

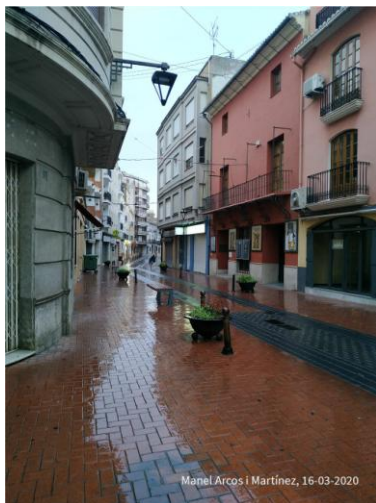
Coronavirus-II

Una batalla que hem de lliurar

Francesc Devesa i Jordà

Fa uns dies vaig assistir a la conferència anunciada de Paul Preston que finalment fou en format de gravació, atesa la seua absència per motius preventius. No vaig poder evitar un pensament entremaliat. Potser el coronavirus li barrava el pas al prestigiós autor en venjança per no fer cap menció al seu cosí germà H1N1 a les pàgines del seu darrer llibre *Un poble traït*. El gruixut volum, regal dels Reis que vaig digerir amb calma, relata rigorosament i detallada la història espanyola des de 1876 fins l'actualitat, però obvia totalment la pandèmia gripal de 1918 que va causar més morts que la pròpia Gran Guerra d'Europa. Preston no és l'únic historiador que menysté, erròniament al meu parer, els temes de salut. Això, però, no invalida la seua magnífica tasca d'investigador hispanista. Ara, confinat, continue la lectura, endinsant-me en la guerra del 36 que la meua generació ha tingut la fortuna de no sofrir directament. Tal vegada la guerra que ens ha tocat patir i lliurar siga la del COVID-19. Què podem fer per guanyar-la?

Comentàvem en l'anterior article la necessitat de complir les mesures dictades per molestes que siguen. El confinament és dur, però necessari per guanyar temps. Temps per a que el sistema sanitari pugui absorbir raonablement el problema i temps per a que els investigadors avancin. Una ullada a una web que concentra les principals publicacions mèdiques mundials m'ha permès comptar més de 500 articles publicats sobre el nou coronavirus en els dos mesos i mig que portem d'any. Per altra banda, hi ha en marxa més de 250 assajos clínics arreu del món. Això sense contar amb els treballs orientats cap a la vacuna. La comunitat científica està treballant a marxes forçades. Per tot això hem de suportar estoicament l'aïllament.



Carrer Major d'Oliva per la vesprada del primer dia de confinament.

Més encara, hem de procurar no saturar el sistema sanitari evitant visites innecessàries, intentant resoldre els xicotets problemes de salut amb la pròpia experiència personal i familiar, la d'amics professionals, la consulta de manuals o webs solvents, etc. Sols quan siga precís hem d'acudir a la xarxa assistencial i, si és possible, per via telefònica.

Clar que el propi confinament pot ocasionar problemes i hem de procurar evitar-los o pal·liar-los. En aquest sentit, convé confeccionar un pla alternatiu d'activitats adaptades a les noves circumstàncies amb exercici físic, lectura, música o qualsevol afició practicable en el domicili. La dieta i l'exercici han d'anar en sincronia. Si gastem menys calories per reducció de l'activitat física, com és molt probable, hem de menjar més lleuger. Una dieta variada amb abundància de fruita i verdura i certa reducció calòrica seria bastant recomanable. Òbviament, cal evitar els conflictes de convivència que poden ocasionar les llargues permanències en espais reduïts. També un ús desmesurat de la informació sobre l'epidèmia pot generar ansietat. Cal fugir de cadenes o espais que informen a tothora del nombre d'afectats o morts com si fora un partit de futbol. No oblidem que evitant l'estrès millorem el nostre sistema immunitari. És important mantenir la comunicació amb l'exterior parlant amb familiars o amics via telefònica. Els WhatsApss van que trinen aquest dies i són una bona ferramenta, però també hem de cuidar no abusar ni fer cas de "bulos" contraproductius o alarmistes. Hem de bandejar la generació o difusió de missatges d'odi, crispació o intolerància. Açò val per al Facebook, Twitter o qualsevol altra plataforma. Aprofitar totes les xarxes de forma constructiva, útil i amable potser una bona opció. Aquests i altres consells no són cap descobriment i els trobarem en diversos àmbits informatius, però sempre és bo recordar-los.

Al remat, podem veure el confinament no com una mena de càstig, sinó com una oportunitat de reflexió i de millora personal, cosa sempre útil en un món tan accelerat, efímer i banal que sovint no ens deixa temps per pensar.