

Reflexiones sobre el Covid-19

Héctor Andrés García Lozada

6 de agosto de 2020

Antecedentes

El virus SARS-CoV-2 (del inglés *Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus 2*) es conocido por aparecer por primera vez en la ciudad de Wuhan, China, en un mercado de alimentos en el mes de diciembre del año 2019 y por ser el causante de la enfermedad covid-19 *coronavirus disease 2019*.

EL SARS-CoV-2 fue identificado en enero del 2020 y, entre el 11 y 12 de enero se dio a conocer su secuencia genética, la que se mostraba que es un virus de origen animal procedente del murciélago.

Este virus fue propagado rápidamente al rededor del mundo, siendo el continente asiático el primero en sufrir los estragos, posteriormente se propagó a Europa y Norte América.

Se confirmó el primer caso de coronavirus en México el 27 de febrero del 2020, y en los días posteriores se confirmaron más casos de la enfermedad principalmente en pacientes con antecedentes de viaje a Europa, la mayoría de ellos procedían de Italia.

El virus SARS-CoV-2 se esparció por casi todo el territorio nacional, ningún Estado de la República se encontró exento de la enfermedad y las repercusiones que este trajo a la vida de la población fueron contundentes y generalizadas en la forma de vida de los habitantes del país y de toda nación afectada por el virus.

Dada esta situación, fue hasta el 23 de marzo del mismo año en el que el Gobierno Federal puso en marcha un plan de distanciamiento y confinamiento voluntario denominado como **Jornada Nacional de Sana Distancia** con la finalidad de atenuar los efectos de la enfermedad en la población y así evitar la sobre saturación del sistema de salud mexicano y provocar un déficit de atención de calidad y suficiente para todo enfermo complicado del covid-19. La **JNSD** concluyó el 30 de mayo, sin embargo, aún después de su finalización ha sido necesario el seguir con las medidas de sanidad suficientes y constates para evitar contagiarse y contagiar a los demás del virus.

1. Del no infectado

Todo aquel que no haya contraído el SARS-CoV-2 puede considerarse como afortunados sentirse orgulloso de haber tomado las precauciones necesarias y suficientes como para evitar el contagio de esta enfermedad o ambas. Sin embargo, estando cerca de algún infectado o manipulando objetos que estuvieron en contacto con un enfermo y con el mínimo descuido de sanidad, se puede contraer el virus, por lo que es necesario que quienes estamos sanos hagamos lo máximo posible por no contraer el virus aún, ya que a pesar de que las estadísticas indican que un porcentaje significativo de los infectados con el SARS-CoV-2 no

presentan síntomas que deterioren el bienestar aparente del portador, este tiene la cualidad de contagiar a otros, los mismos que pueden contagiar a personas que tengan mayor riesgo al deterioro de su salud y complicaciones de la misma debido a sus características físicas o biológicas.

El papel que juegan los no contagiados del SARS-CoV-2 durante esta crisis sanitaria es muy grande, ya que como siempre ha sido, la salud personal es precisamente eso, personal e intransferible y es responsabilidad de cada individuo.

Esta pandemia nos ha enseñado a ser más empáticos con los demás, ya que cuidándose uno, también está cuidando a quienes le rodean y está disminuyendo la probabilidad de que incremente la carga de trabajo para el heróico personal de salud y así colapsar el sistema sanitario regional.

Quien no se encuentra enfermo de esta enfermedad, puede desarrollar con cautela y precaución las actividades permitidas por las autoridades de su localidad con cierta seguridad en la consciencia de que no puede contagiar inmediatamente a los demás.

Sin embargo, dada esta situación es prudente el no realizar actividades que involucren constate contacto directo con desconocidos, pues es un misterio para uno mismo el saber dónde, con quiénes y con qué ha estado interactuando.

Quien se encuentra sano o ya recuperado de la enfermedad SARS-CoV-2 solo puede esperar a que se distribuya de manera generalizada y se le administre la vacuna para el virus para poder retomar de forma gradual las actividades personales, sociales y económicas a las que se desempeñaba antes de esta *nueva normalidad*.

Es tarea y responsabilidad de cada quien el mantenerse saludables física y mentalmente para prepararse en caso de contraer la enfermedad posteriormente, así como mantener un ritmo de vida sedentario, pues en estudios recientes, se ha encontrado correlación del incremento de casos de depresión y ansiedad a causa de la cuarentena, por lo que se recomienda salir de la monotonía dada por la limitación en la realización de actividades derivadas del enclaustramiento.¹ Por otra parte, es innegable la grave crisis económica por la que pasa todo individuo que hace uso de dinero y se desempeña en alguna actividad económica con fines de lucro.

