

## EDITORIAL

# LOS TIEMPOS DE COVID-19 ¿LA NUEVA REALIDAD?

Se habla mucho, casi hasta la saciedad, de que tenemos y tendremos una nueva realidad, que el coronavirus SARS-CoV-2 recorriendo el mundo nos ha cambiado y lo seguirá haciendo, que estamos haciendo y tendremos que hacer adaptaciones esenciales a nuestro estilo de vida. La humanidad se mueve entre el miedo, la incertidumbre, la readaptación a las interacciones humanas, generando agotamiento mental y diferentes estados emocionales que sin duda han provocado alteraciones biológicas y psicosociales.

Se dan recomendaciones por todos lados y en todos los medios dicen cómo debe hacerse tal o cual cosa y cómo debemos comportarnos en tal o cual sitio o situación. Debido a criterios e interpretaciones, algunas indicaciones parecen asfixiantes y otras ilógicas, aunque muchas, afortunadamente la mayoría, lógicas y adecuadas y no importa que sean excesivas.

Exagerar o minimizar es en esos extremos donde se mueven las opiniones y ambos hacen daño, evidentemente aun más la minimización o ignorar las medidas y no por ignorancia de conocimiento, sino con una clara idea de negar la pandemia, sus alcances y nefastas consecuencias.

Se interpretan de manera estricta o laxa las cifras de contagio, de morbilidad y de fallecimientos, cada persona se vuelve experta y opina como un virólogo, epidemiólogo o estadístico poblacional, con solo un análisis apenas discreto, por decirlo de manera optimista, evidentemente sin integrar y contextualizar la opinión derivada de una información también parcial y sin contexto global. Se politiza y polariza la información y en ambos lados hay parálisis de acciones por no dar la razón a otras partes. No solo a nivel gobierno, sino en los núcleos profesionales, laborales, sociales, familiares y por supuesto en los medios de comunicación.

Se critica la inacción de las estructuras de gobierno y al minuto siguiente se censura el coartar las libertades individuales por detener a un vendedor ambulante al no usar cubrebocas y ofrecer sus productos sin las medidas de sanidad indicadas. Se

critica, con razón, la deficiente acción preventiva en aeropuertos y se sale en masa a hacer filas para comprar cerveza sin medidas adecuadas de distancia física y uso de cubrebocas. Se dice que en otros países se hizo lo correcto, pero no habría disposición a toques de queda, con la participación de policía o militares para hacer cumplir el confinamiento, la aplicación de sanciones económicas y hasta detenciones por no cumplir las disposiciones gubernamentales, tal y cómo lo han hecho países donde se aplica, se respeta y se da a respetar el estado de derecho, las autoridades, la sociedad, la comunidad y la individualidad. En nuestro país, en no pocas ocasiones, la acción y el compromiso individual y comunitario es deficiente, cuando ello debería ser la base para construir una defensa efectiva ante la pandemia.

¿Nueva realidad o continuar como hasta ahora? Una sociedad con baja crítica y menor autocrítica, con baja cultura en salud y casi inexistente cultura científica. Una sociedad profundamente impregnada de interpretaciones mágico-religiosas y escaso análisis lógico-racional; que atiende rumores y dichos, aun ilógicos y muchas veces peligrosos, que desatiende medidas preventivas evidentemente correctas. Miembros de la sociedad que pueden aceptar un complot internacional, tratamientos mágicos que pueden curar todo -también la enfermedad COVID-19-, pero que no confían en el desarrollo científico de vacunas o medicamentos antivirales y menos aun de estudios serios sobre otras formas de tratamiento, que prefiere hacer caso a resultados anecdóticos y leyendas urbanas, que no tienen sistematización de resultados, ni fueron analizados con las pruebas estadísticas adecuadas.

¿Nueva realidad? Que nos lavemos las manos como deberíamos de haberlo hecho siempre y no con solo una aspersión de agua y embarrando el jabón, como se hacía por flojera o desidia. Lavarse las manos con frecuencia ¿por qué nuevo? Eso se debería hacer, después de usar el transporte público, al entrar de la calle, antes de comer y después de ir al baño, como reza el dicho, muchos somos testigos de que no todos lo hacían, en baños del

cine, de restaurantes, de centrales de autobuses, aeropuertos o carreteras. Sin duda debería haberse hecho siempre, no solo ahora.

Usar cubrebocas, saber estornudar con pañuelo o en la parte interna del codo, para reducir la contaminación, no salir de casa, ventilar las habitaciones, que le de luz de día, evitar aglomeraciones, no ir o recibir visitas cuando se tienen enfermedades respiratorias ¿Nueva realidad? No debería ser, muchas culturas lo hacen desde hace mucho, incluso el dicho de las abuelitas era que no salieras porque empeoraría la enfermedad y se podría contagiar a otros, comer bien y no exponerse a cambios de temperatura, todas las medidas que ahora parecen nuevas desde hace mucho tiempo han sido recomendaciones no solo de especialistas, "rincón, comida y mugre" dicho de neumólogos tradicionales (que quiere decir no salir, comer bien y no a los cambios de temperatura), sino también recomendaciones de la familia; no se hacía ¿por qué? intransigencia, inconciencia, falta de solidaridad, ignorancia, prepotencia ¿quién lo sabe?

