

**Tomás Castillo Arenal**Psicólogo
Gerente de la Asociación Amica

La enfermedad crónica, un gran reto en un momento de cambio

La situación creada con la pandemia del Covid-19 nos obliga a plantearnos cómo afrontar la enfermedad crónica que ya venía condicionado nuestra vida, y el reto de convivir con una amenaza de contagio de un coronavirus que puede afectarnos muy agresivamente. No hay medidas contrastadas y validadas que nos permitan plantear soluciones definitivas. Es verdad que, al contrario de lo que se afirma, no nos enfrentamos a algo completamente nuevo. La Historia de la Humanidad está plagada de pandemias que han arrasado con

millones de personas fallecidas. La última que se ha producido en Europa y en otros países ha sido hace tan solo un siglo, con el resultado de más de 50 millones de fallecimientos. El VIH ha sido otra pandemia que hemos venido sufriendo en las últimas décadas, sin haber erradicado aún la enfermedad. Nos parecía que la medicina moderna controlaba los riesgos infecciosos, cuando la realidad es que aún no hemos eliminado enfermedades como la malaria, el tifus, o tantas otras que producen la muerte cada año de millones de personas, más que el Covid-19.

La propia diabetes es una auténtica “pandemia” de las sociedades desarrolladas, que afecta a una población cada vez mayor, pero no es contagiosa, aunque los factores de riesgo como el sedentarismo, las ingestas exageradas de azúcares refinados en las comidas, las bebidas, están creando un grave problema de salud desde edades muy tempranas. Y nuestras autoridades aún no han tomado las medidas para que la “infección” que producen los refrescos, los alimentos azucarados, las dietas poco equilibradas en tantas personas, más aún en las de bajo nivel cultural y de ingresos. El que un porcentaje alto de la población esté afectada por la diabetes, por enfermedades reumáticas, circulatorias, respiratorias, ya era conocido. ¡La amenaza, por novedosa, es que nos enfrentamos a un virus desconocido completamente!

El confinamiento ha sido una medida de choque para su expansión. Es una decisión que ha dado buenos frutos en otras pandemias infecciosas, pero no puede ser una medida definitiva, porque sencillamente tenemos que seguir viviendo, disfrutando de la vida en sociedad, trabajando para obtener el sustento y conviviendo con los padres, los hermanos, los abuelos, las amistades... Eso que forma parte de la esencia de nuestro sentido de vivir.

La protección ante el contagio se presenta como nuestro principal reto. Nadie nos va a dar la seguridad absoluta de que podamos evitarlo, pero es preciso tomar todas las medidas preventivas que nos ayuden a salir de casa, a poder ir a los servicios de salud, con cierta tranquilidad.

Quizás, una vez conocido el comportamiento del virus, se trata de actuar con mucha responsabilidad y con especial destreza para controlar un coronavirus tan contagioso. Y para ello rogaríamos a las autoridades hacer mucha más pedagogía, como erradicar la idea de que el virus es un “bicho”. Los virus no son seres vivos, solo pueden desarrollarse en otros seres vivos. Son una cadena de aminoácidos, y el Covid-19 tiene una cubierta de grasa

TODAS LAS PERSONAS TENEMOS LA RESPONSABILIDAD DE EVITAR LOS CONTAGIOS, PORQUE EL VIRUS PUEDE ESTAR VARIOS DÍAS EN NUESTRO ORGANISMO SIN MANIFESTARSE, INCLUSO PODEMOS ESTAR PASANDO LA ENFERMEDAD SIN SÍNTOMAS, Y CREER QUE ESTAMOS LIBRES DE ELLA

importante, que le hace probablemente más resistente fuera de un organismo.

Somos las personas quienes llevamos el virus de un lado a otro, ya que no tiene por sí mismo movilidad, no cambia de lugar, si no hay un ser humano portador. Por tanto, todas las personas tenemos la responsabilidad de evitar los contagios, porque el virus puede estar varios días en nuestro organismo sin manifestarse, incluso podemos estar pasando la enfermedad sin síntomas, y creer que estamos libres de ella. También después de habernos hecho un PCR podríamos contraer la enfermedad o transportarla sin saberlo.

Luego hay una responsabilidad colectiva. Tenemos que hacer consciente a toda la población, a cada persona, de que puede infectarnos al acercarse sin protección, al no haberse lavado las manos antes de entregarnos un alimento, o cualquier otra cosa; también nuestros familiares al volver de la calle y no tomar las precauciones. Confinarse sirve de poco, si quien salen nos traen el virus a casa, por no haber tomado todas las medidas de precaución. Para ello hay que hacer mucha pedagogía y un cambio de costumbres. Antes parecía descortés no saludar con gestos de cercanía, ahora la lejanía física es el mejor gesto de afecto, complementado con otros como la sonrisa, el tono de voz cálido, una mayor abundancia de palabras cariñosas...

