han llevado hasta su situación de gobernantes. No se trata tanto de hacer manifestaciones masivas de fin de semana como de una labor consistente y persistente de hacer ver que sí, desde la caída del Antiguo Régimen, tras la Revolución Francesa, el poder reside en el pueblo y no en el soberano, con trono o con jet, los gobernantes son servidores y no señores del pueblo.

Esta crisis ha llegado en un momento de declive iniciado en 2008 y que en años posteriores se ha atenuado pero nunca resuelto definitivamente. Es cierto que en esta situación han influido no sólo factores internos sino también otros procedentes de políticas comunitarias pero también lo es que a la hora de la verdad, España debe responsabilizarse de sus propios problemas y no confiar en el maná caído de cielos ajenos.

Los españoles de todos los sectores sociales contribuirán a que esto ocurra si en lugar de contemplar pasivamente a sus gobernantes cuando aparecen en la TV estatal o en otras cadenas, benfi-



ciarias de subvenciones estatales, participan activamente en urgir a quienes con sus votos han llevado a regir los destinos de la nación para que olviden sus diferencias, dejen de lanzarse puyas y arrimen el hombro conjuntamente.

Sólo así los autónomos agobiados por falta de ingresos y exigencias de pago de impuestos y los parados sin esperanzas de dejar de estarlo podrán remontar su situación y volver a encontrar su lugar dentro de la sociedad en cuyo seno en este momento se sienten marginados.

No palabras, hechos. Ese es el lema de la familia a la que perteneció sir Winston Churchill, el

Hechos y no alardes propagandísticos y mentiras resplandecientes es lo que el pueblo español necesita para que pueda saber como contribuir a superar las consecuencias del coronavirus



España debe responsabilizarse de sus propios problemas y no confiar en el maná caído de cielos ajenos

político inglés que guió a su patria durante la segunda guerra mundial. Es verdad que los ingleses le agradecieron que les condujese a la victoria votando a su rival en las primeras elecciones de la postguerra pero la Historia con mayúscula le ha consagrado como una de las grandes figuras de Europa en el siglo XX. Hechos y no alardes propagandísticos y mentiras resplandecientes es lo que el pueblo español necesita para que pueda saber como contribuir a superar las consecuencias del coronavirus y esas indicaciones de como actuar es lo que debe demandar a sus políticos sin dejarse llevar por esperanzas tan cómodas como falsas ni por la musiquilla del Flautista de Hamelin.

En lugar de acobardarse ante el temor a rebrotes epidémicos, aunque haya que contar con ellos, los españoles necesitamos ser valientes y arriesgados para dejar a las generaciones sucesivas una patria mejor y para que los que han ido a buscar en otras naciones un porvenir que aquí no han encontrado viable puedan volver si lo desean, a la tierra de sus mayores. Los momentos difíciles son los que ofrecen más oportunidades si se quiere aprovecharlas. Mientras no se puede actuar es posible y aconsejable reflexionar, aprovechando la calma y la inactividad impuestas por las circunstancias. Incrementar la productividad y encontrar nuevas vías de investigación y desarrollo son objetivos prioritarios y metas indiscutibles

para superar el impasse económico que la epidemia ha producido.

En el supuesto de que hayamos elegido la opción de remontar el vuelo, es evidente que de inmediato se plantean preguntas acerca de cómo conseguirlo. La recesión puede superarse y el aumento del paro revertirse si todos a una tratan de poner en práctica las medidas oportunas para aumentar la productividad y orientar la actividad económica hacia objetivos de eficiencia. Replantearse el pasado es estéril, acobardarse ante el presente es peligroso y mirar hacia delante con decisión es la única actitud con posibilidades de sacar a esta nación de la situación de incertidumbre paralizante en que se encuentra.

Las Pandemias en la Historia

por **Luis León Otero**
Maestro, Licenciado en Historia

La enfermedad forma parte de la historia de la humanidad. Desde que el ser humano empezó a organizarse en sociedad y a crear núcleos de personas que convivían juntos en un mismo espacio territorial, las enfermedades contagiosas tomaron un especial protagonismo.

El pasado 11 de marzo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaraba al brote de coronavirus como una “pandemia global” al propagarse por cientos de países en todo el mundo.

En primer lugar, vale la pena señalar qué es una epidemia, una endemia y una pandemia:

Una epidemia no es otra cosa que una enfermedad que alcanza un nivel de incidencia mayor que el normalmente esperado.

Una endemia es una enfermedad que se asienta de forma permanente en un grupo humano determinado.

Una pandemia es la afectación de una enfermedad infecciosa de los humanos a lo largo de un área geográficamente extensa. Esta definición fue aprobada por la OMS en 2009 y vino a modificar la que existía hasta entonces: Antes de

este cambio, pandemia se definía como: “Infección por un agente infeccioso, simultánea en diferentes países, con una mortalidad significativa en relación con la proporción de población infectada”.

Hasta el siglo XXI, la humanidad ha registrado una veintena de epidemias y pandemias que han puesto en jaque la supervivencia humana. Veamos algunas de ellas.

Viruela: (10.000 a.C-1980 Erradicada): 300 millones de muertos

El llamado virus variola, de la familia Poxvirus, cuya afectación en los seres humanos es conocida desde hace por lo menos 10.000 años, es el causante de la enfermedad conocida como viruela.

No solo ha sido la pandemia que más muertos ha causado en la historia de la humanidad sino que además ha dejado a millones de personas desfiguradas a lo largo y ancho del mundo.

Su nombre hace referencia a las pústulas que aparecían en la piel de quien la sufría. Llegó a tener tasas de mortalidad de hasta el 30%. Se expandió masivamente en el nuevo mundo cuando los conquistadores empeza-

ron a cruzar el océano afectando de manera terrible una población con defensas muy bajas y en Europa tuvo un periodo de expansión dramático durante el siglo XVIII.

Luchando contra esta enfermedad se descubrió la primera vacuna. Primero, lady Montagu hizo unas observaciones claves en Turquía y, casi 100 años más tarde, Edward Jenner probó científicamente su eficacia. En 1977 se registró el último caso de contagio del virus. Tan solo el 30% de los afectados conseguía sobrevivir, muriendo por las altas fiebres, deshidratación y complicaciones derivadas.

En la actualidad oficialmente solo quedan dos muestras de viruela en el mundo, en Rusia y Estados Unidos, que aunque decidieron eliminarlas no lo hicieron.

Peste negra (1347-1351): 200 millones de muertes

Esta enfermedad es causada por *Yersinia pestis*, que es una bacteria, no un virus y un agente todavía activo en poblaciones pequeñas y zonas rurales. Sus principales síntomas son los bubones o ampollas. La epidemia pudo llegar de la India y lo habría hecho a través de los comerciantes italianos que mantenían relaciones mercantiles con el continente asiático.

Cinco siglos más tarde se descubrió su origen animal, concretamente

Para protegerse de ellas los médicos usaban máscaras llenas de sustancias aromáticas, con dos pequeños agujeros junto a la nariz.



en las ratas, que durante la Edad Media convivían en las grandes ciudades con las personas e incluso se desplazaban en los mismos transportes. La peste necesita de las ratas como reservorio y las pulgas como vector, aunque en su momento se creía que eran los “humores” y fluidos vaporosos los transmisores. Para protegerse de ellas los médicos usaban máscaras llenas de sustancias aromáticas, con dos pequeños agujeros junto a la nariz.

Provocaba tos con sangre al expectorar, falta de aliento, náuseas, vómitos, fiebre alta, dolor de cabeza y debilidad. La enfermedad tenía un periodo de incubación de entre 16 y 23 días antes de mostrar los síntomas y entre tres y cinco días hasta que se producía la muerte.

Las estimaciones más conservadoras sostienen que mató al 30% de la población europea, pero las más audaces dicen que hasta el 60%. El continente tardó 200 años en recuperar su nivel anterior de habitantes, la península Ibérica habría perdido entre el 60 y 65% de la población.

Sarampión (1000 a.C.): 200 millones de muertos

El sarampión es un paramixovirus y se contagia mediante contacto directo y por el aire mediante las gotas de vapor que exhalamos.

El sarampión como la rubéola o la varicela, es una enfermedad característica por sus marcas rojizas en la piel, altas fiebres y malestar grave. Además, es también el causante de la segunda mayor pandemia de la historia. La muerte en el sarampión suele deberse a la inflamación pulmonar o de las meninges, lo que deja secuelas graves en la mayoría. Precisamente antes de que la vacuna se introdujera en 1963 y se generalizara su uso, cada 2-3 años se registraban importantes epidemias de sarampión que llegaban a causar cerca de dos millones de muertes al año.

Para combatir esta enfermedad se utiliza la vacuna triple vírica, también denominada SPR. Debido a que el sarampión no tiene en sí una cura específica lo único que se puede hacer es prevenir el contagio.

Gripe española (1918-1920): 100 millones de muertos

En marzo de 1918, se registró el primer caso de gripe española, Virus de la gripe A del subtipo H1N1, paradójicamente, en un hospital de Estados Unidos. Fue bautizada así porque España se mantuvo neutral en la Gran Guerra y la información sobre la pandemia circulaba con libertad, a diferencia de los demás países implicados en la contienda que trataban de ocultar los datos.

Hay quien sitúa el nacimiento del virus, hipotéticamente, en Francia o China, en 1916 o 1917. Lo cierto es que el que parece ser el primer caso se encuentra documentado en EE. UU, en la base militar de Fort Riley. Llegaría a Europa por el puerto francés de Brest, lugar al que arribaban la mayoría de las tropas estadounidenses. Desde allí pasó a Reino Unido, Alemania, Italia y finalmente España. Los sistemas de salud se vieron desbordados y las funerarias no daban abasto. Se estima que la tasa global de mortalidad fue de entre el 10 y el 20 por cien- ■■■

■■■ to de los infectados. Acabó en dos años con casi el 6% de la población mundial según se estima.

El virus se cebó especialmente entre la gente con edades entre 20 y 40 años. Los síntomas eran fiebre alta, dolor de oídos, cansancio, diarreas y vómitos, aunque la mayor parte de los muertos se debió a infecciones bacterianas secundarias, en especial neumonía. Solía provocar el fallecimiento en unos cinco días por hemorragia o edema pulmonar, una de las razones de que aquella cepa fuese tan letal se debió a que la gente entre 20 y 40 años probablemente no había estado expuesta al virus durante la infancia y no tenía inmunidad. Algunas de las medidas que se adoptaron entonces (cierre de colegios, prohibición de grandes reuniones o el uso extendido de mascarillas) redujeron la virulencia de la gripe. El virus desapareció en el verano de 1920 y nunca volvió con tanta fuerza.

Peste de Justiniano (siglo VI-VIII): 30/50 millones de muertos

Comenzó en el Imperio Bizantino. Aunque no se tiene la certeza absoluta, probablemente la peste fue causada por una cepa de *Yersinia pestis*, la misma bacteria causante de la Peste Bubónica o Negra. El Imperio bizantino se encontraba en uno de sus momentos de mayor esplendor cuando una epidemia de peste vino a oscurecer el mandato del emperador Justiniano. Era la primera epidemia de peste de la que se tiene constancia. La enfermedad se expandió por Constantinopla, una ciudad de casi 800.000 habitantes, a una velocidad vertiginosa. Y de allí a todo el Imperio. Incluso el propio Justiniano fue víctima de la peste, aunque terminó recuperándose. Los cálculos de entre 30 y 50 millones de muertos

como consecuencia de la pandemia abarcan los dos siglos en los cuales esta resurgió.

Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) (1980): 25/35 millones de muertos

Una de las pandemias más graves y más recientes es la del Virus de Inmunodeficiencia Adquirida, el VIH, más conocido como SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Es una enfermedad provocada por un retrovirus, uno de los más estudiados en la actualidad. Fue descubierto por Luc Montagnier. Los primeros casos documentados tuvieron lugar en 1981. Se cree que su origen fue animal, La teoría más aceptada está relacionada con los simios y chimpancés que habrían entrado en contacto con el hombre en la década de 1920, en el centro de África. Si bien varios subgrupos del virus adquirieron la capacidad de infectar a seres humanos, la pandemia tuvo sus orígenes en la aparición de una cepa específica, el subgrupo M del VIH-1, en Leopoldville, República Democrática del Congo.

Se entendió inicialmente como un virus de transmisión sexual, pero después se concluyó que también se infectaba por transfusiones de sangre contaminadas, por transmisión del virus de madre a hijo durante el embarazo, o por el uso de agujas hipodérmicas.

Sus efectos son algo que podría describirse como el agotamiento del sistema inmunológico, de modo que el propio virus no es letal, pero sí lo son sus consecuencias, pues dejan el organismo desprotegido frente a otras enfermedades. Por el momento no hay cura, aunque sí cuenta con determinados tratamientos que pueden llegar a disminuir la enfermedad hasta casi eliminarla del organismo en los

mejores casos. En 2018 había unos 38 millones de personas infectadas por el VIH en todo el mundo, de ellos 1,7 millones son niños.

Gripe A o gripe porcina H1N1 (2009-2015): 575.000 muertos

En lo que llevamos de siglo, la única pandemia hasta ahora declarada oficialmente por la OMS tuvo lugar en 2009 con la famosa obstrucción, la humanidad se ha enfrentado a lo largo de la historia con otras pandemias devastadoras y en la historia reciente nos hemos enfrentado a diversas emergencias de salud pública internacionales que han sido amenazas de pandemia.

La pandemia de gripe A (H1N1) de 2009-2015 fue una pandemia causada por una variante del Influenza virus A (subtipo H1N1), que surgió en 2009. Este virus fue conocido oficialmente por la Organización Mundial de la Salud como Virus H1N1/09 Pandémico, haciendo referencia al año de su aparición. Esta nueva cepa viral es conocida como gripe porcina (nombre dado inicialmente), gripe norteamericana (propuesto por la Organización Mundial de la Salud Animal) y nueva gripe (propuesto por la Unión Europea). El 30 de abril de 2009, la Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió denominarla gripe A (H1N1).

El origen de la infección es una variante de la cepa H1N1, con material genético proveniente de una cepa aviaria, dos cepas porcinas y una humana que sufrió una mutación y dio un salto entre especies (o heterocontagio) de los cerdos a los humanos, para después permitir el contagio de persona a persona.

La pandemia tuvo una mortalidad baja, en contraste con su amplia distribución (11-21 % de la población mundial infectada), dejando tras de sí entre 150 000 y 575 000 víctimas.

Las pandemias en la Literatura Universal

por **M^a Nieves Ruiz Alarcón**
Profesora de Lengua y Literatura

Las enfermedades y sus pandemias han quedado reflejadas en las obras literarias a lo largo de historia, como una parte más de la vida de la sociedad que reflejan.

Veamos algunas de ellas, esperando no estropearles el final si se animan a leerlas.

EDIPO REY. Sófocles

Se nos presenta una epidemia de peste como castigo divino por un crimen. La peste que asola Tebas es el punto de partida del descubrimiento por Edipo del cumplimiento de su destino: para salvar Tebas, su rey Edipo manda a su cuñado Creonte a hablar con el oráculo de Delfos. Este afirma que hay que expulsar el asesino de Layo, el rey anterior. Pero Layo es el padre biológico de Edipo quién descu-

bre que es el asesino de su propio padre... En esta obra, la peste no es solo el pretexto que hace que se cumpla el destino de Edipo, sino que es una metáfora de la violencia que se expande en la ciudad de manera contagiosa.

