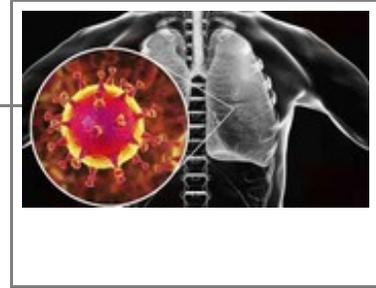


Deserciones

Mirador del Norte

G. Arturo Limón D.



Este dolor, sólo lo aliviamos todos

“El sufrimiento y el dolor van necesariamente unidos a un gran corazón y a una elevada inteligencia. Los verdaderos grandes hombres deben de experimentar, a mi entender, una gran tristeza en este mundo.”

Fèdor Mijàilovich Dostoyevski

Para Leticia y Demetrio, que están cruzando, luchando y aun navegando en el tormentoso mar de nombre COVID 19, es mi deseo que su fortaleza, el amor de su familia y la habilidad de sus médicos y apoyos de enfermería, los lleven al buen puerto de la recuperación, es mi deseo de corazón. G.A.LD.

E L O R I G E N D E L M A L E S I N C I E R T O , C O M O U N A G U J E R O N E G R O

La tragedia del dolor, enfermedad y sufrimiento, que en ocasiones derivan por desgracia en la muerte nos aparecieron así de repente, bajo el rostro de un malhadado virus cuyo origen bien a bien es difuso y cuya paternidad, más allá de lo que se diga, es aún desconocida.

Se nos apareció, como dice la canción de Serrat, así como una sorpresa que nos canceló de menos la llamada normalidad, nos apareció y dejó como dice la canción;

De vez en cuando la vida

Nos gasta una broma

Y nos despertamos sin saber que pasa

Así en realidad estamos y algunos nos sentimos hace ya más de 120 días en reclusión por decisión, y porque es la mínima y máxima contribución a la no proliferación de este boomerang

virulento que está ya probando que nadie puede manipular del todo a todos, de verdad todos estos meses son mucho tiempo y poco es un contribución mínima de solidaridad, al no salir para no propagar y es máxima, porque es la vida la que ponemos ya sea quedándonos o saliendo lo que nos puede costar.

Ante este desafío y ante las duras circunstancias que vivimos que son estas

UN PLANETA con 15.636,812 contagiados y 629,352 fallecidos

UN PAIS con 378.285 contagiados y 42,645 decesos

UN ESTADO con 7249 contagiados de los cuales 4065 son en Juárez y 1762 en Chihuahua y 856 decesos de los cuales 634 son en Juárez y 126 en Chihuahua, el resto se encuentran entre los otros municipios del Estado.

ENTENDER PARA ATENDER ES EL CAMINO

La realidad es que estamos en crisis en una crisis sanitaria sin precedentes y las acciones que se han tomado a nivel federal y estatal, aunque importantes no son suficiente y sin querer transferir a los ciudadanos la responsabilidad UNICAMENTE si tenemos una alta corresponsabilidad que es la de mantener las medidas de precaución y cuidado que son no solo necesarias, sino vitales en estos momentos.

En consecuencia, sugiero aquí como prioridad atender lo que la Organización Mundial de la Salud recomienda, es esto es esencial por lo que le invito a atender estas medidas de protección básicas contra el nuevo coronavirus

Cuide su salud y proteja a los demás a través de las siguientes medidas:

Lávese las manos frecuentemente

Lávese las manos con frecuencia con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Por qué? Lavarse las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.

Adopte medidas de higiene respiratoria

Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo; tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de

alcohol, o con agua y jabón.

¿Por qué? Al cubrir la boca y la nariz durante la tos o el estornudo se evita la propagación de gérmenes y virus. Si usted estornuda o tose cubriéndose con las manos puede contaminar los objetos o las personas a los que toque.

Mantenga el distanciamiento social

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y las demás personas, particularmente aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

¿Por qué? Cuando alguien con una enfermedad respiratoria, como la infección por el 2019-nCoV, tose o estornuda, proyecta pequeñas gotículas que contienen el virus. Si está demasiado cerca, puede inhalar el virus.

Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca

¿Por qué? Las manos tocan muchas superficies que pueden estar contaminadas con el virus. Si se toca los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas, puedes transferir el virus de la superficie a si mismo.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

Indique a su prestador de atención de salud si ha viajado a una zona donde haya contagio o si ha estado en con alguien que haya tenido contacto con alguien enfermo y tenga síntomas respiratorios.

¿Por qué? Siempre que tenga fiebre, tos y dificultad para respirar, es importante que busque atención médica de inmediato, ya que dichos síntomas pueden deberse a una infección respiratoria o a otra afección grave. Los síntomas respiratorios con fiebre pueden tener diversas causas.

Manténgase informado y siga las recomendaciones de los profesionales sanitarios

Siga las orientaciones expuestas arriba.

Permanezca en casa si empieza a encontrarse mal, aunque se trate de síntomas leves como dolor de cabeza o catarro leve, hasta que se recupere.

¿Por qué? Evitar los contactos con otras personas y las visitas a

centros médicos permitirá que estos últimos funcionen con mayor eficacia y ayudará a protegerle a usted y a otras personas de posibles infecciones por el virus de la COVID-19 u otros.

Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque rápidamente asesoramiento médico, ya que podría deberse a una infección respiratoria u otra afección grave.

PREGUNTAS QUE COMÚNMENTE HACEN A LA OMS

P: ¿Debo evitar dar la mano a las personas por el nuevo coronavirus?

R: Sí. Los virus respiratorios pueden transmitirse al darse la mano y tocarse los ojos, la nariz y la boca. Es mejor saludar con un gesto de la mano, una inclinación de la cabeza o una reverencia.

P: ¿Cómo debería saludar a otra persona para evitar contraer la enfermedad por coronavirus (COVID-19)?

R: Para prevenir la COVID-19 lo más seguro es evitar el contacto físico al saludarse. Se pueden utilizar otras formas seguras como saludar con un gesto de la mano o inclinar la cabeza o el cuerpo.

P: ¿Usar guantes de goma cuando se está en público es una forma eficaz de prevenir la infección por el nuevo coronavirus?

R: No. Lavarse las manos con frecuencia proporciona más protección frente al contagio de la COVID-19 que usar guantes de goma. El hecho de llevarlos puestos no impide el contagio, ya que si uno se toca la cara mientras los lleva, la contaminación pasa del guante a la cara y puede causar la infección.

ATENCIÓN ESPECIAL A LOS NIÑOS

Cómo ayudar a los niños a gestionar el estrés durante el brote de COVID-19

Los niños pueden responder al estrés de diversas formas, por ejemplo, mostrándose más dependientes, preocupados, enfadados o agitados, encerrándose en sí mismos o mojando la cama.

Muéstrese comprensivo ante las reacciones de su hijo, escuche sus preocupaciones y ofrézcale más amor y atención.

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos en los

momentos difíciles.

Dedíqueles más tiempo y atención.

Acuérdese de escuchar a sus hijos, hablarles con amabilidad y tranquilizarles.

Cuando sea posible, organice momentos de juego y relajación con su hijo.

En la medida de lo posible, trate de mantener a los niños cerca de sus padres y familia y evite separarlos de las personas que se encargan de su cuidado. En caso de separación (por ejemplo, por hospitalización), asegúrese de mantener el contacto frecuente (por ejemplo, a través del teléfono) y de ofrecer consuelo.

Mantenga las rutinas y los horarios habituales en la medida de lo posible, o ayude a crear otros diferentes en el entorno nuevo, en particular actividades escolares y de aprendizaje, así como momentos para jugar de forma segura y relajarse.

Explique lo que ha pasado y cuál es la situación actual y dé a los niños información clara sobre cómo pueden reducir los riesgos de contraer la enfermedad; utilice palabras que puedan entender en función de su edad.

Facilite también información sobre situaciones hipotéticas (por ejemplo, un miembro de la familia y/o el niño empiezan a encontrarse mal y tienen que ir al hospital durante un tiempo para que los médicos puedan ayudarles a recuperarse).

COROLARIO

Es urgente la reflexión que precede a la acción conjunta, no se quien ni por qué la humanidad está hoy sometida a esta prueba, pero sí creo adivinar que en tanto se adecuan los parámetros de prestación de atención, en un país como México tan abandonado en su infraestructura hospitalaria en la que por décadas se ha desmantelado su sistema hospitalario y de salud y un estado como Chihuahua en donde la in eficiencia se toca con la corrupción, desde varios años atrás (solo démonos cuenta de esos millones de pesos en medicina caduca y resguardada los últimos 4 años, que fue nota principal de este Diario ayer) es menester actuar inteligentemente como ciudadanía y **TODOS CUIDARNOS ATENDIENDO A LAS MEDIDAS SANITARIAS Y EVITANDO MAS**

CONTAGIOS, EL SEMÁFORO YA NO ES SOLO NARANJA O ROJO, ESTA OSCILANDO ENTRE LA DILIGENCIA Y EL CUIDADO QUE ES LA VIDA O LA NEGLIGENCIA Y EL DESINTERÉS QUE POR DESGRACIA SE TORNA EN MUERTE, DE USTED DEPENDE CUAL QUIERE CRUZAR, ASI DE SENCILLO O DIFÍCIL ESTA EL PASAR ESTA PRUEBA

Y concluyendo con la canción de Serrat digamos igual en ese contrapunto que...

De vez en cuando la vida
Afina con el pincel
Se nos eriza la piel, y faltan palabras
Para nombrar lo que ofrecen
A los que saben usarla.

USEMOS LO MEJOR POSIBLE ES PINCEL DE LA INTELIGENCIA PARA DAR EL TOQUE DE VIDA QUE ES NECESARIO PINTAR ANTE ESTE AGUJERO NEGRO QUE ES EL COVID -19, EN CHIHUAHUA, MÉXICO Y EL MUNDO.

galimonxm@yahoo.com.mx

G. Arturo Limón D.

G. Arturo Limón D. Miembro del Cuerpo académico de Sustentabilidad UNAM, y Miembro de la Comisión de Educación en Mesoamérica de la UICN. Profesor investigador de la Universidad Pedagógica Nacional de Chihuahua UPNECH

visite <http://palido.deluz.mx>