



60 DÍAS DESPUÉS

Cuando el 14 de marzo el Gobierno de España decretó el Estado de Alarma, iniciando un período estricto de confinamiento, en Wuhan llevaban ya 51 días y lo veíamos como algo disparatado. Nos hablaban de quince días y algunos ya sentían agobio sin imaginar lo que vendría detrás. ¿Qué pensabas tú aquél 14 de marzo? ¿Eramos capaces de imaginar esto?



LUCES Y SOMBRAS

Setenta y seis después, el 8 de abril, Wuham levantaba el confinamiento. Aquí, en España, hoy se cumplen ya 2 meses, 4 días, 16 horas, 21 minutos y 37 segundos. O si prefiere, 65 días, 16 horas, 21 minutos y 37 segundos. ¿Cómo pasa el tiempo, verdad? Y todo lo que ha pasado en este tiempo...

Allí aún andan con cautela y con temor a una posible nueva oleada, ya que un mes después de levantar el confinamiento comenzaron a registrarse nuevos casos. Aquí, seguimos avanzando en las fases de la desescalada, a distintas velocidades según las zonas, pero con escenas que desvelan poca cautela y cero temor entre muchos de nosotros.

En Wuham, ciudad de 11 millones de habitantes, están planificando una prueba de covid-19 a todos y cada uno de ellos. Aquí, es difícil saber los test realizados hasta la fecha y, según el estudio de seroprevalencia, hablaríamos que un 5% de la población española sería la que ya habría pasado el virus.

Es decir, de los 47 millones de españoles, alrededor de 2.350.000 ya habrían pasado esta enfermedad. Por el camino se quedaron muchos otros sin poder superarla. Ésta ha sido sin duda la consecuencia más terrible de estos días, porque las vidas perdidas no pueden recuperarse. Nuestro recuerdo sentido para ellos y sus familiares.

La impotencia de las vidas perdidas ha tenido su contrapunto en el titánico esfuerzo del sector sanitario. Sin duda, la gran luz y la esperanza para confiar durante esta crisis. Y todo ello sin contar con el material de protección adecuado o, incluso mucho peor, utilizando como material bueno equipamientos que en realidad no lo eran. Vergonzoso el abandono sufrido en ese sector por parte de las autoridades que debían tomar medidas para cuidarles. Una sombra alargada...

Muchas personas de diferentes sectores, con sus nombres y apellidos, han dado la cara por otras personas con nombres y apellidos también. Salvavidas, guardianes, héroes... gente que merece la pena y que ha brindado sus buenos gestos hacia la sociedad. Esto también es luz y esperanza para el mañana.



También hemos tenido personas que no han estado a la altura. Ni están, ni se les espera. Con sus decisiones egoístas han preferido su bien personal frente al bien común. O todos sumamos o esto irá muy despacio.

La cuestión económica es un tema también preocupante y cuya evolución tiene aún mucho que decir según el desarrollo que vayamos teniendo estos días. Hay personas que no cobrarán (por lo menos) hasta el 10 de junio lo que le corresponde por los ERTes por falta de liquidez en el Estado. Muchos autónomos no lograron acceder a las ayudas, hay familias en una situación límite ya. Y en este terreno, una vez más, la solidaridad de muchas personas echando una mano a aquellos que están pasando por un momento de necesidad vuelve a ser luz. Resulta emocionante la pasión y ganas de ayudar que tienen algunos.

A nivel político... creo que el tiempo pondrá y quitará razones, pero es innegable que ha habido fallos, muchas cosas no se han hecho de la mejor manera y otras tantas deberán ser aclaradas con transparencia ante la sociedad.

El mayor de todos estos errores, achacable a la gran mayoría, es no haber dejado la ideología de lado para tratar de acercar posturas. Ninguno lo ha puesto fácil, siempre reproches entre todos y al final, el tiempo pasando entre debates y medidas o propuestas que se contradecían en cuestión de minutos.

Y las cuestiones verdaderamente importantes para la gente, desatendidas.

Porque la sociedad puede entender el error sin mala intención y puede perdonarlo. Pero lo que a todos nos cuesta entender más es la sucesión de errores, la falta de explicaciones y que no se asuman responsabilidades.

En cualquier trabajo, un error puede resultar fatal y acabar mandándonos al paro.

Y pensando también en la frase *"un gran poder conlleva una gran responsabilidad"*, creo que el mejor ejemplo empieza por uno mismo.

Pero no siempre es igual de fácil hacer algo que decir que lo hagan... otros.



HIGIENE MENTAL

Estos días han sido una montaña rusa constante para nuestras emociones y se hace más difícil de lo habitual encontrar así el equilibrio mental. En las entrevistas que estamos publicando, una de las preguntas va dirigida a conocer aquello que ha ayudado a los entrevistados a pasar mejor estos días. Me gustaría compartir con vosotros, queridos lectores, cuatro de ellas que creo que pueden ayudarnos a todos a mantener una buena "higiene mental", que la necesitamos.

DESCONECTAR DE LAS NOTICIAS

El exceso de información puede ser tan malo como no saber nada, pero ante momentos de crisis, mejor tomar distancia y darse un respiro de informativos, datos e incluso de mensajes de whatsapp..

MANTENER CABEZA ACTIVA

Una lectura, cocinar, probar con un baile, jugar al parchís online con los amigos... son muchas las actividades que podemos hacer tanto a nivel individual como social con los recursos que nos ofrece el mundo a día de hoy.

HACER DEPORTE

Mantener el cuerpo a tono ayuda también a nuestra cabeza. El deporte activa el sistema inmune, previene de enfermedades, mejora la concentración y se liberan hormonas que mejoran nuestro bienestar: serotonina, dopamina, oxitocina y endorfina, por ejemplo.

TIEMPO PARA LO PENDIENTE

Nunca hemos tenido tanto margen para dedicar a aquellas cosas que estaban en la lista de pendientes. Aficiones varias que por un motivo u otro se iban posponiendo han podido y pueden recibir ahora su atención.