EL DECAMERÓN. Boccaccio

Está ambientada en Florencia, en 1348. Para huir de la peste, siete mujeres y tres hombres, miembros de la burguesía florentina, se aíslan en una casa en el campo. Todas las noches van contando una historia. En total cien cuentos, relatados a lo largo de diez veladas. Boccaccio ofrece una descripción particularmente terrorífica de la peste. La descripción es tan realista que solo se comprende al conocer que el autor contempla personalmente los

horrores que causa la plaga. “No valía ninguna previsión ni providencia humana... limpiar la ciudad...prohibir que ningún enfermo entrara en la población...dar muchos consejos para conservar la salud...hacer actos píos invocando a Dios, procesiones ordenadas y otras maneras...”.

DIARIO DEL AÑO DE LA PESTE. Daniel Defoe

El autor de Robinson Crusoe da por primera vez una visión periodística a una epidemia, gracias a los diarios que había dejado su tío Henry. Es una ficción inspirada en los acontecimientos ocurridos durante la peste de 1665; en esa época Daniel tenía 5 años. Hay una preocupación constante de dar una impresión de verosimilitud con gran abundancia de detalles falsamente realistas.

LA MÁSCARA DE LA MUERTE ROJA. Edgar Allan Poe

En este cuento un grupo de aristócratas piensan que encerrarse en un castillo y disfrutar de placeres y bacanales les va a salvar de la epidemia que asola su ciudad. Entre tanto la plaga de la muerte roja se extiende hasta que llega hasta ellos. La enfermedad o muerte no entiende de clases sociales. ■■■

En total cien cuentos, relatados a lo largo de diez veladas. Boccaccio ofrece una descripción particularmente terrorífica de la peste. La descripción es tan realista que solo se comprende al conocer que el autor contempla personalmente los horrores que causa la plaga

■ ■ ■ EL AMOR EN LOS TIEMPOS DEL CÓLERA.

Gabriel García Márquez

Realmente no habla de la epidemia, pero es el pretexto para contar algunos años a través de grandes enfermedades sufridas. El doctor Urbino lucha contra el brote del cólera, un escenario en el que chocan las historias de amor entre Florentino Ariza, Fermina Daza y Juvenal Urbino. Es una historia de amor, imposiciones familiares, luchas internas, de todo un poco en un libro que es todo un clásico.

LA DANZA DE LA MUERTE. Stephen King

Una 'simple gripe' apodada el Capitán Trotamundo acaba con casi toda la humanidad y los supervivientes intentan reconstruir la sociedad y la civilización; para ello se posicionan ideológicamente, los buenos junto a una anciana negra, la madre Abigail y los malos junto a un Hombre Oscuro.

CANCIONERO Francisco Petrarca

A la Peste Negra debemos la existencia de unos de los más hermosos poemas medievales. El 6 de abril de 1348, entre los cadáveres de las víctimas de la peste en Aviñón, yacía el de Laura, la mujer amada y celebrada por el poeta que compone 366 poemas en su honor.

Desgraciadamente no se han cumplido las expectativas de Petrarca cuando escribía: "Feliz posteridad

que no experimentara una tribulación tan abismal y contemplara nuestro testimonio como una fábula"

LOS NOVIOS. Alejandro Manzoni

En un pueblecito de las orillas del lago Como, el día previsto para su boda, Renzo y Lucia, dos honrados jóvenes, descubren que el cruel señor del lugar, encaprichado por Lucia, ha presionado al cura del pueblo para impedir el matrimonio. Obligados a exiliarse y a separarse, los novios van a vivir multitud de aventuras hasta su reencuentro final... en el lazareto de Milán, en plena epidemia de peste. La es-

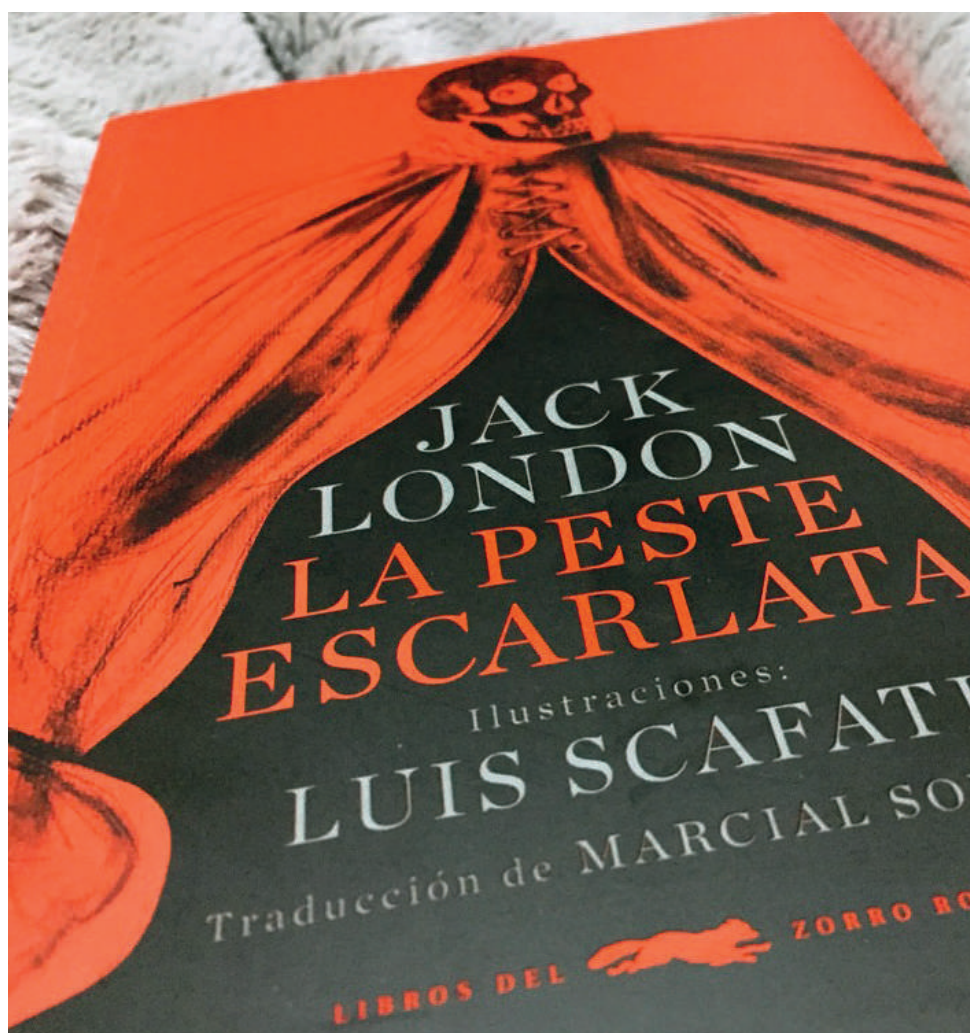
crupulosa documentación histórica usada por el autor hace de esta obra un documento apasionante sobre la época de la peste de Milán. Se narran las mentiras del gobierno a la población, el desprecio de los dirigentes políticos, el descrédito y las medidas para contener a la enfermedad

EL ÚLTIMO HOMBRE. Mary Shelley


Es una novela de anticipación apocalíptica. En una cueva se describen unos escritos que recogen una profecía muy antigua sobre el porvenir de la especie humana: a finales del siglo XXI, después de unas guerras, una plaga de peste originada en Asia, diezmará la humanidad. La novela fue duramente criticada cuando se publicó por primera vez y no volvió a ser publicada hasta 1965.

EL JARDÍN SECRETO. Frances Hodgson Burnett

Esta novela juvenil publicada por



La llamada "peste blanca" (la tuberculosis) es la protagonista de este libro. Relata la historia de Hans Castorp, que va a visitar a su primo Joachim Ziemssen, en el Sanatorio Berghof, en los apacibles Alpes suizos



En 2072, la Tierra ha vuelto a un estado de naturaleza salvaje a consecuencia de una extraña plaga, la peste roja

entregas entre 1910 y 1911, se inicia con la epidemia de cólera en la India que deja huérfana a la pequeña Mary Lennox, una niña de diez años malquerida por sus padres, que nunca aprendió a sonreír ni a amar. Adoptada por su tío de Inglaterra, descubre un día la llave de un jardín abandonado de todos, que va a convertirse en su pequeño reino y que hará de ella una niña buena y cariñosa... El cólera no ocupa mucho lugar en la novela, más bien es un pretexto para justificar la muerte de todos los adultos que rodean a la niña, y sobre todo, le sirve a la autora para abordar el miedo que pasan los niños al imaginar que se despiertan un día y se encuentran a toda su familia muerta.

LA PESTE ROJA. **Jack London.**

En 2072, la Tierra ha vuelto a un estado de naturaleza salvaje a consecuencia de una extraña plaga, la peste roja (así denominada porque toda la piel se volvía de es-

te color), altamente mortal. Unos pocos individuos han sobrevivido y han conseguido crear una especie de sociedad, sin pasado ni cultura. Un anciano, antiguo profesor, cuenta la propagación de la enfermedad y su propia aventura de supervivencia a sus nietos intentando hacerles comprender cómo era el mundo de antes...

LA MONTAÑA MÁGICA. **Thomas Mann**

La llamada “peste blanca” (la tuberculosis) es la protagonista de este libro. Relata la historia de Hans Castorp, que va a visitar a su primo Joachim Ziemssen, en el Sanatorio Internacional Berghof, en los apacibles Alpes suizos. Transcurre en la era pre antibiótica (que ahora se vuelve familiar ante un virus sin antivirales eficaces), en algún momento previo a la primera guerra mundial. Las tres semanas de visita de Castorp se transforman por el efecto mágico de la enfermedad en siete años, ya que sin saberlo, él también estaba enfermo.

LA PESTE. **Albert Camus**

Es la historia de unos doctores que descubren el sentido de la solidaridad en su labor humanitaria en la ciudad argelina de Orán. Se basa en la epidemia de cólera en 1849. Los personajes del libro, en un amplio abanico que va desde médicos a turistas o fugitivos, contribuyen a mostrar los efectos que una plaga puede tener en una determinada población. Pese a la opinión del propio autor está considerada como un clásico del existencialismo.

EL QUADERN GRIS. **Josep Pla**

Es un “diario” de la “Gripe Española” de 1918 y de toda la situación que se vio desde España sobre la

enfermedad que acabó con la vida de 100 millones de personas.

“ENSAYO SOBRE LA CEGUERA”. **José Saramago**

La ceguera blanca es una enfermedad que infecta a la mayoría; un virus que de la noche a la mañana deja ciego al ser humano. La novela cuenta la historia de los primeros infectados y de la mujer de uno de ellos que finge su ceguera para estar con su pareja. Cuando los ciegos se cuentan por centenares el gobierno decide encerrarlos en un campo de concentración. Toda la infraestructura de los pilares de la sociedad, como el gobierno, se viene abajo en cuanto algo sale mal y se instala la crisis.

LOS OJOS DE LA OSCURIDAD. **Dean Koontz**

Se publicó hace 40 años y habla de una virulenta epidemia en Wuhan, en la capital de la provincia de Hubei. Allí nace una misteriosa enfermedad que sólo afecta a seres humanos y que es una poderosa arma biológica. Un científico chino llamado Li Chen lleva a los Estados Unidos una cepa del virus, desarrollado en los ‘laboratorios RDNA’ teniendo como base una cepa de más de 400 microorganismos artificiales, el virus es denominado como “Wuhan-400”. Una persona puede convertirse en portador infeccioso solo cuatro horas después de entrar en contacto con el virus; y una vez infectado, nadie vive más de 24 horas. La mayoría muere en doce.

El silencio

por Elena Diego

Con el confinamiento se calló el ruido de nuestras calles. Un inédito vacío nos permitió gozar del canto primaveral de los pájaros y percibir el repiquetear de la lluvia en el zumbido del viento.

Gerardo Diego, el poeta músico que tanto amó el silencio, lo tuvo por paso previo a toda armonía, como padre de la música misma.

En estas primeras estrofas del “Aria” de su gran poema “Preludio, Aria y Coda a Gabriel Fauré” así lo canta:

*Oh música anunciada que la noche esclareces,
noche tú misma ubérrima de estrellas y de pulsos,
oh donación sin límites en que Dios se recrea,
oh divina entre todas las cláusulas humanas.*

*Fue en un principio el ruido. Los rayos y las piedras
no hallaban sus aristas de eficaz geometría.
Era el agua un problema de sólida maraña
y el caos bostezaba su gáñido de espanto.*

*Y dijo Dios: “No quiero”. Qué tremenda palabra.
La piedad de los cielos, consolando, negando.
Y del lecho vacío de la nada sin lengua,
adulto, esbelto, príncipe, se edificó el silencio.*

*El silencio es el padre de la niña armonía.
Él la engendra y la cría de sus puras entrañas.
Aplicad el oído a la piel de la música.
Detrás de la sonata late el silencio cósmico.*

Acallado el estruendo, el “gáñido de espanto del caos” primigenio gracias a la enérgica y consoladora intervención divina, nace del “lecho vacío de la nada sin lengua” el silencio.

El silencio nace cuando se “hallan las aristas de eficaz geometría” y reina el orden, paso previo a toda armonía.

El silencio, “adulto, esbelto, príncipe” es el “padre de la niña armonía/ él la engendra y la cría de sus propias entrañas.”

Armonía es sinónimo de música, y la música “donación sin límites en que Dios se recrea”, la primera, “divina entre todas las cláusulas humanas”.

Ella permite al hombre atento a su “latido” “desde la sonata”, “esclarecer la noche”, asomarse al misterio del “silencio cósmico”, del más allá invisible.

¿Sabremos, tras el silencio del confinamiento, no volver al “caos” y “espanto” del ruido de nuestro mundo, que nos impide toda “armonía” interior y toda escucha serena?

¿Podremos escuchar la música toda, la de “la sonata” y la armónica de la naturaleza, acallando el ruido que tanto turba para un goce sereno de lo bello y trascendente?



Partir de cero

por **Félix Alba Nuñez**
Médico y Presidente de Pozuelo Prestigio

Separar a los individuos sanos de los enfermos, ya se hizo en allá por el año 239 a.C., cuando la peste asoló Roma y la primera referencia que se tiene de la aplicación de la cuarentena data de 1374 en Venecia

Cuando escribo estas líneas, Pozuelo se encuentra aún en la fase dos de la desescalada. Epidemia, pandemia, estado de alarma, cuarentena, desescalada, fases, nueva normalidad, constituyen todo un conjunto de palabras que encierran conceptos que, a nuestro pesar, se nos han ido haciendo próximos y los utilizamos con cierta normalidad en nuestras conversaciones cotidianas.

La epidemia del coronavirus, del Covid-19, que nos ha cambiado bruscamente nuestro quehacer diario, ha afectado a una parte de la población y, lo que es aún más importante, ha dejado en la cuneta a vecinos, a familiares, a amigos o a conocidos, que no han podido resistir el envite de la enfermedad.

Vivíamos confiados, nuestra sociedad moderna, nuestros adelantos científicos y técnicos nos daban una falsa sensación de seguridad. Y de pronto, nos hemos dado de bruces con la realidad, con la triste y cruel realidad de que la enfermedad siempre estará ahí y de qué siempre estaremos limitados para enfrentarnos a ella.

