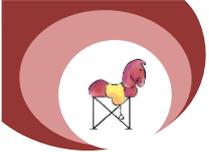


## EDITORIAL

### **“Aunque la ventana es la misma, no todos los que se asoman ven las mismas cosas. La vista depende de la mirada”**

La editorial anterior traté el coronavirus cuando estábamos saliendo del Estado de Alarma y ahora, cómo diagnosticaba el mundo científico estamos en la cresta de la segunda ola sin saber todavía cuando podremos reducir a este mal bicho y controlarlo definitivamente. Según los expertos eso no va a suceder hasta que se haga viable al menos una de las vacunas que están en estudio en diversos laboratorios de investigación. Mientras tanto, tendremos que acostumbrarnos a convivir con el virus y avanzar, a través de la experiencia en la mejora de tratamientos cada vez mas eficaces que ayuden a paliar o al menos atemperar los efectos del coronavirus. En este sentido los científicos, señalan qué en esta segunda ola, debido principalmente a la mejora y al conocimiento adquirido, el virus no es tan agresivo y por tanto las personas contaminadas en general se recuperan antes y son menos los que entran en la UCI o fallecen.

Juan Manuel Jiménez Muñoz, médico y escritor malagueño, nos cuenta que el principal problema que estamos teniendo con el coronavirus es que hay un porcentaje muy elevado de personas que son portadores asintomáticos, es decir que tienen el virus pero no les causa síntoma alguno, no tienen fiebre, no les duele la garganta, no tosen ni han perdido el olfato, ni se encuentran cansados, ni tienen diarreas pero cuando respiran, sin embargo, lanzan coronavirus al aire y pueden contagiar a las personas de su entorno mas cercano. El hecho de que personas sin síntomas estén esparciendo la enfermedad a los demás es algo que niegan diversos grupos como la Asociación de Médicos para la Verdad (AMPV), también conocida como la Asociación Medievalista de paranoicos Videntes que viene a decir que los asintomáticos no contagian y dicen esas cosas porque faltaron seguramente a clase, el día que explicaron las pandemias en la facultad de Medicina. Seguimos desenmascarando a los medievalistas, a lo seres de la luz, a los expertos en constelaciones, a los adoradores de ovnis, a los bebelejáis y a los vendedores de pócimas. Porque si funcionasen alguno de los remedios que propagan los negacionistas o los expertos en vender brebajes de todo tipo no habría muerto el gobernador de Caracas, ni Bolsonaro habría enfermado en Brasil, ni el presidente de EEUU llevaría mascarilla, ni Irene Montero habría necesitado aislamiento, ni en Irán habría por coronavirus el gobierno al completo, ni el primer ministro de Gran Bretaña hubiese estado al borde de la muerte. En estos momentos en que la pandemia sigue creciendo en el mundo la única forma de curar el virus es en la planta de infecciosos de un hospital y no siempre. Hay muchos ejemplos de personas asintomáticas que son difusoras de gérmenes como el de la meningitis, la mononucleosis infecciosa o enfermedad del beso, la

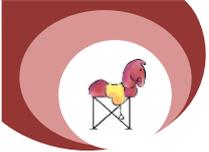


tuberculosis, la varicela o la gripe. Ante este hecho contrastado de cómo se propaga el coronavirus es muy necesario e imprescindible para controlar la epidemia el uso de la mascarilla ya que en ningún momento podemos conocer quien está contagiado, pero es asintomático. Los errores de los primeros momentos de la pandemia de la comunidad científica, señalando que qué eran procedentes para el personal sanitario pero improcedentes para el resto de la población fueron debidos a que al ser una enfermedad nueva se desconocían los mecanismos de transmisión del coronavirus, pero con la información que tenemos actualmente está demostrado científicamente cómo se produce el contagio. Este hecho criticado por los negacionistas es un principio básico del método científico y es la gran diferencia que distingue al científico de los negacionistas que nunca cambian de opinión ante nuevas evidencias.

Para evitar la propagación del virus, hay que tomar las precauciones adecuadas e informarte bien para protegerte y cuidar de quienes te rodean. Todos podemos ayudar a controlar el virus si permanecemos alerta. Las recomendaciones más frecuentes que se dan a la población son las siguientes: Utilizar la mascarilla cuando no sea posible mantener el distanciamiento físico. Las mascarillas pueden ayudar a prevenir que las personas que las llevan propaguen el virus y lo contagien a otras personas. Sin embargo, no protegen frente al coronavirus por sí solas, sino que deben combinarse con el distanciamiento físico y con medidas de higiene como lavarte las manos con frecuencia usando agua y jabón o un desinfectante a base de alcohol, limitar el contacto con otras personas siguiendo las indicaciones de las autoridades. Mantén distancia de seguridad si sales de casa (a dos metros siempre que sea posible). Mantén una distancia de seguridad con personas que tosan o estornuden.