También estamos consensuando con nuestros mejores aliados, los profesionales de la medicina, la enfermería y farmacia, los protocolos que hemos de requerir >>



ES EL MOMENTO DE PONER EN FUNCIONAMIENTO DE VERDAD LA TELEMEDICINA COMO DISPOSITIVO BÁSICO, MUCHO MÁS EFICIENTE QUE PERDER MAÑANAS ENTERAS EN LAS CONSULTAS A LOS HOSPITALES, CON EL GASTO DE DESPLAZAMIENTOS Y LAS PÉRDIDAS DE TIEMPO EN ESPERAS A LAS QUE ESTAMOS TAN ACOSTUMBRADOS

a las autoridades que se fijen para garantizar al máximo la seguridad y la protección en las consultas y en cualquier intervención clínica.

Es el momento de poner en funcionamiento de verdad la telemedicina como dispositivo básico, mucho más eficiente que perder mañanas enteras en las consultas a los hospitales, con el gasto de desplazamientos y las pérdidas de tiempo en esperas a las que estamos tan acostumbrados. El momento requiere utilizar en primer lugar las tecnologías que nos permitirán la monitorización de nuestros parámetros de salud, como los niveles de glucemia, durante las 24 horas, con dispositivos

positivos no agresivos, que aportan una valiosísima información personalizada del comportamiento de nuestra diabetes..

También es momento de avanzar en la medicina personalizada, de precisión, que con solo usar herramientas ya existentes, permitirá dosificar los medicamentos de acuerdo al comportamiento de cada ser, no tanto referido a una normalidad, sino a las métricas que cada organismo produce y que son diferentes en cada persona por su genética, su metabolismo, por la propia composición bacteriana de nuestra microbiota o por los hábitos personales.

Hemos de ir necesariamente a un sistema de salud más eficiente, donde lo presencial se reduzca de forma importante, la Atención Primaria pueda jugar el papel de primer recurso y de prevención que le corresponde, y la atención hospitalaria sea el último recurso. Para pasar de un sistema donde el hospital es el centro, a un sistema en el que la persona es el centro, y es atendida inicialmente desde los centros de salud comunitarios, en sus barrios, priorizando el seguimiento en su propio hogar, limitando las consultas presenciales, y donde el hospital comparta la



información con el profesional de primaria, y solo se acude al centro hospitalario en situaciones de auténtica necesidad, requiere de implementar la cultura de la coordinación entre los profesionales y entre los servicios.

Los pacientes tenemos mucho que decir, porque somos las personas usuarias del Sistema, y tenemos gran experiencia en el manejo de nuestras enfermedades. Es la hora de los pacientes. Hay que pasar de ser invitados en los debates, para ser protagonistas del cambio necesario. Somos los primeros interesados en la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud, porque nuestra vida puede estar en juego, y eso tenemos que defenderlo como el derecho fundamental que es. Queremos colaborar, contribuir con nuestras propuestas y apoyar a los excelentes profesionales que tenemos, para trabajar conjuntamente, en un interés compartido de salvar el bienestar conseguido.

De nuestra actitud de lucha contra estos nuevos retos va a depender el futuro y la salud de mucha gente. Somos más necesarios que nunca para salvar nuestro mayor logro: la sanidad universal gratui-

ta. Y para ello es imprescindible usar los servicios con responsabilidad, denunciar a quien abusa, unirnos para tener una voz fuerte en el Ministerio de Sanidad, en las consejerías de salud de las comunidades autónomas, en el Consejo Interterritorial... Los personalismos han de estar a un lado, porque la misión superior es preservar la salud de las personas. Y a quien ponga otros intereses por delante, apártémosle de nuestras organizaciones, que deben ser ejemplo de unidad de acción.

Nuestra lucha contra la enfermedad nos ha curtido en convivir con ella sin lamentarnos, en buscar otras oportunidades a la vida, en reinventarnos para disfrutar como si fuera el último, cada día que nos sentimos bien, en recibir cada instante de alivio como un regalo de la vida. En este momento no valen tampoco las lamentaciones. Tenemos que lograr incorporar a nuestra vida este nuevo reto de convivir también con un coronavirus, que sabremos manejar con audacia, a sortear esta nueva realidad, pero avanzando en la aventura de vivir. Siempre dije que "vivir es un riesgo". Pues aquí lo tenemos. ¡A vivir intensamente con valentía, y con alegría, que es fuente de salud! **D**