Nos preocupaban aquellas enfermedades crónicas, los problemas cardiovasculares, el cáncer, pero pensábamos que las enfermedades infecciosas transmisibles eran algo ya superado y que únicamente afectaban a países con escaso nivel de desarrollo. No reparábamos en que el mundo es cada vez más pequeño por la rapidez en las comunicaciones y por el importante ■■■

■ ■ ■ aumento de los viajes de todo tipo.

Y llegó un virus que nos ha hecho retroceder en el tiempo. Nos hemos dado cuenta que nuestra sociedad es sanitariamente vulnerable y que un microorganismo puede, por sí solo, ser capaz de poner patas arriba una forma de vida, que creíamos inamovible.

Hemos dado un paso atrás en la historia y ha habido que recurrir a los mismos procedimientos que el hombre ha tenido que emplear en situaciones similares en otras épocas: profilaxis, distanciamiento social, confinamiento o cuarentena y cierre de fronteras.

Separar a los individuos sanos de los enfermos, según cuenta la leyenda, ya se hizo en allá por el año 239 a.C., cuando la peste asoló Roma y la primera referencia que se tiene de la aplicación de la cuarentena data de 1374 en Venecia, aplicándose a los barcos que arribaban a este puerto, como protección de las epidemias de peste. Entonces y hasta muchos siglos después no se conocían los agentes transmisores de las enfermedades infecciosas, sus agentes etiológicos, pero las medidas fundamentales para controlarlos siguen siendo las mismas.

Las actuaciones que deben ponerse en marcha cuando nos encontramos con una enfermedad transmisible son el diagnóstico precoz y la ficha epidemiológica

para conocer los posibles contactos, el aislamiento de los enfermos, la cuarentena o la restricción de actividad de personas aparentemente sanas que han estado expuestas al contagio, la desinfección y la educación sanitaria y la profilaxis como métodos para aumentar la prevención

Y todo esto es lo que ha sucedido en esta ocasión, aunque con importantes matizaciones.

No se supo o no se quiso ver la ni la peligrosidad ni la morbilidad ni la letalidad del virus. Tampoco se valoró la rapidez de su diseminación. Se optó por pensar que nuestro país únicamente habría algunos casos aislados y que, controlando bien esos focos, se podría limitar la extensión de la enfermedad. No se quisieron ver los signos de alarma que nos llegaban desde otros países.

Y esta creencia resultó equivocada, muy equivocada, porque la diseminación del virus, cuando se detectaron los primeros focos, era ya mayor de lo que se pensaba, y, en pocos días, se produjo un aumento exponencial de los enfermos que hacía prácticamente imposible controlar epidemiológicamente a todos los contactos.

No se actuó con prontitud para aislar a los enfermos, para vigilar a los contactos y la transmisión se descontroló, dando lugar a una situación en la que se ponía en grave riesgo la capacidad de nuestro

sistema sanitario asistencial para tratar a todos los pacientes.

Se había fallado en poner en marcha los mecanismos propios de la salud pública y no había más remedio que tomar las medidas precisas y necesarias para contener el desarrollo de la epidemia, para impedir el colapso nuestro sistema hospitalario en general y en concreto las unidades de cuidados intensivos que, vistos los cuadros clínicos que se desarrollaban, resultaban indispensables.

Hubo que recurrir a tomar medidas drásticas como lo es, sin duda, el confinamiento general de la población. Un confinamiento que llevaba aparejado un brusco parón de nuestro sistema productivo con consecuencias dramáticas para la economía y el empleo.

A quién haya leído el libro “La peste” de Albert Camus, nada de lo que he relatado le resultará nuevo. Todo, o casi todo, de lo que nos ha sucedido en estos trágicos meses, está allí reflejado, incluso la falta de previsión y la escasez de material sanitario que ha llevado a muchos a tener que trabajar con lo que se tenía y no con lo que se necesitaba.

Pero el libro de Camus también nos da una gran lección que debemos, en estos momentos tener muy presente: la importancia de la acción del individuo y de su libertad, de su protección, aún en los momentos trágicos.

El virus puede seguir ahí, de hecho, seguirá ahí. No podemos hablar aún de una “victoria definitiva” y para ganarle la partida, como señala Camus, es necesario el conocimiento y el recuerdo.

No había más remedio que tomar las medidas precisas y necesarias para contener el desarrollo de la epidemia, para impedir el colapso nuestro sistema hospitalario



Experiencia de un enfermero Hospitalario con COVID-19

Este es el relato de cualquier persona que tranquilamente ve pasar la vida desde su posición cómoda de trabajador sanitario con empleo estable, padre de familia y felizmente casado. Sus preocupaciones no van más allá de los exámenes de sus hijos para sacar buena nota o de maldecir a todos los políticos sin importar sus ideologías por lo mal que lo hacen, cada vez que se sienta frente al televisor para ver el telediario.

Preocupado por la situación del planeta y de los seres vivos que lo habi-

tan, pero confortablemente, pues sabe que él solo puede poner su granito de arena, y lo pone, concienciando a sus hijos y a los que no lo son también, en la importancia del reciclado y de la conservación del planeta, apadrinando pingüinos de la Antártida, colaborando en asociaciones humanitarias.

Laboralmente trabaja en un hospital de Madrid desde hace más de veinticinco años, por ello no hace mucho que ha recibido un reloj conmemorativo, hecho que le hace sentirse orgulloso, veinticinco años trabajando para ■■■

■ ■ ■ el mismo hospital atendiendo pacientes hospitalizados en la planta de urología, porque toda su labor en el hospital ha sido en el servicio de “pitolandia” como lo define con sus amistades.

Duro se hizo el trabajo poco a poco, no sabe bien cuando se fue haciendo más difícil de llevar quizás el ir cumpliendo años, quizás las guardias nocturnas que no le dejaban descansar en toda la semana, quizás el poder asistir a un solo partido al mes de su hijo, quizás el no poder compartir el fin de semana con la familia debido a las guardias.

Lo que tenía claro es que no se debía a su trabajo como enfermero en la planta de urología, estaba acostumbrado a tratar con gente enferma, con ancianos desorientados, con familiares maleducados, con la tristeza de la enfermedad, con la desesperación y la impotencia ante tumores malignos en gente joven ... o tal vez sí.

La suerte se cruzó en su camino y tras la jubilación de unas compañeras encontró sitio en un departamento donde no se trabajaba los fines de semana ni las noches, esto conllevaba una reducción considerable del sueldo, pero por fin dormiría todas las noches y podría mantener una vida familiar los fines de semana.

Y tras tres años en esta situación de ensueño de la noche a la mañana y sin previo aviso aparece

un virus que lo revoluciona todo.

De un día para otro vemos cómo se van abriendo camas para los pacientes infectados, primero una planta, después otra, después un ala, después otra y en un abrir y cerrar de ojos todas las camas del hospital están ocupadas por pacientes infectados.

Pero además van viendo como no es suficiente con ello, sino que se tiene que habilitar espacios de consultas, hall, salas de espera para improvisar camas y sillones para atender a los innumerables pacientes que se apelotonan en el servicio de urgencias pendientes de ingresar.

Nuestro enfermero, que acude a trabajar como cada mañana, es reclamado por sus jefes, para comunicarle que se cierra su departamento y que al día siguiente se incorpora en una planta para cuidar a los pacientes que han contraído este nuevo virus.

¿Qué siente? Inquietud

Después de tres años sin tener contacto con el manejo de una planta siente un poco de respeto, pero además se trata de una planta de infecciosos con un protocolo de actuación que no conoce. Hay que colocarse unas determinadas prendas en un orden determinado y con determinadas precauciones, por lo que esa tarde se revisó todos los protocolos del hospital.

A la mañana siguiente se encontra-

ron allí gente procedente de quirófanos, pediatría, esterilización, consultas... un popurrí de gente que provenía de los servicios que habían cerrado y que no estaban acostumbrados al manejo diario de la planta. Aunque la buena voluntad de los participantes y la necesidad de sacar adelante el trabajo fue más que suficiente para entendernos.

Frustración

De lo leído en los protocolos a la realidad, digamos que había cierta diferencia. Los trajes que debía haber no eran tales, las mascarillas que debían utilizar no siempre se encontraban, los protocolos se cambiaban. Se crearon unos protocolos pensando que serían pocos los casos que habría ingresados y la realidad hizo cambiarlos con la consiguiente duda por parte de los profesionales. Ayer era necesaria un tipo de mascarilla, hoy otra distinta, ¿por qué? Ni los propios expertos en la materia decían lo mismo dos días seguidos.

Pena y tristeza

Los pacientes ingresaban en la planta estables la mayoría de ellos, pero el que empeoraba lo hacía en horas, se desaturaban, bajaba la oxigenación en sangre y rápidamente empeoraban, se administraba oxígeno a altas concentraciones, pero en algunos casos no era suficiente y si no era candidato a UCI sabíamos lo que ocurriría en pocas horas.

Impotencia

Impotencia entra cuando ves a una persona morirse fuera de su casa y sola, sin ningún familiar presente, sin nadie que llore tu pérdida, sin poder despedirte de tus hijos o de tu mujer. Saber que te iras sin dar la mano a tu ser querido. Y no eran pocos los que fallecían.

Es reclamado por sus jefes, para comunicarle que se cierra su departamento y que se incorpora en una planta para cuidar a los pacientes que han contraído este nuevo virus



Felicitar a todos los sanitarios porque sé lo mal que lo han pasado, y lo mucho que han puesto en esta pandemia a costa de su propia salud

Miedo

Tienes miedo a contagiarte, estas en primera línea, sabes que cualquier accidente tuyo, del paciente o de algún compañero te puede llevar al contagio. Es consciente de que no posee un traje adecuado porque no lo hay, o no se lo han proporcionado, además se entera por la prensa que quizás ha estado utilizando mascarillas que no estaban homologadas. Conocedor de esta realidad se enfrenta a la realidad de su trabajo cuando la anciana, que lleva sola una semana en la habitación del hospital, mira al enfermero con esos ojos a los que nada se puede negar, y él se acerca y con paciencia coge la cuchara, la zapatilla, las gafas o simplemente la mano para asegurar que todo saldrá bien.

Culpabilidad

Culpabilidad de ser el responsable de llevar el virus a casa, a tu casa, a tu familia. Que infectara cualquier miembro de la familia, a los hijos, a la mujer, sabiendo como sabía lo mal que lo pasan los ingresados en el hospital sería un peso muy difícil de llevar. “Un virus que afecta a las personas mayores, con patologías previas o con factores de riesgo” se decía en las noticias,

y a personas jóvenes, y sin antecedentes que lo había visto él en el hospital, pues más de un joven tuvo que acompañar corriendo a la UCI desde su puesto en la planta. No sería capaz de soportar esa situación con un miembro de su familia y encima ser él el causante. Después de los primeros quince días de aislamiento y de no parar de pensar en que era más que factible esa situación, se vio afectada la convivencia familiar, la mujer tuvo que dormir en el suelo del salón, las comidas se hacía por turnos para no coincidir y las películas que tanto gustaban ver a la familia se veían con mascarilla.

Injusticia

Muchas veces pensaba lo irónico que podría resultar que él, que era personal sanitario, con veintiocho años de experiencia trabajando en el hospital, con edad próxima a la jubilación, con una enfermedad crónica y desempeñando su labor profesional durante toda la pandemia cuidando a pacientes infectados, sin posibilidad de quedarse en casa (pues se anulaban todos los permisos y excedencias), probablemente, si contrajese la enfermedad, no sería candidato de UCI.

Cansancio

Al estrés de la situación general, con seis mil, siete mil y hasta nueve mil casos nuevos cada día, el número de fallecidos sumando seiscientos, setecientos y hasta novecientos nuevos fallecidos cada día se sumaba el estrés que se vivía en el hospital, donde se veían caras largas y mucha, mucha preocupación. El personal estaba ubicado fuera de su lugar habitual, se habrían nuevas UCIs donde se podía y era llevado por personal que no estaba acostumbrado. En los momentos más duros, no había personal y por tanto el número de pacientes a su cargo aumentaba, las malas libranzas y sobre todo el pasar y pasar de los días sin ver una salida próxima provocaba ese cansancio.

Orgullo

Probablemente estas situaciones límite sacan de las personas lo mejor que llevan dentro, no puedo sino felicitar a todos los compañeros sanitarios porque sé lo mal que lo han pasado, lo mucho que han llorado, lo mucho que han acompañado, lo mucho que han puesto en esta pandemia a costa de su propia salud cuando no de su vida.

Las enfermeras a lo largo de las pandemias

por **Inmaculada Herranz**
Enfermera del B.C.S. Pozuelo

Después de 40 años de profesión, tengo que dar gracias por todos los buenos momentos que he pasado cuidando a los que se han ido poniendo en mis manos en estos años, que han pasado volando.

Hoy reflexiono sobre el papel de las enfermeras a lo largo de su existencia como profesión, y veo con orgullo como a través de los años, (muños años) se ha ido afianzando y parte de los éxitos que hoy disfrutamos tienen que ver con como protagonistas a mujeres, que se dedicaron a cuidar a los demás, .

En mi formación académica tuve que estudiar una asignatura que se llamaba historia de la enfermería, y en esos tiempos, al igual que ahora se daba mas importancia a lo que venia de fuera y nos presentaron como primera enfermera a una mujer británica, Florence Nightingale, (1820-1910). una mujer que se adelantó a su tiempo, y que paso por encima de convecciones sociales para cuidar de una forma profesional y adecuada a los enfermos, con protocolos, y con la formación de una estructura organizativa

Florence Nightingale, (1820-1910). una mujer que se adelantó a su tiempo, y que paso por encima de convecciones sociales para cuidar de una forma profesional y adecuada a los enfermos

en la que ya se daba formación a otras mujeres que se incorporaron poco a poco formando un cuerpo de enfermeras, etas empezaron a dar importancia a medidas básicas, como era la utilización del agua caliente, el que se pudiera instalar en algunas casas o lugares de asistencia, dando a la higiene, la importancia que seguimos viendo que es tan importante.

Todas estas medidas se vieron como empezaron a dar sus frutos cuando tuvieron que partir a atender a heridos de guerra, fuera de sus fronteras, ella establecido, la limpieza de vertederos, la ventilación obligatoria de los lugares, esto hizo que disminuyera de una forma vertiginosa el índice de mortalidad.

La observación dentro de la profesión de enfermería es una de las cualidades mas destacadas, de ahí, siempre se parte y en la actualidad, también es uno de los pilares.

Fue maravilloso descubrir como una primera mujer hasta entonces para mi, se abrió camino entre la muerte para ayudar a curar con medidas sencillas a curarse, y también ayudar a morir con una mano cogida, cuando tu vida pende de un hilo, y solo tienes a una enfermera cerca, como está pasando ahora, ella será quien cogerá tu mano y escuchará tun último suspiro rezando, mientras nota como la vida se desdobra con una lagrima corriendo por la mejilla.

Florence Nightingale, inicio, como



os he dicho de una forma profesional la enfermería, esta maravillosa profesión, pero yo, hoy tengo que reivindicar la figura de Isabel Zendal, una gallega que en 1803 (anterior a la figura de F.N) cuidaba a niños en un hospicio, y junto con el Dr. Balmis, colaboro en el traslado de la vacuna de la Viruela desde la península Ibérica hasta América, cuidando de un grupo de niños, que hicieron de reservorio humano de la vacuna, para que pudiera llevarse hasta América, para reducir la Pandemia que allí existía. Isabel, cuidadora, hacia que los niños, tuvieran los cuidados adecuados higiénicos, para que ninguno pudiera morir en el camino, ya que hubiera fracasado el reservorio humano, y no habría terminado con éxito esta hazaña, llevar la vacuna que solucionaba la pandemia existente, trabajo en equipo, como siempre que se consiguen

grandes logros. Con esta acción se consiguió que con los años esta enfermedad que tantas muertes causaba, hoy en día ya no exista.