Quédate en casa si tú o alguien en tu hogar tiene síntomas. Ponte en contacto con las autoridades sanitarias llamando por teléfono antes de acudir a cualquier proveedor de servicios sanitarios para que te dirijan al centro médico adecuado. De esta forma, te protegerás a ti y evitarás la propagación de virus y otras infecciones. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca y cuando tosas o estornudes, cúbrete la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.

Cómo con estas recomendaciones, a nivel individual, no bastan para eliminar los contactos de riesgo, existen dos instrumentos fundamentales que se han ido generalizando su uso para poder controlar la pandemia: por un lado, aplicaciones tecnológicas y por el otro, personas que se encarguen de rastrear los contactos de un contagiado con el objetivo de localizar y aislar posibles asintomáticos. Al igual que la mascarilla, la figura del rastreador se ha convertido a nivel mundial, en algo esencial para controlar el avance de la pandemia del coronavirus. El Estado de Nueva York, golpeado con brutalidad por la pandemia, tenía un mínimo 30 rastreadores por cada 100.000 personas



antes de su desescalada. Eso se traduce en 6.000 en total, lo que significaría que para igualar esas cifras Madrid por ejemplo, debería contar con cerca de 2.000. Pero nada más lejos de la realidad, tenía unos 200 rastreadores en julio y 500 en septiembre según datos de la propia Comunidad. Una medida que también han adoptado países como Reino Unido, Alemania, China, Corea del Sur, Singapur o Taiwán. En España harían falta miles de personas encargadas de localizar a los contactos de los positivos y cortar así las posibles cadenas de transmisión.

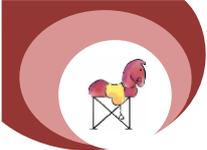
El rastreador tiene como responsabilidad, la de recoger información sobre los movimientos realizados en los últimos días por una persona que ha sido diagnosticada con covid-19, por dónde se ha movido, con quién ha estado y quiénes son sus contactos más estrechos. La finalidad es evitar que el virus siga infectando a más gente. Una vez dispone de toda esta información, efectúa una llamada telefónica a cada una de esas personas para comunicarles que han estado en contacto estrecho con un positivo en coronavirus. En esa primera llamada se pregunta por teléfono si la persona ha experimentado alguno de los siguientes síntomas: tos, fiebre o dificultad para respirar. A todos ellos, se les mantiene en cuarentena durante 14 días y el rastreador se encarga de realizar un seguimiento telefónico. En el caso de que alguna de las personas en cuarentena empiece a desarrollar síntomas, se solicita presentarse en atención primaria.

Para cerrar estas consideraciones relacionadas con el coronavirus, transcribo el mensaje que los profesionales de la salud en nuestro país, han preparado para conocimiento de la población, en el caso de que no quieran ir a un hospital de inmediato.

### **1ª Fase: Los tres primeros días**

¿Cómo sabes que tienes Covid-19?, los síntomas aparecen a partir del tercer día después de la infección: picazón de garganta, sequedad de garganta, tos seca, alta temperatura, dificultad para respirar, pérdida del olfato y el gusto, dolor corporal, dolor de ojos, dolor de cabeza, vómitos, diarrea, secreción nasal o congestión nasal, decaimiento, ojos ardientes, ardor al orinar, sentirse febril, garganta raspada (dolor de garganta). Es muy importante contar los días de síntomas, 1º, 2º, 3º. Es necesario actuar antes de que aparezca la fiebre, y beber abundante líquido, especialmente agua purificada. Beba mucha agua para no dejar la garganta seca y ayudar a limpiar sus pulmones.

### **2ª FASE: del 4º al 8º día, inflamatorio.**



Pérdida del gusto y / el olfato, cansancio a los mínimos esfuerzos, dolor en el pecho (caja torácica), opresión en el pecho, dolor en la espalda baja (en la región de los riñones). El virus ataca las terminaciones nerviosas. La diferencia entre cansancio y dificultad para respirar, falta de aire, es cuando la persona está sentada - sin hacer ningún esfuerzo - y le falta aire, cansancio, es cuando la persona se mueve para hacer algo sencillo y se siente cansada. Se necesita mucha hidratación y vitamina C. Covid-19 se une al oxígeno, por lo tanto, la calidad de la sangre es deficiente, con menos oxígeno.