La crisis económica dada en México derivada de la desaceleración económica posterior a la actual crisis sanitaria ha venido a agravarse con la situación de confinamiento y separación generalizada de los trabajadores de los medios de producción, lo que ha causado que mucha gente en el país se encuentre en una situación en la que sus ingresos son significativamente menores a los que percibían antes del confinamiento.

El desempleo entre las personas no infectadas e infectadas ha aumentado en los últimos meses, siendo los más afectados aquellos que no cuentan con un empleo formal y no tienen acceso al seguro médico.

Son estas personas quienes al verse reducidos sus ingresos, pueden destinar menores recursos económicos para la compra de equipo sanitizante como lo pueden ser rociadores, artículos generales de limpieza, desinfectantes para manos e incluso, cubrebocas y caretas. Esto se da por el simple hecho de que es preferible hacer uso de los escasos recursos económicos para adquirir alimentos a gastar el dinero en rociadores desinfectantes.

¹Según un estudio realizado por Jeremy F. Huckins del departamento de psicología y ciencia del cerebro del Dartmouth College

Los ciudadanos con menores recursos económicos se encuentran en una situación muy desfavorable dada esta crisis sanitaria y económica: destinan una fracción menor a la procuración de su salud y a la calidad de los artículos indispensables para la prevención de contracción de esta enfermedad, tal cual es el caso del cubre boca.

Por otra parte, los trabajadores quienes tienen la fortuna de realizar su trabajo a distancia desde su hogar, siguen percibiendo ingresos, sean estos los mismos o menores a los que percibían cuando asistían físicamente a la oficina o centro de trabajo. Esta situación resulta muy valiosa para este sector de la población, pues pueden minimizar al máximo los riesgos de contraer la enfermedad.

Se dice que es una situación beneficiosa para los trabajadores que pueden realizar el trabajo en casa ya que 2 de cada 10 empresas en México tienen la posibilidad de mudar parte de sus operaciones a prácticas en línea.²

2. De quien no sabe que está infectado

El gran problema que presenta este virus para la salud pública, además de que actualmente no existe un tratamiento eficaz para combatir la enfermedad que causa, así como la ausencia de la existencia de una vacuna aprobada y accesible para la población, es que existe un porcentaje significativo de asintomáticos de entre los positivos a SARS-CoV-2 que oscila entre el 40% y 45% de los casos totales.³ Sin duda alguna, el que exista un porcentaje tan alto de contagiados asintomáticos del virus dificulta la posibilidad de rastreo y mapeo de los casos activos de covid-19.

Dentro de las desgracias que causa el ser portador del SARS-CoV-2 es el ser asintomático, pero no cabe duda que resulta ser una fortuna para el infectado.

Es una desgracia porque al no presentar síntomas característicos del covid-19, los ciudadanos asintomáticos pueden salir a la calle a realizar las limitadas actividades que están disponibles por el momento, siendo inconscientes de que tienen la capacidad de contagiar a demás personas sanas.

Aún cuando el portador tome las medidas necesarias de sanidad, puede contagiar a quienes le rodean, incluyendo desconocidos y conocidos, que dadas sus características físicas, pueden desarrollar la enfermedad y deteriorar su salud.

O por otra parte, pueden ser afortunados y no desarrollar síntomas que comprometan de manera significativa su bienestar personal y por su puesto, complicarse al estar enfermos.

Es así que al estar infectado de este virus, *puede hacer que te conviertas en una persona que cae en desgracia y así como una persona afortunada a la vez*: es una desgracia para la sociedad el ser un paciente asintomático porque puedes contagiar a personas con quienes convives frecuentemente (ya sea con quienes vivas o con quienes interactúes directa o indirectamente, por ejemplo, el cajero del supermercado o quien tomó el carrito que usaste para las compras), pero es una fortuna personal el no experimentar los terribles síntomas que se dan en esta enfermedad siendo un paciente que se complica.

Por otro lado, existen personas que sí desarrollan síntomas leves característicos de la enfermedad y que ignoran la posibilidad de estar contagiados de la misma.

Estos síntomas pueden variar según sea el caso, por lo que es necesario estar muy bien informados sobre ellos y en caso de presentar alguno de ellos, es necesario resguardarse en

²Según un artículo publicado en el periódico Milenio

³Según un estudio realizado por Daniel P. Oran y Eric J. Topol para Annals of Internal Medicine

casa para no infectar a demás personas.

El resguardarse en casa y mantener una limpieza profunda y constante de los bienes que provienen del exterior es la manera más eficiente de no contraer la enfermedad. Sin embargo, si los síntomas persisten o se intensifican, es necesario pedir ayuda a las autoridades sanitarias de la región en la que se habita.

3. Del infectado

El infectado que ha desarrollado síntomas notables o complicados se encuentra en una indiscutible situación de desdicha. No es tanto por lo estable o complicada de su situación física inmediata, sino por el daño irreversible a su persona, tanto biológicamente como psicológicamente y socialmente.