Este hito si se hubiera dado en otro país, hoy sería un acontecimiento, como la llegada del hombre a la luna.

Al tratarse de una expedición española, en la que una de las personas que tuvo una trascendencia importante era una mujer, no tuvo visibilidad, no solo en aquellos momentos, ha seguido así incluso después de la publicación del libro de Javier Moro, llamado a Flor de piel.

En el se narra de una forma bellísima como desde mi punto de vista se forjó la primera enfermera. Las enfermeras, las que cuida, a las personas estando, observando

a su lado, pendientes de sus necesidades, desde lo más básico hasta formar parte hoy en día de un modelo multidisciplinar para conseguir el éxito de un multi trasplante de órganos.

Como decía mi padre, “No vas a tener una valoración grande ni te verán como una señorita” pues nuestra profesión ha ido poco a poca escalando lugares, no era algo de entrada hace 40 años, muy bien vista, pero yo si sabía y sentía, igual que lo supieron mis antecesoras, y las que me dieron a mí el relevo, que nuestra profesión a través de los siglos ha permanecido con los mismos valores y dedicación, que hoy se ven por fin tenida en cuenta cuando se dejan ver sus cualidades.

Ahora en pleno siglo XXI, la enfermería, junto con todo el personal sanitario se ha vuelto a enfrentar todos juntos a una nueva pandemia, con las mismas incógnitas que en las anteriores, la lucha contra lo desconocido. Esta nos ha sorprendido como en los siglos anteriores, a pesar de toda la tecnología con la que ahora contamos. Han seguido siendo medidas básicas las que siempre han funcionado, como primera medida a adoptar. Aislamiento, higiene, ventilación,

También el trabajo y la ayuda del grupo que hemos formado toda la población, ha hecho que nos sintiéramos mas orgullosas que nunca de haber querido y amado nuestra profesión, y creo, que es de ser agradecidos, que toda esa gratitud y valoración que se ha llevado a cabo en estos días, el primer homenaje sea para Isabel Zendal y para Florence Nightingale, como motor de iniciación de lo que hoy es un orgullo.

Diagnóstico por imagen en tiempos de pandemia COVID-19

por **María José Alcaraz Mexía**
Médico radiólogo de Pozuelo de Alarcón

Soy médico radiólogo y trabajo como Jefe del Servicio de radiodiagnóstico de un hospital de la CAM en Madrid capital. Me avalan mis 43 años de experiencia y el amor y dedicación a mi especialidad, para intentar transmitir como se desarrolló la violenta y rápida crisis que generó en mi servicio la enfermedad COVID-19 producida por el virus SARS-CoV-2.

Los primeros signos de una epidemia son siempre sutiles, tiendes a la autosuficiencia y la inteligencia no capta la realidad. No teníamos previsto ni estábamos preparados para que lo ocurrido en China llegara hasta nosotros.

La Dirección nos informó prudentemente sobre la próxima llegada de pacientes COVID 19, enfermedad altamente contagiosa, que infectaría al 25% de los sanitarios y así lo transmití al Servicio. En apenas una semana todo cambió. Con eficacia y rapidez se cerró la actividad normal del hospital y se tomaron las medidas organizativas necesarias para habilitar todos los espacios disponibles y crear circuitos específicos para esta situación. El hospital se preparó para recibir a los pacientes.

Dice el gran filósofo Julián Marías que la razón es aprehensión de la reali-

dad en su conexión, dicho de otro modo <<saber a qué atenerse>> (Introducción a la filosofía: 176).

Los profesionales tardamos muy poco tiempo en comprender la realidad.

Nos sentíamos desinformados y preocupados con nuestra propia protección. Sabíamos que el material para ello era limitado y caro, por lo que empezaron las discusiones sobre quien debería llevar la mascarilla, si el paciente o el sanitario, quién se colocaría el EPI; surgieron inventos para reforzar con papel las mascarillas, etc... Se generó un cierto caos que duró pocos días pero que nos pareció una eternidad. El conocimiento transversal entre profesionales de diversos servicios de radiología nos hizo actuar con una segunda medida de protección, basándonos en los datos de contagio. "solo trabajarán los profesionales imprescindibles, los demás a casa, de esta forma nos podremos ir turnando".

Los pacientes llegaron y cerramos filas. Los radiólogos que estaban en casa volvieron y formamos con Medicina Interna un único equipo. Adquirimos a gran velocidad información científica sobre la enfermedad que íbamos a diagnosticar y en un silencio misterioso, desconocido, todos y cada uno de los profesionales del servicio empezamos sencillamente a hacer bien el trabajo

El conocimiento transversal entre profesionales de diversos servicios de radiología nos hizo actuar con una segunda medida de protección, basándonos en los datos de contagio



Volvió a cobrar importancia la clásica radiografía simple de Tórax con su informe radiológico y la posibilidad de realizarlo, a pie de cama

que se había asignado con eficacia y honradez, dando lo mejor de nosotros mismos, en beneficio de nuestros pacientes.

Durante este periodo COVID-19 volvió a cobrar importancia la clásica radiografía simple de Tórax con su informe radiológico y la posibilidad de realizarlo, a pie de cama del paciente con “radiología portátil”, para evitar el contagio de la movilización.

Un estudio tan simple como la radiografía de Tórax puede aportar mucha información para el tratamiento del paciente. El radiólogo no solo ve e informa; hay una parte espiritual, intangible, que te hace sufrir o alegrarte con el paciente, mientras haces el diagnóstico y ves su evolución. Este “sentir” tiene para mí un cierto paralelismo con lo que Julián Marías describe como la sensibilidad como transparencia (antropología metafísica J. Marías: 135), y el ejemplo que nos presenta ante la pregunta a un ciego, sobre qué es lo que veía para ir todos los

finos de año a la Puerta del Sol: “no es tanto lo que veo sino lo que experimento y, en ese preciso momento, estoy viendo”. (Categorías antropológicas de Julián Marías. Revista filosofía; 2016 nº 12: 164).

La forma de realización “radiología portátil” también tiene su interés, si nos fijamos en sus orígenes en el año 1914 (primera guerra mundial). Marie Curie, Jefa de radiología de la Cruz Roja francesa, inventó un coche con un equipo de rayos X con el que recorría los hospitales de campaña para atender a los heridos y evitar trasladarlos.

Todo lo que está descrito en una epidemia se vivió: la búsqueda de explicaciones y de culpables, las tensiones, la estigmatización, las crisis individuales y colectivas, el reconocimiento de los déficits de nuestro sistema sanitario, la colocación de los más jóvenes en primera línea etc. Pero también las risas, videos felices, fotos con EPI. Inquietudes humanas, especialmente femeninas, que salían a la luz, ¿Puedo dormir con mi mari-

do o en cuartos separados?, a lo que yo respondía con “seriedad” y con la “autoridad” que represento: si no tienes síntomas, sí. Algunos maridos deberían agradecerme no haber dormido en el sofá durante 2 meses.

Volvíamos con nuestras familias, nos desahogábamos y vivíamos con ellos la problemática del confinamiento. Que suerte tener una buena familia, suaviza todos los males. ¿Y qué me dicen de la ternura? Como esta frase: ¿Cuál es la fase de los besines, mamá?.

Después de tanta intensidad vivida, no queremos olvidar a aquellos que durante este tiempo perdieron la vida y a sus familias. Los llevamos en el corazón y los acompañamos hasta el final, no lo duden.

Ahora nuevamente empezamos nuestro trabajo en otra circunstancia pero con la misma ilusión, con menos pacientes COVID y más no COVID que nos han estado esperando durante este larguísimo periodo. Esta vez todos con mascarillas. Solo se nos ven los ojos, pero nos conocemos bien, no hace falta más, los ojos lo dicen todo.

Este pequeño artículo está dedicado a: todos los pacientes COVID de Pozuelo, al Servicio de Radiodiagnóstico del H. de Sta Cristina, a mi querido Director médico Emilio Ucar que perdió su vida y a mi corazón que lo conforman Manolo, Manuel y Antonio.



Erase una vez una familia normal.

— por **María Pastor Caballero** —

Profesora de la Universidad Nebrija. Residente en Pozuelo

Tan normal, tan normal que los padres se dedicaban a trabajar y los hijos a estudiar. Fines de semana en familia, grandes paellas los domingos, visitas a los abuelos, jugar con los primos, con los amigos, paseos por el Retiro y salidas a cenar.

Pero llegó la pandemia. Y los hijos se quedaron sin colegio, sin universidad. Los abuelos sin visita. Los primos y amigos se volvieron virtuales y por supuesto, de los paseos y las cenas ni hablamos. Eso sí, los padres siguieron trabajando y trabajando, trabajando y trabajando. Pero con miedo, angustia y casi sin cobrar. Y así un día y luego otro. Había que atender a enfermos asustados y solos que venían en tropel e inundaban las salas de espera, los pasillos, los quirófanos y si me apuras hasta la capilla del hospital. Aunque esa la

dejaron libre porque, de repente, la gente tenía más ganas de hablar con alguien. Aunque estuviera subido en una cruz y no siempre te diera la respuesta deseada.

Esos padres son médicos, los dos. Se llaman Carlos y Gabriela, Gabriela y Carlos. Trabajan en dos o tres hospitales cada uno para ganar un sueldo digno que les permita vivir bien y pagar la educación de esos hijos y alguna salida a cenar. Un sueldo digno.

Son Gabriela y Carlos los que han tenido que compaginar la vida familiar con la otra, la profesional. En casa había que llegar tranquilo. Porque había que estudiar con esos niños que se habían quedado sin clases. Y había que limpiar el doble que antes. Y había que cocinar. Y había que tener paciencia. Y había que no pelearse. Y había que sonreír.

Con los zapatos, dejaban en la puerta el corazón encogido de tanta tristeza. Con la ropa, bien dobladita en una bolsa cerrada para que “el bicho” no entrara en casa, con esa ropa dejaban las lágrimas aguantadas. Y en la ducha anticovid, se pintaban la sonrisa de la calma. Eso un día. Y luego otro.

Los hijos encerrados y portándose inusualmente bien. Los padres trabajando como nunca

y aguantado inusualmente bien. Aguantado porque no quedaba otra. Porque la Policía y la Guardia Civil, cuando les paraban camino del trabajo, les saludaban marcialmente y les daban las gracias. Porque son hijos de unos padres de la posguerra que les educaron en la austeridad y el cumplimiento del deber. Esos mismos padres a los que han visto morir a docenas... eso cuando les han dejado verlos. Porque en la vida, si tienes las cosas claras, harás lo que debas hacer cuando te toque. Y no te quejarás.

Dos médicos que, como muchos, muchos otros, ahora están tristes. Tristes y enfadados. O muy enfadados. O muy tristes. Por todo lo que han visto, por lo que les queda por ver. Por el sufrimiento de tantos enfermos que vivían esos últimos días solos, encerrados, muertos de miedo y sin fuerzas para llorar. Por el sufrimiento de tantas y tantas familias que aceptaban unas normas crueles que les robaban los últimos momentos con sus familias. Por la íntima convicción de que mucho de esto se podría haber evitado, con prevención y medios adecuados. Los enfermos hubieran sido menos, los muertos muchos menos y las medidas de aislamiento más seguras y humanas. Era cuestión de avisar antes a la población dos, tres semanas antes, aislar de forma humana a los ancianos e imponer

En casa había que llegar tranquilo. Porque había que estudiar con esos niños que se habían quedado sin clases. Y había que limpiar el doble que antes.



Dan las gracias porque pueden salir a pasear con sus hijos, que los hijos vean a los primos, que los abuelos vean a los hijos.

el uso obligatorio de mascarillas. Menos muertos y muchos menos desesperados por una crisis económica probablemente evitable.

Y tristes, tremendamente tristes, porque les han obligado a elegir.

Porque además de todo lo anterior, ahora se sienten culpables. Se sienten culpables por todos los que se han quedado por el camino. Porque no pudieron atender a todos, no pudieron intubar a todos, no pudieron ni acercarse a algunos porque los encerraron, para morir como perros, en sus residencias.

Carlos y Gabriela siguen trabajando. Van todos los días a ver mejorar la situación.

Saben que les queda mucho por hacer. Dan las gracias por tener trabajo. Dan las gracias por no estar infectados ni tener anticuerpos que demuestren que lo estuvieron. Por no haber contagiado a nadie, ni ser responsables involuntarios de muertes ajenas. Porque los abuelos sigan vivos, y casi todos

sus amigos médicos también. Aunque algunos, varios, muchos, con secuelas. Dan las gracias porque pueden salir a pasear con sus hijos, que los hijos vean a los primos, que los abuelos vean a los hijos.

Y eso que dan por perdidas sus vacaciones de verano.

Porque ahora les va a tocar trabajar el doble para recuperar todas esas consultas perdidas, de las que viven, de las que dependen para tener ese sueldo digno de todos los meses que les permita pagar los colegios, el alquiler del piso, los patines de los niños y las salidas a cenar.

Y a la consulta empiezan a llegar enfermos que, además de los síntomas habituales, hablan de angustia, de falta de apetito o de problemas de sueños.

Porque son mayores y han pasado dos meses solos. O tres. Porque están enfermos de tristeza, de miedo y de soledad. Han aguantado y ahora van al médico. A que les cure. Y a que les consuele.

Y ese médico al que le dan menos de diez minutos por paciente,

que cobra tan poco por consulta que da hasta vergüenza decirlo, que se ha comido la rabia, la tristeza y el miedo, ahora ese médico tiene también que hacer de familia, de psicólogo, de amigo. Y lo hará. Porque es su deber.

La pandemia pasará. La vida volverá a lo que era. Y, por desgracia, olvidaremos a esos sanitarios que quedaron por el camino.

Que sufren estrés postraumático por todo lo vivido. Que tienen pesadillas, miedo y enfado. Los olvidaremos porque no son personas. Son héroes (así se despersonaliza a la gente, poniéndoles una etiqueta). Los ancianos de las residencias parece que tampoco son personas, son viejos. Ni los familiares de los muertos. Son números, que bailan al son del responsable de las estadísticas. Pero esos números tiene nombres. Se llaman Carlos y Gabriela. Gabriela y Carlos. Y Pepe y Juan y Alicia y Teresa. Y miles de nombres más.

2020, coronavirus: puntos de vista

por **Juan María Domínguez Mendoza**

Escritor residente en Pozuelo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define coronavirus como “una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.” Un nuevo coronavirus, como el CoVid-19, es una cepa de coronavirus que no se había encontrado antes en el ser humano. Evitar el contacto, una buena higiene de manos y respiratoria (cubrirse la boca con el codo al toser), son algunas de las recomendaciones de la propia organización para evitar el contagio de la enfermedad. A día de hoy todo esto ya lo sabemos, ya que, por suerte, todo aquello ocurrió a pesar de que aún seguimos pagando las consecuencias. En este espacio, yo, Juan María Domínguez, voy a intentar contar las realidades y repercusiones del virus desde varios puntos de vista: Médico, el del extranjero y organizaciones, y el hogareño.