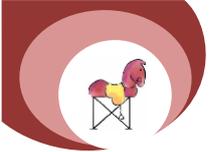
### **3ª FASE: del 9 al 14, curación**

Entra la fase de cicatrización, que puede llegar hasta el día 14 (convalecencia). ¡No demore el tratamiento, cuanto antes mejor! Es mejor que mantengamos estas recomendaciones: Siéntese al sol durante 15 a 20 minutos, descansar y dormir, al menos, de 7 a 8 horas, beber 1 litro y medio de agua al día, todas las comidas deben estar calientes (n frías)

Tenga en cuenta que el pH del coronavirus varía de 5.5 a 8.5. Entonces, todo lo que tenemos que hacer, para eliminar el virus es consumir más alimentos alcalinos, por encima del nivel ácido del virus, tales como: Plátanos, Limón verde → 9,9 pH, limón amarillo → 8.2 pH, aguacate - 15,6 pH, ajo - 13,2 pH, mango - pH 8,7, mandarina - 8.5 pH, piña - 12,7 pH, berro - 22,7 pH, naranjas - 9.2 pH.

Según Javier García Fernández (Jefe del Servicio de Anestesia, Rehabilitación y Dolor del Hospital Puerta de Hierro de Madrid), estamos en estos momentos en la 2ª oleada de la pandemia y los máximos responsables son jóvenes menores de 30 años. En Madrid y Barcelona se están produciendo infinidad de contactos de comunidad y se produce en ambientes nocturnos de jóvenes, en fiestas públicas y privadas que son los que están generando esta 2ª ola. Además, se está detectando que jóvenes positivos asintomáticos se saltan el confinamiento e incluso intencionadamente, asisten a esas fiestas para intentar contagiar al mayor número de jóvenes. Esto ha pasado ya en anteriores pandemias, el caso mas conocido que acabó en la cárcel, fue el de una joven inglesa de 26 años que una vez contagiada de sida se dedicó intencionadamente a acostarse con el mayor número de personas posibles llegando a contagiar a 256 jóvenes. Hay que recomendar a los padres que convenzan a sus hijos que no salgan por las noches y sean mas responsables para evitar meter el coronavirus en el entorno familiar infectando a hermanos, padres y abuelos con el riesgo de contagio que supone no solo para ellos sino para toda la familia y recordar que lo único que nos protege del virus a nivel individual son las Mascarillas fp2, kn 95.

Para terminar, quiero enviar un mensaje a los políticos: cómo estamos inmersos en una pandemia mundial y en estos momentos somos el país



mas afectado a nivel europeo que aparquen sus diferencias políticas y por una vez, trabajen juntos para conseguir doblegar lo antes posible al Covid-19. La información que se da a la opinión pública tiene que ser clara y concisa y nunca contradictoria, evitando cómo ha ocurrido a veces informaciones contradictorias entre lo que decía el gobierno de la nación y los gobiernos de algunas Comunidades Autónomas.

En un país como el nuestro, de mediano tamaño, no es comprensible el no llegar a acuerdos puntuales que ayuden a paliar situaciones tan graves como la que se está viviendo en la Comunidad de Madrid. Por otro lado, insistir en la necesidad de que la clase política recoja la información de los investigadores y tomen las medidas a seguir de acuerdo con esos informes. Las últimas declaraciones del ministro de Sanidad Salvador Illa, señalando la situación de riesgo que vive actualmente la Comunidad de Madrid y emplazándoles a seguir las recomendaciones científicas para tomar el control de la epidemia y doblegar la curva. Hay que escuchar a la ciencia, a la comunidad científica, pues esto no es una batalla ideológica, es una batalla epidemiológica contra el coronavirus.

Hay que acabar con el acoso y derribo que algunos partidos políticos están llevando a cabo desde el principio de la pandemia contra el gobierno de la nación, jaleados por los nacientes populismos y centrarse en los problemas que realmente tenemos en este momento a causa del Covid-19 y que está provocando una de las crisis económicas más cruentas en nuestro país y dejar aparcadas las diferencias políticas porque ahora es el momento de ir unidos ante el enemigo común que es el coronavirus.

**NO guarde esta información solo para usted, entréguela a toda su familia y amigos**

Manuel Hernández  
Septiembre de 2020