Quien desarrolla la enfermedad se encuentra en una situación de incertidumbre, pues aún cuando los síntomas se han desarrollado más o menos rápido de lo habitual (15 días en promedio después de haber contraído el virus) no sabe si estos se atenuarán con el paso del tiempo o se intensificarán.

Esta situación de incertidumbre no es beneficiosa para el enfermo, pues deteriora su estabilidad mental e indirectamente, también deteriora la de las personas cercanas a él.

El encontrarse en un escenario en el que la enfermedad deteriora la estabilidad mental y física del paciente es poco deseable, pero lamentablemente, sucede.

Es en la naturaleza del ser humano el sentir incertidumbre y sentir miedo por eso, aún cuando se haya superado la enfermedad con éxito. Los miedos causados durante y después de contraer la enfermedad incrementan significativamente en algunos pacientes ⁴ y puede tener repercusiones más allá del tiempo que dure el periodo de crisis sanitaria.

Por otra parte, no todos los infectados desarrollan una enfermedad grave, pues esto dependerá en gran medida de las cualidades del infectado: de su edad, sus antecedentes médicos, enfermedades crónico-degenerativas, tiempo transcurrido después de la complicación del caso, del equipo médico administrado y capacitación del personal médico.

El paciente que ha dado positivo a las pruebas de SARS-CoV-2 tiene una gran responsabilidad que radica en la prudencia de su comportamiento con quienes lo rodean y de las acciones que tome para evitar transmitir un virus tan contagioso como lo es el que porta.

El infectado debe de estar consciente en todo momento que el estar enfermo no necesariamente lo llevará al deceso, sino que dentro de él se están produciendo reacciones naturales del cuerpo humano ante cualquier anomalía presentada en él.

Es responsabilidad, que el que una vez recuperado de la enfermedad, adopte medidas eficientes para luchar contra los estragos psicológicos y sociales que puedan darse. En ninguna situación es deseable que el individuo se encuentre en un panorama desdichoso cuando se ha salido de uno tan desfavorable como lo es el contraer la enfermedad covid-19 y los infortunios que haya traído el contraer la misma.

⁴Según un artículo publicado en Business Insider

Conclusión

A fecha de elaboración de este escrito, es innegable lo áspero de la situación nacional y mundial de esta pandemia y crisis económica; muchos comercios, negocios y actividades se han detenido por completo y aún cuando se van reduciendo las restricciones gradualmente, no se ha recuperado en su totalidad el ritmo de movilidad y gasto anterior a la declaración de emergencia sanitaria en el territorio nacional.

La crisis económica persistirá por bastante tiempo en el país. El gasto de los agentes económicos puede no regresar a ser el mismo de antes y la recuperación de los niveles de empleo pueden no darse (relativamente) rápido.

La crisis sanitaria será persistente por un tiempo indeterminado y puede persistir aún después de que la mayoría de los países recuperen el ritmo de gasto anterior a la pandemia.

Los agentes económicos tenderán a operar con normalidad de forma gradual y no será hasta que se administre la vacuna contra el SARS-CoV-2 de forma eficiente y generalizada para que se vuelva a la senda de crecimiento económico.

Mientras tanto, es necesario continuar con las atenciones suficientes para evitar contagiarse y contagiar a los demás. Toda acción deberá ser con la finalidad de disminuir la desdicha propia y del prójimo, abogando siempre por el bienestar general personal y social en medida que las posibilidades que lo permitan.

Referencias

- [1] Oran, D., Topol, E. (2020, junio 3). *Prevalence of Asymptomatic SARS-CoV-2*. Recuperado de: <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M20-3012>
- [2] Huckins, J. (2020, junio 17). *Mental Health and Behavior of College Students During the Early Phases of the COVID-19 Pandemic: Longitudinal Smartphone and Ecological Momentary Assessment Study*. Recuperado de: <https://www.jmir.org/2020/6/e20185/>
- [3] Miranda, F. (2020, marzo 19). *Sólo 2 de cada 10 empresas listas para 'home office' en México ante Covid-19: UNAM*. Milenio. Recuperado de: <https://www.milenio.com/politica/comunidad/home-office-mexico-2-10-empresas-unam>
- [4] Medaris A. (2020, abril 23). *Coronavirus patients are suffering from anxiety and panic attacks. Experts worry the psychological effects could linger*. Business Insider. Recuperado de: <https://www.businessinsider.com/coronavirus-patients-and-survivors-suffer-from-panic-attacks-anxiety-2020-4?r=MXIR=T>
- [5] Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. (2020, julio 3). *Información Científica Técnica: Enfermedad por coronavirus, COVID-19*. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/ITCoronavirus.pdf>