CoVid-19 desde la medicina:

Por suerte para este redactor, las entrevistas realizadas son a personas cercanas y profesionales en sus campos. Para este punto, entrevisté a Soledad Domínguez, geriatra del Hospital Universitario Severo Ochoa (Leganés), y a Soledad Mendoza, técnico en rayos-x del Hospital Universitario Puerta de Hierro (Majadahonda):

La doctora Domínguez me contó que todo el periodo transcurrido desde marzo hasta mayo fue bastante confuso y frustrante. Pacientes en estados de salud

paupérrimos, una cantidad desbordante de casos y una constante sensación de incertidumbre. Como es entendible, ningún sistema sanitario de este lustro, me atrevería a decir que de este siglo, ha visto nada parecido a lo vivido a nivel mundial este año 2020.

Cuando pregunté a la geriatra sobre cómo se vivió la situación dentro de la sanidad pública, su respuesta fue muy contundente: se vivió con miedo. *“Incertidumbre cada vez que un paciente tenía fiebre y alguna clínica respiratoria, el miedo por contagiarte y contagiar al resto de los pacientes, que en nuestro caso como geriatras eran los más vulnerables y sobre todo, pavor por no saber cómo manejarlo.” Incluso confesó que, sobre todo al principio, muchos sanitarios tenían “la sensación de ir cuesta abajo y sin frenos intentando por lo menos no hacer más daño del inevitable”.*

Cuando ya parecía que la idea que teníamos del virus se acercaba también a la idea de encontrar una solución, las dos sanitarias entrevistadas nos recomendaron dos cosas: interés por aprender del virus y no confiarnos creyendo que ya lo conocemos. *“Aprendiendo cada día conceptos y tratamientos nuevos. A día de hoy, sigue habiendo una tensión palpable en el ambiente, parece que somos expertos en un virus al que conocemos desde hace 2 meses y realmente cada día nos sorprende con algo nuevo, recordándonos que sigue siendo superior a la ciencia. Por lo menos hemos conse-*

Evitar el contacto, una buena higiene de manos y respiratoria (cubrirse la boca con el codo al toser), son algunas de las recomendaciones de la propia organización para evitar el contagio de la enfermedad



La respuesta fue rápida y eficiente, mandando a todos los trabajadores a hacer teletrabajo, haciendo que sólo una élite imprescindible fuera a la oficina

guido aguantarle mejor el asalto y empezamos a recuperar la medicina que hemos tenido que aparcarse para luchar en un mundo que parecía de ciencia ficción.”

Ante todas las noticias que nos llegaban desde medios de comunicación, había una pregunta que me vi casi obligado a plantear con el fin de intentar dar a conocer la realidad. ¿Era la situación sanitaria igual a la descrita en los noticiarios? “No toda. La falta de material, pruebas y la carga asistencial era real y evidente en las imágenes publicadas pero, en varios hospitales los gerentes han ocultado y paliado la situación real de cara a los medios. El personal sanitario nos hemos sentido muy abandonados por parte de la directiva del hospital, y en ocasiones, maltratados con ciertos comentarios y acciones.”

Por terminar con el ámbito sanitario, planteé una cuestión en la que obtuve dos respuestas diferentes. Al interesarme por si las entrevistadas habían tenido que realizar tareas diferentes a las que solían realizar normalmente, la técnico en rayos-x contestó que no. sin embargo, nuestra médico fue muy sincera: “Claro, todos los médicos dejamos nuestra especialidad para convertirnos en “coronavirólogos” a pasos forzados. Preparados no estábamos y eso se notó sobre todo las primeras semanas, poco a poco hemos ido

formándonos y organizándonos en equipos de forma que hemos conseguido sistematizar nuestro trabajo permitiéndonos poco a poco mayor orden y mejor atención al paciente.”

CoVid-19 desde fuera de nuestras fronteras y en las organizaciones internacionales:

Para esta sección del artículo tuvimos la suerte de contar con un politólogo español residente en Bruselas y trabajador de una organización internacional importante, motivo por el cual no puedo revelar su nombre ni puesto de trabajo. A pesar de ello insto al lector a no perderse ningún detalle de las respuestas.

Mi principal interés al hablar con alguien que reside fuera de España era saber cómo vio la situación nacional desde allí. “Como soy español y las personas que me importan residen en España seguí más esa actualidad. Bélgica se confinó una semana más tarde que España y a pesar de que haya habido casos sonados como el de una niña de 13 años, la situación no ha sido tan dramática como en España.” Mi curiosidad no se quedó ahí, fue por ello que quise saber las principales diferencias entre la gestión española y belga, desde su punto de vista. “Creo que es más sencillo gestionar un país que tiene menos población y menos extensión que España y al que quizás llegó más tarde el virus

porque no es un destino tan turístico como España. Diferencias encuentro en la manera en la que la población reaccionó. No hubo caos en los supermercados, no se tuvieron que cerrar ciudades, la gente no alquilaba a su perro para que otros pudieran salir a pasear. Entiendo que la cultura más de calle, más social, menos obediente y quizás menos cívica que tiene España comparado con la belga también contribuyó a que la situación en España se desbordara.” Desde luego es una respuesta muy interesante, y que me hace pensar.

Pasando al tema de las organizaciones europeas, bien sea el parlamento, el congreso o la comisión, quise saber cómo se vivió desde dentro la crisis del CoVid-19. “La respuesta fue rápida y eficiente, mandando a todos los trabajadores a hacer teletrabajo, haciendo que sólo una élite imprescindible fuera a la oficina. La situación se vivió con preocupación y responsabilidad ya que al fin y al cabo las instituciones europeas están ahí para responder a este tipo de crisis a las que no se puede hacer frente de manera unilateral.” ¿Podría España ser un modelo a seguir con respecto a las decisiones tomadas por el gobierno? “No. Igual es fácil decir a toro pasado que se podría haber hecho mucho más para prevenir todo lo que ha pasado, pero es que desde que estalla el virus en China hasta que llega a España pasaron varios meses y no se hizo nada. El resto de acciones, como en toda Europa, ha sido improvisación. Ninguno lo ha hecho bien.” ■■■

■ ■ ■ **Y con respecto al confinamiento de su ciudad, en Bruselas** “cerraron todos los establecimientos y comercios salvo los supermercados. Y las medidas de seguridad iniciales se mantuvieron, la sociedad las hizo suyas y no hizo falta endurecerlas. La gente siguió saliendo a la calle, con mascarillas y a metro y medio de distancia pero parques y jardines parecían iguales que antes de la cuarentena.” aseguró el entrevistado.

Como trabajador de una organización internacional ligada estrictamente a la situación medio ambiental, quise saber si cree que el confinamiento mundial ha venido bien a nivel ambiental, y si piensa que el ser humano habrá aprendido de ello. “No es solo mi opinión sino que es reconocido por expertos, que el medioambiente se ha visto beneficiado por el confinamiento del ser humano. La calidad del aire ha mejorado considerablemente por la reducción de vuelos, de movimiento de coches en las ciudades. La calidad de los ríos, los animales vuelven, se recuperan los suelos. Es innegable que la forma de vivir del ser humano es dañina para el medioambiente. Creo que la pandemia va a traer cosas muy positivas como la extensión de digitalización en el trabajo por ejemplo. También creo que la salida a la crisis económica que ha generado la pandemia debe ser verde, basada en el Green Deal de la Comisión y más concretamente en modelos de economía circular. No se si todos los seres humanos aprenderán de esto, pero espero que algunos sí.”

CoVid-19 desde casa:

Hablamos con José Mariano Domínguez “Pepe”, persona perteneciente a grupo de riesgo por sus patologías y su edad, ya que, durante el confinamiento, cumplió unos espléndidos 80 años. Como muchos de us-

tedes, queridos lectores, Pepe pasó el confinamiento sin pisar la calle en tres meses. No comentó: “Soy persona de riesgo, pero comprendo que esa medida de aislamiento es necesaria. No he tenido miedo, pero me he guardado muy mucho de salir a la calle. Estimo que para conservar mi salud es mejor quedarse en casa. Pero esta medida había que haberla tomado varios días antes de lo que se hizo.”

Me interesé en saber cómo la había parecido el aislamiento con respecto a la duración y me contestó que “desde luego corto no, mientras haya contagios. Pero a estas alturas cada uno sabemos cuanto tiempo necesitamos, y además existe el miedo... que nos limitará las salidas.” Para muchas personas, este confinamiento no supuso un cambio excesivo en la forma de vida, y en el caso de Pepe cambió “poco, pues habitualmente no salgo de casa. Pero el aislamiento ha llevado a mi mujer y a mi hija a irse de casa (son personas que pueden contagiar). Y las eché de menos.”

Perteneciendo a la población de riesgo, quise saber si había precisado de atención médica en algún momento, y cómo valoraba él el trabajo realizado por el sistema sanitario. “Gracias a Dios no he necesitado ninguna atención médica. Y valoro muchísimo a los sanitarios. Mi hija es médico, pero a los médicos no se les hace test, porque si dan positivo tienen que darse de baja y eso no les conviene a los que mandan; tampoco se les valora económicamente ni de ninguna otra manera. Lo mismo digo de mi mujer. Otros colectivos tienen test a destajo (políticos, futbolistas, etc...)”.

En tiempo de cuarentena, la televisión siempre ha sido un aliado, o no según en qué casos. La política

No es solo mi opinión sino que es reconocido por expertos, que el medioambiente se ha visto beneficiado por el confinamiento del ser humano

estaba a la orden del día en nuestras pantallas y me interesa saber qué piensa un ciudadano cuando ve las tensiones entre gobierno y oposición, sobre si sus diferencias aumentaron y sobre si le afecta la situación, a lo que nuestro entrevistado contestó que cree que “las diferencias aumentaron entre el gobierno y la oposición, y claro que me afecta... por falta de previsión, entre otras cosas. No quiero entrar en política, no es el caso en éste momento. Pero claro que me decepcionaron los políticos”.

El año 2020 dio a luz un virus letal que pretendía la asolación de la raza humana; consigo traje angustia, dolor, tristeza. Pero a su vez nos aportó esperanza, hermandad, unión. Quisiera mandar todo mi apoyo a todas aquellas personas que hayan perdido algún familiar, y a todas aquellas también que hayan perdido el empleo y por lo tanto el sustento económico de su hogar. Solo me queda agradecer a todo el sistema sanitario por la labor que han hecho, luchando a destajo y en desventaja con un virus que nadie esperaba. Espero haberles aportado algo de información de interés para ustedes, y espero también que hayan disfrutado de este artículo casi tanto como yo.

Hasta siempre, querido lector.

Mi confinamiento por el COVID-19

por **José López-Berenguer**
Doctor en Derecho y residente en Pozuelo

El confinamiento citado ha sido doloroso para todos, porque afecta a uno de los derechos y necesidades intrínsecas más importantes para el hombre, su libertad. Pero yo pienso que todos los acontecimientos, incluso los peores, como es nuestro caso, tienen un lado positivo, que es conveniente buscar.

En mi caso concreto dicho aspecto positivo han sido varios. Por un lado me ha permitido conocer mejor a las personas que me han rodeado y como me han cuidado en estas circunstancias, de forma muy especial porque por razón de mi edad, 94 años, mi riesgo era mayor.

Por otro lado me ha permitido constatar que existen en el mundo muchas más personas buenas y solidarias de las que pensábamos antes de la pandemia, desde los sanitarios que han cuidado a los enfermos con riesgo de sus vidas, que muchos han perdido, hasta los taxistas que de forma gratuita llevaban a dichos sanitarios donde ellos les indicaban, incluso los hoteles donde se instalaban gratuitamente porque no podían ir a sus casas por el riesgo de contagio de sus familiares.

También me ha permitido leer mucho. En especial me han gustado los artículos "EL RUIDO DE LA CALLE", de RAUL DEL POZO, publicados en El Mundo, no solo por



su estilo sino especialmente por su cultura al citar a tantos pensadores antiguos como modernos. Me encantaban estos artículos. Era lo primero que leía del periódico cada mañana.

También he comprobado el esfuerzo de una de mis hijas, médico de profesión, realizando pruebas-test de todas clases- para comprobar la inmunidad frente al virus, incluso desplazándose al domicilio de las personas para sacarles sangre, si era preciso, aunque estuviera lejos del suyo; uno de mis yernos, médico de familia, ha mantenido la consulta para estar al lado de las personas que sufrían, que eran muchas.

Muchas personas – dicen que unas 40.000 en España – han fallecido desde el mes de marzo del actual año 2020 por culpa del virus. Estas personas han perdido su vida

en la tierra, pero la han ganado anticipadamente en el Cielo. Es el lado positivo de la muerte. Mi recuerdo y mi más sentido pésame para todas aquellas personas que hayan perdido a un ser querido.

El confinamiento ha servido para que muchas personas se conozcan mejor, se quieran y se amen más. Pero también ha propiciado, el aumento del sufrimiento de las mujeres que padecen violencia de género, algo que no debiera existir.

Cuando la pandemia pase, algo que algún día sucederá, nos quedará un recuerdo nuevo para los españoles: el uso de las mascarillas; mascarillas caseras, mascarillas defectuosas (¡qué vergüenza!, mascarillas de colores, mascarillas en el codo, de bufanda etc. y el agobio de no poder respirar.

Enseñar a alumnos de infantil en pandemia

por **Raquel Sáiz**

Profesora y residente en Pozuelo

Cuando el 7 de Marzo pararon las clases y se decidió que los alumnos no volverían temporalmente al colegio, las profesoras seguimos acudiendo al centro. Nadie hasta la fecha hubiese podido imaginar el empujón crucial que la enseñanza virtual estaba a punto de dar.

Reuniones, suposiciones, tutoriales sobre clases on line y la situación de desconcierto inicial, nos fue llevando con un goteo continuo de informaciones contradictorias a una certidumbre: se reanudaban las clases de forma presencial desde casa.

Tocaba reinventarse en tiempo récord y eso solo se consigue con una impecable organización encabezada por la dirección del colegio y guiada por el departamento tecnológico.

Prácticamente sin respiro y siguiendo numerosos tutoriales, amén de pruebas con diferentes webs, se fijó una fecha de inicio.

Creo que la clave del éxito fue una escalada paulatina en la duración de las sesiones. En principio sesiones semanales y según vimos la aceptación y participación de los niños en las asignaturas básicas, tuvimos luz verde para empezar con el inglés.

Vamos a ser realistas, no es lo mismo enseñar inglés a niños de

infantil a través de una pantalla, que compartir juegos y canciones en el espacio de la clase, con materiales que toquen y juegos que manejan con soltura y que Les ayudan enormemente en el aprendizaje de la segunda lengua.

¿Como hacemos para que los peques no pierdan atención, sigan el hilo de la clase y su retención y aprendizaje no se vean perjudicados? Hay varias claves.

Va a ser una enseñanza virtual, pero al mismo tiempo real. Lo que quiere decir que al trabajar desde sus ámbitos familiares, pueden fácilmente perder atención, las distracciones hay que minimizarlas. Aquí los padres juegan un papel crucial. Les pedimos que acostumbren a los niños de edades entre 3 y 5 años a sentarse siempre en un ordenador concreto, aislados en lo posible del bullicio cotidiano, a ser posible con auriculares que focalicen su atención un micrófono, y siempre en el mismo espacio donde no sea fácil perder su concentración. Algunos niños nos han sorprendido llevando el uniforme del cole en estas sesiones...eso sí que es mentalizarse!! Hay que conseguir sacar el máximo rendimiento en un tiempo reducido!!