¿Protegerse de contagios con instrumental contaminado con fómites es nuevo? ¡No! y ¿se hace algo? ¡No! ¿Cuántas personas agregan cloro o algún descontaminante a la basura, las bolsas de basura, el desecho de papel higiénico, toallas desechables? ¿Cuántos estornudan cubriéndose con la mano y enseguida usan pasamanos, perillas de puertas, platos para servir en restaurantes, utensilios de cocina y comida, alimentos crudos y procesados? Ahora calificamos como "videntes del futuro", lo que antes eran "personas exageradas", por ejemplo, un comensal limpiando con ahínco una botella de vino antes de abrirla y ofrecerla para su consumo o reclamando airadamente que un mesero se tocara la boca y ofreciera alguna vianda o utensilios con alimentos ¿Es ésta una nueva realidad, o debió hacerse siempre?

¿Es una nueva realidad que no se usen uniformes del personal de salud en la calle ya que con esas prendas puede contaminar y exponer a la población con esta práctica? Las batas que usan médicos y enfermeras, personal de laboratorios químicos, estudiantes de áreas biomédicas y químico-biológicas, son instrumentos de trabajo, que tienen la finalidad de proteger al paciente y al personal que la porta; el uso de la bata busca no llevar al interior la contaminación de la calle y no llevar a la calle la contaminación del área hospitalaria o del laboratorio sea biomédico o fisicoquímico. Por lo cual no se debería, ni ahora ni antes, usar batas y uniformes como un atuendo de traslado, como un

uniforme escolar o laboral, porque evidentemente no lo es. Sin embargo, se podía y se puede aun ahora ver a profesionales y estudiantes comiendo fuera del área laboral con batas y uniformes de trabajo, viajando por transporte particular y público, llegando a sus casas, esperamos no sea frecuente, sin cuidar que la bata contamine su casa y a sus allegados, con mayor o menor impacto a la salud, pero siempre como un riesgo.

Un apunte aparte es el estetoscopio que frecuentemente se cuelga del cuello y cuya cápsula y membrana se encontrarán a centímetros de la boca y la nariz, después de tocar el brazo, el pecho y el dorso del paciente en áreas que no fueron descontaminadas y el estetoscopio tampoco lo fue después de la auscultación ¿Será nueva realidad el manejo y portación del estetoscopio? o ¿antes no importaba y ahora sí? o ¿seguirán estas y otras prácticas una vez que en algún momento se reduzca la posibilidad de padecer COVID-19?

¿Es una nueva realidad el preocuparnos por el sobrepeso, la obesidad, la diabetes y la hipertensión, como factores de riesgo de complicaciones severas de COVID-19? No debería de serlo, las acciones de gobierno, de los sistemas de salud y sobretodo la conciencia individual deberían haber puesto en marcha o fortalecer las acciones ya iniciadas para cambiar hábitos y alimentarnos de manera sana y responsable, lo que permitiría hacer frente a otra pandemia "la obesidad" que tiene décadas avanzando contundentemente, ganando terreno y que ahora choca de lleno con esta "nueva realidad" aumentando el impacto a la salud ¿Será esta nueva realidad suficiente para ahora si tomar medidas eficientes desde el ámbito personal hasta las esferas de los programas de intervención gubernamentales? ¿O sólo se normalizará y pasará al anecdótico?

En esta nueva realidad, las clases a distancia en aulas virtuales y el trabajo en casa se han tenido que implantar y desarrollar a pasos agigantados, con mayor o menor éxito, luchando con anchos de banda deficientes y mala estabilidad de las líneas de internet que tenemos en México; a estas deficiencias en las tecnologías, se suma la dificultad de acceso a *hardware*, *software* y la propia experiencia de los usuarios, que no estaban, en muchos casos, ni cercanamente preparados para hacer frente de manera eficiente al reto planteado. Lo anterior, aunado a las dificultades para que los alumnos cuenten con los dispositivos que les permitan generar una comunicación adecuada, ahora transferida al ámbito digital, también son elementos adversos

la falta de contacto visual, la dificultad para usar la expresión corporal, la concentración de los alumnos y profesores, la posibilidad de instalarse en una reunión, conectarse a la reunión y realizar otras actividades y la salida de las reuniones por caída de la red informática, entre otras dificultades. Sin embargo, tampoco debería de ser una nueva realidad, el país en general, por supuesto que hay excepciones, ha quedado atrás en el desarrollo de estrategias digitales para el trabajo y la educación. Se recorren kilómetros en las ciudades y se mueven múltiples profesionistas a través del país para reuniones que duran 2 o 3 horas y que se podrían resolver a distancia con similar eficacia, se podría tener una mayor asistencia a seminarios, simposios e incluso congresos en modalidades mixtas (presencial-virtual). Esto evitaría grandes gastos y disminuiría la contaminación y se podría tener mejor eficiencia en horas-trabajo. Aun con el desarrollo impresionante de plataformas de comunicación a distancia muchas instituciones han quedado rezagadas en el desarrollo y promoción de tales herramientas, la generación de firmas digitales, la adaptación de aulas virtuales para el desarrollo de reuniones mixtas de manera cotidiana. En tal

sentido la pandemia no generará otra realidad, nos llevará obligadamente a una realidad a la que nos resistíamos a entrar.

Dentro de la incertidumbre vamos avanzando para entender qué y cómo será esa supuesta nueva realidad. Esperemos que nos lleve a un mejor estado en los diferentes aspectos, que no se diluyan las buenas prácticas, regresemos al mismo lugar y que sepamos afrontar las cosas difíciles, adaptándolas, integrándolas y que de todo esto resulte algo mejor en todos los aspectos posibles.

Dr. José Víctor Calderón Salinas  
Editor en Jefe, REB

Departamento de Bioquímica  
Centro de Investigación y Estudios Avanzados,  
IPN

Dr. Rafael Camacho Carranza  
Editor, REB

Departamento de Medicina Genómica y  
Toxicología Ambiental  
Instituto de Investigaciones Biomédicas. UNAM