Fuera estrés, dentro clases divertidas y atractivas llenas de música, incluso más que en circunstan-



cias normales. Muchas veces esas canciones son el hilo conductor de las clases. Hemos tratado de organizar sesiones cortas muy interactivas, alternamos teatro, rimas, canciones y juegos motivadores con recompensas relativamente fáciles de conseguir, pero indudablemente sin la pieza clave no podríamos llevar nada a cabo: los padres.

Son ellos los que apuestan por esa continuidad en el aprendizaje de sus hijos, les proveen de ordenador, micrófono y en muchos casos auriculares que les ayudan enormemente a centrar su atención y poder seguir las cortas sesiones de 20/30 minutos sin distracciones en la medida de lo posible.

No en todas las familias se puede hacer un gasto con ese fin y por supuesto el profesorado es consciente de cada circunstancia pero nuestro objetivo es organizar actividades que sumerjan a los niños en la cultura inglesa, que les haga disfrutar, que incentiven al mismo tiempo su participación en tiempo real.

Hay que permitirles que nos transmitan sus vivencias diarias y no ceñirse rígidamente a los objetivos a cumplir, en enseñanza infantil hay que ser muy flexibles. “Show and tell”, rimas, cuentos con comprensión lectora, Interacción constante y mucha improvisación pedagógica nos dan la clave del éxito.

Por supuesto hemos establecido horarios matutinos para su atención plena.

El enfoque de hacerles el aprendizaje divertido y en grupos muy reducidos de 5/8 niños que previamente se conozcan garantiza la motivación positiva y si para ello hay que disfrazarse, hacerse pasar por el personaje de un cuento, pintarse la cara o dejarles que entren virtualmente en nuestro espacio doméstico, adelante!! pues es parte de La nueva situación y personalmente, confieso que muy reconfortante y divertido. Ya he establecido con mis alumnos esa complicidad y hasta mi mascota, un golden retriever maravilloso, forma parte de las clases. Nunca lo hubiera imaginado!

Más allá de enseñar inglés, enseñar virtualmente a niños pequeños, está siendo una lección de vida y van aprendiendo también a convertirse en mejores ciudadanos del mundo.



Siempre hay una luz verde luciendo cerca

— por Ana Urquía —
Farmacéutica de Pozuelo

En algún punto próximo a nosotros, siempre hay luciendo una cruz verde. La farmacia es siempre un apoyo esencial para muchas personas vulnerables y así ha sido con mas relevancia en estos dramáticos momentos.

Una vez vueltos a la “nueva normalidad” seguimos insistiendo en una de nuestras mas importantes misiones, colaborar para la educación de la salud.

Está científicamente probado la transmisión del COVID 19 por las partículas finas que exhalamos al respirar, al hablar, al estornudar. Estas partículas contaminadas impactan negativamente en la calidad del aire que respiramos. Esta es la razón

del uso de mascarillas, mamparas y todo tipo de protectores.

Por ello no debemos menospreciar su uso mientras este virus no esté del todo dominado, ya sea por tratamientos terapéuticos adecuados, sea por las anheladas vacunas.



La movilidad después del COVID-19

por **Bienvenido Nieto Gómez**

Director del Secretariado de la Pastoral de la Carretera y del Tráfico Archidiócesis de Madrid

Aún declarado el estado de alarma y después de más de 70 días de confinamiento, poco a poco, nuestras calles de Pozuelo y sus carreteras van recobrando su ajetreo después de verlas y pasearlas prácticamente vacías. O lo que es lo mismo, una prolongación de la inactividad en los meses del estío de Pozuelo.

Era chocante verlas sin apenas tránsito, interrumpida la soledad por algunos camiones o furgonetas de reparto, taxistas, nuevos vehículos de servicio público y poco más.

Esta situación inaudita, nos hacía, me hacía pensar cómo iba a ser la nueva movilidad después del COVID, cambiarían los hábitos, los modos, los medios; se favorecería alguna nueva moda de movilidad. Debido a las dificultades y posibilidades de contagio, era necesario desechar el utilizar los medios de transporte masificados, etc.

Pues bien a medida que se van superando las nuevas fases, uno se va dando cuenta a fuerza de observar, analizar y reflexionar, que

salvo milagro, volvemos a recuperar los viejos vicios, a caer en la tentación de los malos hábitos. A circular sin valorar al “otro”; los católicos –entre los que me incluyo– decimos y utilizamos sin tener en cuenta al “prójimo”.

Y desde mi humilde punto de vista es un error.

Vamos a dejar pasar una gran oportunidad que ¡ojalá! En estas circunstancias no vuelva a repetirse.

Han sido momentos muy duros y muy trágicos para las familias y, aunque no se hayan visto imágenes de la dureza y de la crudeza de la situación, no podemos por ello traernos a ponerlo y dejarlo patente.

Me temo que este secuestro de la información, va a hacer que la pandemia del COVID, empiece a parecerse a otra pandemia que venimos sufriendo desde mediados del siglo pasado, por lo menos desde que empezó a tener conocimiento de los mismos a través de las estadísticas. Digo que se parece cada vez más a la pandemia de los accidentes de tráfico.

Vayan por delante unos datos cuya

fuelle, casualmente es la misma que la que recuenta la pandemia del COVID, esto es la OMS.

Pues bien según este organismo, en el mundo, al cabo del año pierden la vida en accidentes de tráfico una cifra de 1.200.000. Personas. Leen ustedes bien. Más de un millón de personas, de familias, que sufren la tragedia del accidente de tráfico y sus consecuencias. Amén de las personas que quedan heridas de gravedad y que en muchos casos lo van a estar para el resto de su vida.

Si nos ceñimos exclusivamente al Reino de España, - en este caso la fuente es la DGT- solo el pasado año perdieron la vida en las carreteras y en las calles, aproximadamente 1700 personas. De todo tipo de edad, raza, credo, y sobre todo aumentado considerablemente en las personas más vulnerables a la hora de los desplazamientos y de la movilidad, esto es: peatones, conductores de los vehículos de dos ruedas – bicicletas, ciclomotores y motocicletas- . A lo que debemos añadir otra buena suma de personas que quedan heridos graves o muy graves.

Y esta pandemia (definición de la OMS) de los siniestros viales es algo que nos concierne a todos. Es trabajo de todos, administra-

Volvemos a recuperar los viejos vicios, a caer en la tentación de los malos hábitos. A circular sin valorar al “otro”



Y ahora sin duda alguna estamos ante un reto para poner freno, para actuar conjuntamente, sin escurrir el bulto, para así mejor afrontar el nuevo reto de la movilidad

ciones, instituciones, asociaciones, es decir a la sociedad en general. Y ahora sin duda alguna estamos ante un reto para poner freno, para actuar conjuntamente, sin escurrir el bulto, para así mejor afrontar el nuevo reto de la movilidad.

Porque no debemos engañarnos. La nueva movilidad está aquí, nos gustará más o nos gustará menos, pero las nuevas formas han llegado para quedarse: coches y motos compartidos, bicicletas de pedaleo normal o eléctricas, patinetes eléctricos y así un sinfín de nuevas formas de desplazarnos que aparecen cada vez con más frecuencia., haciendo que vayan cambiando las fisonomías de la ciudades.

Siendo sinceros, ¿quién se imaginaba hace una década tan solo, que por plena Puerta del Sol, iba a realizarse un carril bici, peatonalizando prácticamente la zona? ¿O quién nos iba a decir que se prohi-

biría el acceso a diferentes centros urbanos de diferentes capitales de provincia, cuando no ha mucho tiempos eran el centro dinámico, financiero y comercial? Y así, sin salir de España, vamos viendo cómo se van transformando esas ciudades o pueblos apareciendo nuevos “paisajes” en nuestra movilidad.

Vías, vehículos y, el factor humano, ¿hemos empezado a cambiar? A nivel de movilidad, ¿somos más solidarios? ¿Tenemos más presentes a los vulnerables? Estas y otras cuestiones son las que más urgentemente hemos de afrontar. Son retos para los que las personas hemos de irnos preparando. La convivencia en muchos casos no es fácil. Adaptar la velocidad a este tipo de vehículos, aquellos que estaban acostumbrados a tirar de cronómetro para bajar décimas de segundo en lograr un objetivo de destino en los desplazamientos,

tienen que comenzar a afrontarlo. Urge el calmado del tráfico, no solo en las ciudades, también en las carreteras. Calmado significa y conlleva bajar la velocidad, aumentar la distancia de separación. Es curioso cómo nos han recordado que debemos de dejar una separación para evitar contagios en esta pandemia del COVID de 2m; es interesante recordar que muchos siniestros a los ciclistas se deben a no dejar una separación similar, 1,5m. Separación que puede y debe de evitar un arrollamiento. También se habla de nueva señalización en áreas para saber controlar esa separación, y evitar grandes contagios; pues bien, esa señalización también se hace cada vez más necesaria y visible tanto en calles como en carreteras y acostumbrarnos a respetarla y cumplirla.

No hay duda que el objetivo final de las nuevas formas de movilidad POST-COVID, van a estar muy orientadas y dirigidas a tratar de vencer la pandemia que suponen los accidentes de tráfico. Que en la mayoría de los casos no son accidentes, son siniestros viales. Todos tenemos el deber moral de afrontarlos, como lo hemos tenido para vencer el confinamiento y con ello evitar los contagios masivos. Pues ya saben, la vida nos va en ello.

Fundación Caná y la cuarentena

— por **Reyes Hernández Hernández** —
Directora de la Fundación Caná, residente en Pozuelo

Hemos celebrado el día del padre y de la madre, mandando preciosos vídeos a las familias cuyos hijos/as han sido los protagonistas

La fundación Caná tuvo que suspender las actividades presenciales el pasado 13 de marzo, debido a la pandemia que sufre España con el covid 19. La aprobación del Estado de Alarma en nuestro país y el posterior confinamiento en nuestras casas, ha hecho que la fundación haya tenido que reinventarse para mantener el contacto con los beneficiarios y sus familias, no sólo dando continuidad en la medida que ha podido a la formación que venía realizando, sino que en la actualidad, de manera online, mandando diariamente unas fichas a los chicos con diferentes actividades para trabajar la atención, la memoria, las habilidades sociales, las emociones, informática, música, cocina y deporte, y también se

dando clases online, individuales y grupales de informática, habilidades sociales y música.

Cada profesor dispone de dos días a la semana para conectarse con sus alumnos y todos los viernes se hace una conexión con todo el equipo de profesionales, voluntarios y chicos, teniendo conectados en ocasiones más de 65 personas.

Los chicos han participado en varios juegos y retos formulados por los profesores, que hemos grabado y montado posteriormente para poder disfrutarlo todos, a través de whatsapp y de Instagram. Se ha elaborado un cuento precioso “El circo de las pulgas” cuya primera parte ha sido realizada por los profesionales y la segunda se ha ela-



borado con la participación de todos los chicos. Hemos celebrado el día del padre y de la madre, mandando preciosos vídeos a las familias cuyos hijos/as han sido los protagonistas. Hemos bailado con clases de zumba, hecho de deporte con nuestro profe de fitness, cocinado con nuestras clases online de cocina y con una gran creatividad, inventando juegos (mímica, tu cara me suena, la tienda en Caná...) y retos (malabares, en los que han participado todas las familias, profesionales y voluntarios. Todos ellos los podéis ver en Instagram.

Hemos apoyado campañas durante el confinamiento para los primeros paseos de los chicos con TEA o con problemas psiquiátricos, que han recibido el rechazo por parte de un sector de la sociedad, o para evitar

el cierre de los colegios de educación especial...

Nos hemos sentido más cerca que nunca apoyándonos mutuamente para pasar de la mejor manera estos meses que a nuestros chicos con discapacidad intelectual, de manera más específica, les cuesta mucho entender, por qué les hemos privado de sus rutinas, su cole, talleres, universidad, terapias, ocio, en definitiva, todo lo que le da estabilidad a sus vidas.

Nos sentimos muy felices del trabajo realizado y ahora toca empezar a preparar la vuelta a la recuperación de los programas y actividades presenciales, estamos preparando todo para asegurar la salud de usuarios y profesionales y confiamos poder comenzar cuanto antes.

Les cuesta mucho entender, por qué les hemos privado de sus rutinas, su cole, talleres, universidad, terapias, ocio, en definitiva, todo lo que le da estabilidad a sus vidas

COVID 19 ¿qué va a pasar con el impacto económico en los países más pobres?

Una propuesta desde la Universidad

por **Elena Urquía Grande**

Profesora de la Universidad Complutense de Madrid. Residente en Pozuelo

Si el COVID 19 ha devastado los países más ricos del mundo ¿qué pasará con el impacto en los países en vías de desarrollo? COVID-19 amenaza con demoler a los países pobres. La crisis económica y COVID están obligando a tomar decisiones difíciles en la mayor parte del mundo. COVID 19 ya ha conmocionado la vida económica y social de los países desarrollados. Sin embargo, el dilema al que se enfrentan los países pobres endeudados es especialmente grave, además de que los gobiernos tendrán que pagar para desarrollar sus paupérrimos sistemas de salud para poder lidiar con masas de enfermos afectados de distintas maneras por el corona virus. Aun así, la pobreza sigue siendo la mayor amenaza de África y la gente allí sigue estando más preocupada por el hambre que por el virus. La pobreza significa la falta de recursos básicos como el agua o la luz, pero también la

malnutrición, la falta de viviendas dignas que puede sumar otros peligros para la expansión de COVID. Los cierres de escuelas, pequeños comercios y mercados cerrados están ejerciendo presión sobre los ya humildes presupuestos de los hogares hasta llegar a la mitad de sus economías.

Asimismo el COVID 19 puede representar un nuevo reto para las Universidades para tender una mano a la cooperación para el desarrollo para unirse y dar una dimensión dinámica para la formación de una sociedad joven más inclusiva que ayude al tercer mundo a sobrevivir, en concreto esta crisis. Precisamente durante esta pandemia los países pobres deben disponer de información oportuna, precisa y práctica sin encubrimientos, sin cierres de Internet y sin detener a quienes comparten noticias no deseadas. Aquí es donde las Universidades y las Tecnologías de la Información entran en acción. Las Universidades de los países de-

sarrollados, como España, se enfrentan al reto de formar a una juventud más solidaria para ayudar al tercer mundo de forma rápida y profusa.

Mi propuesta como profesora de la Facultad de Económicas y Empresariales de la UCM en Pozuelo sería lograr un vínculo entre los estudiantes universitarios españoles y los jóvenes de las familias rurales africanas a través de las tecnologías de la información (TI) para conseguir un tercer mundo mejor preparado y más fuerte ante crisis como la que estamos atravesando. Estaríamos hablando de múltiples actores, profesores e investigadores españoles y sus estudiantes (actores principales), con diferentes campos de acción. Los actores beneficiarios serían los países emergentes con fuertes riesgos sanitarios y económicos ante la crisis del COVID 19 y las pequeñas Organizaciones No Lucrativas (ONG) que trabajan en estos países.

Las ONGs que trabajan en el África rural están siendo los principales actores en este estado de alarma de COVID. Están constantemente pensando en qué hacer para ayudar a las familias de las aldeas a sobrevivir a la pandemia. Específicamente, en Etiopía, la ONG Mis-

A través de las tecnologías de la información (TI) para conseguir un tercer mundo mejor preparado y más fuerte ante crisis como la que estamos atravesando.



La ubicación geográfica del proyecto se encuentra en ocho aldeas rurales de la región de Wuchale al norte de Addis Abeba.

sionary Community St.Paul Apostle (MCSPA) ha trabajado en la Etiopía rural durante más de 25 años. Tienen una acción estratégica de triple área: educación, agricultura y salud. Últimamente han añadido un cuarto área la perspectiva económica. En cuanto a la perspectiva educativa, MCSPA trabaja en más de 8 aldeas (kebeles en Etiopía) donde atiende a más de 3.000 niños en los centros educativos-nutricionales creados por la ONG. Para que estos proyectos sean sostenibles en el tiempo, la ONG está identificando a los jóvenes más brillantes entre los beneficiarios de las aldeas para que impartan ellos la formación que les permita ser los líderes referencia de las mejores prácticas de salud, nutrición y agricultura aprendidas y aplicadas en sus aldeas. La ubicación geográfica del proyecto se encuentra en ocho aldeas rurales de la región de Wuchale al norte de Addis Abeba. En la actualidad, el Gobierno ha cerrado los centros nutricionales y educativos que tenía MCSPA en estas aldeas. MCSPA está constantemente pensando y aplicando varios proyectos de ayuda.

Mi propuesta sería formar un equipo de profesores de distintas universidades españolas para impartir unos semanarios a sus estudiantes y transmitirles la necesidad imperiosa para que ayuden al tercer mundo, en concreto a la ONG en Etiopía a superar la crisis COVID. La ayuda de los estudiantes se dividiría en dos ejes fundamentalmente.

La primera forma sería para que los estudiantes, una vez que conozcan, entiendan y asuman las dificultades de las zonas rurales de Etiopía, diseñen qué tipo de alimentos y productos de higiene debe contener un kit de supervivencia para garantizar la supervivencia de los hogares de los kebeles que están confinados por el COVID a corto plazo. El kit de alimentos se formará en colaboración con la ONG y ésta con los agricultores que tienen un pozo donado por la ONG. Paralelamente, los estudiantes diseñarán modelos para optimizar los canales de distribución de los kits a cada aldea, para asegurarse de que los

hogares más necesitados sean abastecidos y en el menor tiempo posible.

La segunda forma sería para que los estudiantes, con la ayuda de sus profesores) den clases a las familias de Etiopía a través de la ONG y elaborarían de breves podcasts para ayudar a las familias confinadas en una aldea a qué formarán grupos de ahorro, en la idea de las asociaciones de ahorro y crédito rotatorio (ROSCA) tan analizado por los profesores Banerjee y Duflo que fueron premios nobel en el 2019 de Economía. Así los grupos de ahorro se ayudarían mutuamente a sobrevivir económicamente durante el encierro. Toda esta ayuda se transmitirá a través de las TIs (vídeos y podcasts desarrollados por los estudiantes) y la formación de herramientas de gestión digital diseñadas por los estudiantes universitarios para las ONGs y los microempresarios de África.

¿Quién se une? ¿A alguien se le ocurren más propuestas? Se necesita pasar a la acción

Cuando lo no-gubernamental es el estado

por Mario Crespo


XXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXX XXXX XXXXXXXX

Una de ellas es la española Semilla para el Cambio, que trabaja junto a las comunidades más desfavorecidas de la ciudad sagrada de Varanasi (antigua Benarés).

India, extremo ancestral del Lejano Oriente, posee una población de 1.372 millones de habitantes, de los cuales un 20% vive con menos de dos dólares al día. Según UNICEF, el 46% de los niños menores de tres años sufre desnutrición, superando el índice de los países del África subsahariana. En India la emergencia sanitaria es continua, pues acapara un 17% de la población mundial. Las causas son complejas y paradójicas, dado que el estado posee infraestructuras, partidas presupuestarias para la investigación nuclear, un elevado gasto armamentístico y un PIB que crece cada año. Pero se trata de un país donde el 80% de la población es aún rural, donde gran parte de la economía es de subsistencia, donde la clase media apenas representa un 25% de la población y donde las condiciones higiénico-sanitarias son escasas, primitivas o directamente inexistentes. Además, la civilización india es milenaria y gran parte de la ciudadanía sigue apegada a la religión y las supersticiones. Aferrada a las tradiciones. En las zonas rurales, aún hay familias que consideran más importante conseguir una buena dote para la boda de la hija que mejorar la calidad de la alimentación familiar.

Así las cosas, India es uno de los países del mundo donde operan más

ONG. Algunos estudios estiman que hay más de dos millones de organizaciones. Los hay que elevan la cifra hasta los tres millones; según el Ministerio de Estadísticas del gobierno de la India, de acuerdo con su Registro de Sociedades, en la India hay una organización no gubernamental por cada 345 personas. Una de ellas es la española Semilla para el Cambio, que trabaja junto a las comunidades más desfavorecidas de la ciudad sagrada de Varanasi (antigua Benarés). Por un lado, los recogedores de basura que viven en los slums (barrios de chabolas) del barrio de Sigra. Por otro, los lavaderos que habitan en el área de Dashawamedh, un entramado de callejuelas junto al Ganges. Tuve la oportunidad de visitar, junto a su fundadora, María Bodelón, las viviendas de algunas de estas familias. Resulta paradójico que las chabolas de Sigra, construidas con plásticos y palos sobre un terreno enfangado, parezcan más habitables que los zulos de Dashawamedh. Comprimidas en calles angostas, estas ínfimas viviendas de ladrillo poseen varias habitaciones y una letrina compartida. En cada una de las habitaciones, sin ventanas, sin ventilación, sin luz, sin oxígeno, se hacinan los miembros de una familia con independencia de su número: cuatro, cinco, siete... Comparten cama, estanterías, armario, una vieja y destartada televisión, y colocan sus escasos enseres



En los países más pobres 3.000 millones de personas lo han vivido sin instalaciones para lavarse las manos con agua y jabón, 2.200 millones lo han vivido sin agua potable y 1.600 millones lo han vivido en espacios precarios

con la precisión de quien está obligado a maximizar el espacio.

El confinamiento mundial provocado por la pandemia ha agravado aún más las diferencias socioeconómicas entre el Norte y el Sur; mientras en occidente algunas personas lo han vivido como un periodo vacacional; sin trabajar, disfrutando de la lectura y el ocio, tomando el sol en su jardín, en los países más pobres 3.000 millones de personas lo han vivido sin instalaciones para lavarse las manos con agua y jabón, 2.200 millones lo han vivido sin agua potable y 1.600 millones lo han vivido en espacios precarios o chamizos de fortuna que construyen en las aceras. Esto significa que los millones de personas que ganan un pequeño salario haciendo trabajos en la calle, como recoger cartón o basura o acarrear bultos y paquetes; gente que subsiste gracias a una economía sumergida de billete arrugado y moneda de cobre, han perdido sus empleos. En India, saltarse clandestinamente el confinamiento era un riesgo que ningún trabajador del mercado negro se podía permitir, pues las multas eran elevadas y la represión violenta. Lo explicaban así desde Semilla para el Cambio en el boletín mensual que envían a sus socios:

«Cuando os enviamos el anterior boletín, el gobierno de India acababa de declarar el confinamiento.

Concretamente, el 22 de marzo de■■■

cretó primero un “toque de queda simbólico”, de tan solo un día. Pero al final de la jornada, el gobierno indio amplió dicha medida hasta el 31 de marzo y fue después extendido hasta el 15 de abril. De esta forma, y sin previo aviso, se inició el confinamiento en India. Esto evitó que miles de personas se desplazasen de un punto a otro del país, aunque los desplazamientos se venían produciendo ya desde días anteriores, motivados por el nerviosismo generado, a raíz de las noticias que llegaban de Europa. Para evitar que la gente incumpliera el confinamiento, el gobierno ha estado desplegando controles policiales en todas las carreteras y calles principales, con una política de “mano dura”, golpeando a quienes no cumplieran con el decreto que obliga a quedarse en casa. Los más afectados por estas medidas que limitan el movimiento, obviamente, están siendo los millones de trabajadores y trabajadoras de la economía informal, que viven al día y que ahora no pueden salir a trabajar para ganarse el pan. En la ciudad de Delhi, por ejemplo, miles de jornaleros que habían emigrado temporalmente desde las zonas rurales se han visto de pronto sin trabajo y sin dinero. Atascados en una ciudad que no es la suya, sin un plan organizado, sin transporte, ni comida. Esto ha provocado que muchos hayan emprendido el camino de regreso a casa a pie, con distancias de 200, 300 o más kilómetros por delante. Ante este hecho, el gobierno indio ha decidido fletar autobuses

para evitar estos desplazamientos.»

La crisis del coronavirus ha manifestado, entre otras muchas cosas, la indispensabilidad del entramado solidario que proporcionan las ONG. Cuando faltan o han de retirarse de una zona de emergencia, esa zona queda a merced del azar. Al comienzo de la epidemia de la Covid-19, en campos de refugiados como el Moria, en Grecia, donde la situación ya era crítica tras la llegada masiva de desplazados desde Turquía, Médicos sin Fronteras sostuvo los servicios básicos para evitar la propagación del virus ante la rigidez del gobierno griego y el abandono de la Unión Europea. Otros campamentos, como el de los rohingyás de Myanmar, el de los refugiados palestinos o los de quienes huían de las guerras de Yemen o Siria, fueron también sostenidos por las ONG. Los voluntarios del Open Arms cambiaron el barco de rescate de personas en el Mediterráneo por la ayuda en las residencias de mayores. En muchas zonas de la India la población comenzó a ser alimentada por los millones de ONG que operan en su territorio. De hecho, la proliferación de las organizaciones no gubernamentales en el país a lo largo de las últimas dos décadas, ha provocado que estas se conviertan en una suerte de subcontratas de los gobiernos estatales, que se sirven de ellas para cubrir emergencias donde su administración no alcanza.

Mientras las estructuras socioe-

conómicas mundiales se rendían ante un dañino enemigo invisible, cuando todo se derrumbaba, las ONG, permanecían erguidas, pidiendo dinero por internet para garantizar una comida al día en los campos de refugiados, para llevar agua y jabón a los niños de Burkina Faso, para conseguir alimentos a los millones de indios confinados en micro viviendas, y también para garantizar alimentos básicos a las clases más empobrecidas de Occidente. Prueba de su importancia en los momentos difíciles es que el Gobierno de España consultó a las ONG (y a los sindicatos) su opinión antes de aprobar el ingreso mínimo vital para afrontar la crisis del coronavirus. En los momentos críticos, mientras las ayudas oficiales se encallan en lentos procesos burocráticos, las ONG cubren las emergencias con solvencia, trabajando sobre el terreno y recaudando sobre la marcha.

Se les llama organizaciones no gubernamentales porque trascienden lo gubernamental; de hecho, en ocasiones deben actuar como un pequeño gobierno. En este sentido han sufrido críticas por suplantar al estado en zonas de guerra o transición hacia la democracia, pero en lugares y momentos donde el estado brilla por su ausencia, muchos ciudadanos solo pueden aferrarse a ellas para sobrevivir. Hoy, mientras la economía dilucida si necesita un cambio de orden o sigue devorándose a sí misma, hay que seguir protegiendo a los más vulnerables a través de las organizaciones solidarias. Algo que no podíamos entender en toda su magnitud mientras éramos absorbidos por la espiral del consumo. Gracias a la Covid y sus estragos, al menos ya sabemos que el vulnerable también podemos ser nosotros.

En India, saltarse clandestinamente el confinamiento era un riesgo que ningún trabajador del mercado negro se podía permitir, pues las multas eran elevadas y la represión violenta

La Organización Mundial de la Salud (OMS)

por **Alejandro León Ruiz**

Integrador Social, residente en Pozuelo de Alarcón

La Asamblea Mundial de la Salud. Es el órgano decisorio supremo de la Organización Mundial de la Salud. Se reúne en Ginebra (Suiza)

Con la pandemia del **COVID-19**, ha tenido una gran notoriedad la **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)**, como consecuencia de sus recomendaciones e instrucciones que han ido variando, incluso en ocasiones de manera contradictoria.

La OMS es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención a nivel mundial en la salud.

El árabe, el chino, el español, el francés, el inglés y el ruso son los idiomas oficiales de la Asamblea de la Salud. El español, el francés, el inglés y el ruso serán sus idiomas de trabajo. En 2009, la institución fue galardonada con el Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional. Conozcamos algo más de esta institución

HISTORIA:

- **El 7 de abril de 1948 se fundó la OMS**, con el principio de que la salud es un derecho humano y que

todas las personas deberían disfrutar del más alto nivel de salud. Esta aspiración hacia una mejor salud para todos, en todas partes, ha guiado el trabajo de la Organización desde entonces. En asociación con los países, la OMS ha realizado progresos impresionantes en muchas áreas que promueven nuestra salud y bienestar. Ese mismo año la Constitución de la OMS entra en vigor y asume la responsabilidad de la Clasificación Internacional de Enfermedades.

- **En 1950 comienza la era del descubrimiento de los antibióticos** actuales y la OMS comienza a asesorar a los países sobre su uso responsable.

- **En 1969 la Asamblea Mundial de la Salud** establece el primer Reglamento Sanitario Internacional para controlar 6 enfermedades infecciosas graves: cólera, peste, fiebre amarilla, viruela, fiebre recurrente y tifus.

- **En 1974 la OMS funda el Programa Ampliado de Inmunización** para llevar vacunas que salvan vidas a niños de todo el mundo.

- **En 1977 se publica la primera lista** ■■■

■ ■ ■ de medicamentos esenciales.

● **En 1978 la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud**, en Alma-Ata (Kazajistán), establece el objetivo histórico de “Salud para Todos”.

● **En 2012 por primera vez**, los Estados Miembros de la OMS establecieron objetivos globales para prevenir y controlar enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y otras (ENT).

PRINCIPIOS BÁSICOS:

La OMS establece como principios básicos:

● **La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

● **El goce del grado máximo de salud** que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin ninguna distinción.

● **La salud de todos los pueblos es una condición fundamental** para lograr la paz y la seguridad.

● **La desigualdad de los diversos países en lo relativo al fomento de la salud** y el control de las enfermedades, constituye un peligro común.

● **El desarrollo saludable del niño** es de importancia fundamental; la capacidad de vivir en armonía en un mundo que cambia constantemente es indispensable para este desarrollo.

● **La extensión a todos los pueblos de los beneficios de los conocimientos médicos.**

● **Una opinión pública bien informada** y una cooperación activa por parte del público son importantes para mejorar la salud de

los pueblos.

● **Todos los países que sean Miembros de las Naciones Unidas pueden llegar a ser Miembros de la OMS**, aceptando su Constitución. Otros países podrán ser admitidos cuando sus solicitudes sean aprobadas por mayoría simple de votos de la Asamblea de la Salud. Los Miembros de la OMS han sido divididos en grupos, según un criterio de distribución geográfica; a principios de año había 194 Estados Miembros.

ESTRUCTURA:

● **La Asamblea Mundial de la Salud.** Es el órgano decisorio supremo de la Organización Mundial de la Salud. Se reúne en Ginebra (Suiza), en mayo de cada año, con la asistencia de delegaciones de los Estados Miembros. La función principal de la Asamblea de la Salud es determinar las políticas de la Organización, designar al Director General, supervisar las políticas financieras, y revisar y adoptar el programa de presupuesto propuesto.

● **El Consejo Ejecutivo.** Está integrado por 34 miembros técnicamente cualificados en el ámbito de la salud. Sus miembros se eligen para un mandato de tres años. La principal reunión del Consejo, en la que se decide el orden del día para la siguiente Asamblea de la Salud y se adoptan resoluciones para someterlas a la Asamblea de la Salud, se celebra en enero, y una segunda reunión, más breve, en mayo, inmediatamente después de la Asamblea de la Salud, para tratar asuntos de

índole más administrativa.

Las principales funciones del Consejo Ejecutivo consisten en dar efecto a las decisiones y políticas de la Asamblea de la Salud, en asesorarla y, de manera general, en facilitar su trabajo.

En la actualidad el Director General de la OMS es el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus (Etiopía). Es el primer Director General de la OMS elegido (2017) por la Asamblea Mundial de la Salud de entre varios candidatos y la primera persona de la Región de África de la OMS, que presta servicio como principal funcionario técnico y administrativo de la Organización.

Destacó cinco prioridades fundamentales para la Organización: la cobertura sanitaria universal; las emergencias sanitarias; la salud de la mujer, el niño y el adolescente; los efectos del cambio climático y ambiental en la salud; y la transformación de la OMS.

OFICINAS REGIONALES:

● **Oficina Regional para África (AFRO)**, con sede en Brazzaville (República del Congo).

● **Oficina Regional para Europa (EURO)**, con sede en Copenhague (Dinamarca).

● **Oficina Regional para Asia Sur-Oriental (SEARO)**, con sede en Nueva Delhi (India).

● **Oficina Regional para el Pacífico Occidental (WPRO)**, con sede en Manila (Filipinas).

● **Oficina Regional para las Américas (AMRO)**, con sede en Washington D. C.(USA). Es más conocido como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) siendo este el organismo internacional sanitario más antiguo del mundo.

● **Los Embajadores de Buena Voluntad.** Son personalidades conocidas de los mundos de las artes,

Actualmente hay más de 700 centros, radicados en más de 80 Estados Miembros, que trabajan con la OMS



Las principales funciones del Consejo Ejecutivo consisten en dar efecto a las decisiones y políticas de la Asamblea de la Salud

Organización Mundial de la Salud

la literatura, el entretenimiento, el deporte u otros campos de la vida pública que se comprometen a contribuir a los esfuerzos desplegados por la OMS, para sensibilizar al público acerca de algunos problemas de salud importantes y de sus soluciones. En la actualidad ostentan esta categoría:

Cynthia Germanotta, Embajadora para la salud mental

Ellen Johnson Sirleaf, Embajadora para el personal sanitario

Alisson Becker, futbolista, Embajador para la promoción de la salud
Natália Loewe Becker, Embajadora para la promoción de la salud

LOS CENTROS COLABORADORES.

Son instituciones, por ejemplo centros de investigación, facultades o institutos universitarios, designadas por el Director General de la OMS para realizar actividades de apoyo a los programas

de la Organización. Actualmente hay más de 700 centros, radicados en más de 80 Estados Miembros, que trabajan con la OMS sobre temas como enfermería, salud ocupacional, enfermedades transmisibles, nutrición, salud mental, enfermedades crónicas o tecnología sanitaria.

ACTIVIDADES

- Clasificación Internacional de enfermedades
- Mantener actualizada la lista de los medicamentos esenciales, que los sistemas de salud de todos los países deberían hacer que estuviesen disponibles a precios asequibles para la población general.
- Toma de medidas para detener una epidemia.
- Toma de medidas sanitarias sobre los viajes internacionales (como la vacunación).
- Asistencia a los Países Menos Avanzados: vacunación contra las

grandes enfermedades infecciosas, aprovisionamiento de agua potable, eliminación de residuos, protección maternal y erradicación de ciertas enfermedades.

- Programa sobre el SIDA.
- Garantizar el acceso a medicamentos de buena calidad, seguridad y eficacia, mediante el programa de pre-evaluación de medicamentos.
- Campañas relacionadas con la salud, como por ejemplo para el aumento del consumo de frutas y verduras en el mundo, o para reducir el uso del tabaco.
- Decretar una Emergencia sanitaria de preocupación internacional cuando haya un evento extraordinario que se considere como un riesgo para la salud pública de otras naciones a través de la propagación internacional de la enfermedad y que potencialmente requiere una respuesta internacional coordinada.



Inspiración JOVEN

— por **Javier Mateu Urquía** —
Fotógrafo residente en Pozuelo

Al disponer de más tiempo como consecuencia del cese de parte de la actividad escolar por la pandemia, dos jóvenes residentes en la localidad madrileña de Pozuelo de Alarcón decidieron hacer realidad uno de sus sueños: la fotografía; una aspiración con la que poder compartir sus experiencias con los demás. Javier Mateu Urquía y Alejandro Tejero Granados iniciaron su proyecto: la fotografía por su manera de ver la vida. Sus inquietudes por este nuevo mundo empezaron conforme su amistad iba consolidándose, y sus aptitudes se entremezclaban en este proyecto. Las dotes de Javier, su versatilidad a la hora de hacer las fotos y la óptica artística y compositiva de Alejandro, son una muestra de sus competencias en este ámbito. Pese a que el camino pueda haber sido duro desde un inicio, su constante progresión les impide desanimarse, pues algo que no nos cabe duda es que ambos jóvenes nunca desaprovechan una oportunidad cuando se les concede; así será durante mucho tiempo más.

Su proyecto comenzó en marzo del 2020 cuando desde sus terrazas encontraron inmediatamente la inspiración para sus obras fotográficas.

Hablamos con los dos jóvenes. Uno de los iniciadores de este proyecto Javier Mateu Urquía, nos dijo lo siguiente: “Me apasiona la fotografía y quiero que disfrutéis tanto como yo de mis retratos. Todas las personas a las que he realizado una sesión han quedado muy satisfechas con las fotos. Intento sacar lo mejor del modelo y relacionarlo con el entorno con una luz y color únicos con la ayuda de la magia de la edición.”

Además de esto, Javier nos enumeró una serie de consejos que le ayudaron a emprender el camino de la fotografía:

- ✓ “Lo más importante no es la cámara sino el ojo”.
- ✓ “En la fotografía hay una realidad tan sutil que llega a ser más real que la realidad”.
- ✓ “Ver no es suficiente, tienes que sentir lo que estás fotografiando”.
- ✓ “Las mejores imágenes son aquellas que retienen su fuerza e impacto”.

Los creadores de esta cuenta son José Javier Mateu Urquía y Alejandro Tejero Granados, e iniciaron su proyecto de fotografía por su manera de ver la vida y este arte

Su socio, Alejandro Tejero, nos sorprendió con su inusual relación con la fotografía: “Antes de conocer a mi compañero no era muy aficionado a esto de la fotografía; aunque recuerdo que cada vez que me iba de viaje con



En muchas de mis fotos lo que realmente quiero plasmar es esa belleza de la que pocas veces somos conscientes

¿Como podéis contactar con ellos?

Cuenta en instagram:

@fotografo_madrid19

Cuenta tik tok:

@fotografo_madrid19

Cuenta de Gmail:

@fotografo.madrid19@gmail.com

mi familia siempre buscaba una estética muy concreta y atrayente para la vista, cuando hacía alguna foto con el móvil a un monumento o edificio. Supongo que mi afinidad por las artes y la contagiosa pasión de mi colega, terminaron por encarrilarme lentamente hacia el mundo de la fotografía, sin ni siquiera darme cuenta. He visto las posibilidades expresivas de la fotografía y su relativa accesibilidad, pues todos tenemos un móvil o una cámara a mano con la que dar a conocer nuestras ideas; lo único que hace falta es la práctica constante y el no conformarte, porque también uno de los mayores atractivos de una foto es su originalidad”. Le preguntamos sobre esa estética de la que nos habla y nos dijo: “En muchas de mis fotos lo que realmente quiero plasmar es esa belleza de

la que pocas veces somos conscientes, transformando lo aparentemente trivial en algo muy estético por medio de diferentes planos, enfoques y desenfocues. Por ejemplo, donde la gente ve una simple foto, yo veo una oportunidad para sacar todo su potencial y hacerla única”.

Estos dos jóvenes, ligados tanto por la fotografía como por su amistad, han demostrado que la pasión y la práctica continuada son suficientes para poder emprender un proyecto que pueda llegar a mucha gente, aunque sea un pequeño dúo de fotógrafos los que se encarguen de todo. Su creatividad, rigurosidad y trato cercano son los pilares que sostienen su creciente éxito, y desde aquí les damos todo nuestro ánimo para que siga siendo así.

A vista de perro

por Esther Paz Frade
Arquitecto de Pozuelo de Alarcón

El primer día, cuando salí con ella, le temblaban las patas. El silencio era tan profundo y la soledad tan agobiante que parecía que estábamos en una película de esas que me horroriza ver, por si realmente terminan siendo premonitorias. Nadie en la calle, ni personas, ni coches, ni niños, ni perros. Ni siquiera pájaros. Ellos también debían estar amedrentados por la falta de bullicio.

Mi perra quería ir al parque.

Conoce bien el camino y una vez dentro se sabe de memoria donde está cada árbol, cada rincón, cada hierbajo. A pesar de ver poco y de oír menos pero con un olfato enviable, sabe en todo momento don-

de está y donde estoy yo. Y tenemos una rutina de ida y vuelta que permite que pueda soltarla para que campe a sus anchas porque es muy tranquila y no se enfada con nadie. Ella va a su bola.

Pero el parque estaba acordado, y aunque estuve dudando de si sería oportuno cruzar las cintas de delimitación ahora que no me veía nadie, finalmente primó el sentido ciudadano y fui tirando de la correa de mi perra llevándola por la acera aunque ella se paraba de tanto en tanto mirando el apetecible verde.

Y así un día tras otro. Yo intentaba buscar nuevos caminos pero ella lo que quería era ir al parque.

Solo los amigos de perros saben lo tozudos que pueden ser.

Durante estos casi dos meses, los árboles han tenido a bien echar sus hojas y muchas plantas han florecido pero solo las vemos a distancia desde los confines del parque. Desde lejos se ven palomas, urracas, un abejarruco incluso, mirlos cantando como ruisenores, y una bandada de cotorras, esas tan denostadas que me producen una emoción infantil al oírlas pasar gritando de alegría, como gritaría yo si fuese capaz de tirarme en parapente.

Y mi perra, como por los caminos por donde la llevo ahora no conoce bien los olores, se para cada medio metro más o menos, lo que hace muy tedioso el paseo y sobre todo tira de la correa en dirección al parque. A veces le cojo la cabeza y le miro a los ojos a ver si entiendo que no tengo más remedio que llevarla por el borde. No sé si me entiende. Pero si me entiende le da lo mismo, es terca como una mula.

Poco a poco vamos viendo más dueños de perros (con perros, claro). Como los perros se miran y quieren olisquearse los dueños haciendo gala de conocer que estamos confinados nos sonreímos por debajo de las mascarillas y cada cual tira de la correa para hacer efectivo el distanciamiento social y perruno. También se van viendo más coches y movimiento. Y lo mejor de todo es que mi perra me saca a pasear, lo que le agradezco infinitamente.

Yo intentaba buscar nuevos caminos pero ella lo que quería era ir al parque. Solo los amigos de perros saben lo tozudos que pueden ser



Mendrugos

por **Carmen Herrero Izquierdo**
XXXXXXXXXXXX residente en Pozuelo



Siempre estuve con el pan detrás de la oreja... pensaba que hacerlo podía ser una tarea ardua y dudaba si me quedaría apetitoso y crujiente. Pero entonces cuando empezó el confinamiento y salir a la calle era enfrentarse a la amenaza constante de la potencial presencia del virus en las superficies de todo lo imaginable... me puse con las manos en la masa.

¡Fue tan gratificante mezclar la harina con el agua y la levadura y ver que pasaba!

La espera que la fermentación impone tiene algo de magia, de alquimia, porque una vez mezclados los ingredientes sorprende ver como evolucionan ellos solos, casi sin hacer nada. Aunque bien pensado como no va a ser así si se trata de una masa viva, muy viva. Lo que al

principio es pegajoso y recio, a través del tiempo de reposo, se transforma en algo suave y terso cuajado de pequeñas burbujas de aire en todo su volumen.

Resulta aun más fascinante que una misma masa pueda transformarse en una variedad grande de panes según su reposo, su formación y su cocción.

Así, obrando de forma muy similar y cambiando ligeramente las proporciones podemos hacer barras, hogazas, cocas, pizzas e incluso pan de pita u otros panes de sartén. Todos los panes tienen una vida más allá de cuando están recién horneados y tiernos porque cuando lo que sobra se endurece renace su segunda naturaleza “*los mendrugos*”. Bien sea en forma de rebanadas, pan rallado, picatostes ó también en elaboraciones muy diversas como las migas, emparedados fritos, sopas calientes de leche, de ajo, de cebolla y de tomillo o bien dulces en forma de borrachitos, torrijas o pudines diversos.

En estos meses tan caseros, he hecho panes muy variados con mejor o peor resultado pero... ¡todos han caído!

Y ahora ha llegado el verano lo que en cuestión de mendrugos ha supuesto pasar de las sopas calientes en sus muchas variedades a las sopas frías.

Y como el pan y el aceite son compañeros ideales si se añade agua y algún elemento más tenemos gazpachos deliciosos y refrescantes.

Existe el que tomaban los trabajadores del campo en Andalucía y que como en invierno no había ni tomates ni pimiento o pepino elaboraban con un simple majado de ajo al que añadían sal, vinagre, aceite, agua y hierbabuena. En Castilla, sin embargo, hacían el mismo majado y añadían muchísima cebolla muy picada y después el vinagre y el aceite que flotaba en gotas en la superficie.

El más clásico y que en las mesas andaluzas, ya con el calor, solía prepararlo el cabeza de familia, era con el mismo majado y añadiendo las hortalizas de verano (cebolla, tomate, pimiento y pepino) más o menos picadas o trituradas. Con el tiempo se han ido incorporando otros ingredientes, en su mayoría frutas, que como tienen un sabor muy definido van cambiando los sabores del patrón original y así ha sido con la sandía, cerezas, fresones, mango y muchos más que han dado lugar a sopas frías muy apreciadas.

Cada vez se le añade menos pan y en menos ocasiones, seguramente por efecto de su “leyenda negra”, aunque le aporten un sabor y una textura difícil de compensar, pero, donde ya es imposible prescindir de él es en el salmorejo y ajoblanco en los que su ausencia supone el fracaso del plato y donde los mendrugos son la esencia misma de la preparación.

Pues así he llegado hasta este extraño verano, coleccionando mendrugos y alegrada y sorprendida cada día por esa mezcla sencilla y versátil de harina, agua, levadura, sal y mucho más.

Con la colaboración



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

La frase de Cela “El que resiste gana”
inspiró esta bella canción. Ahora es un himno de todos.
Resistiré, erguido frente a todo,
Me volveré de hierro
Para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla pero siempre sigue en pie
Resistiré para seguir viviendo
Soportare los golpes y jamás me rendiré.
Aunque los sueños me rompan en pedazos
Resistiré, resistiré