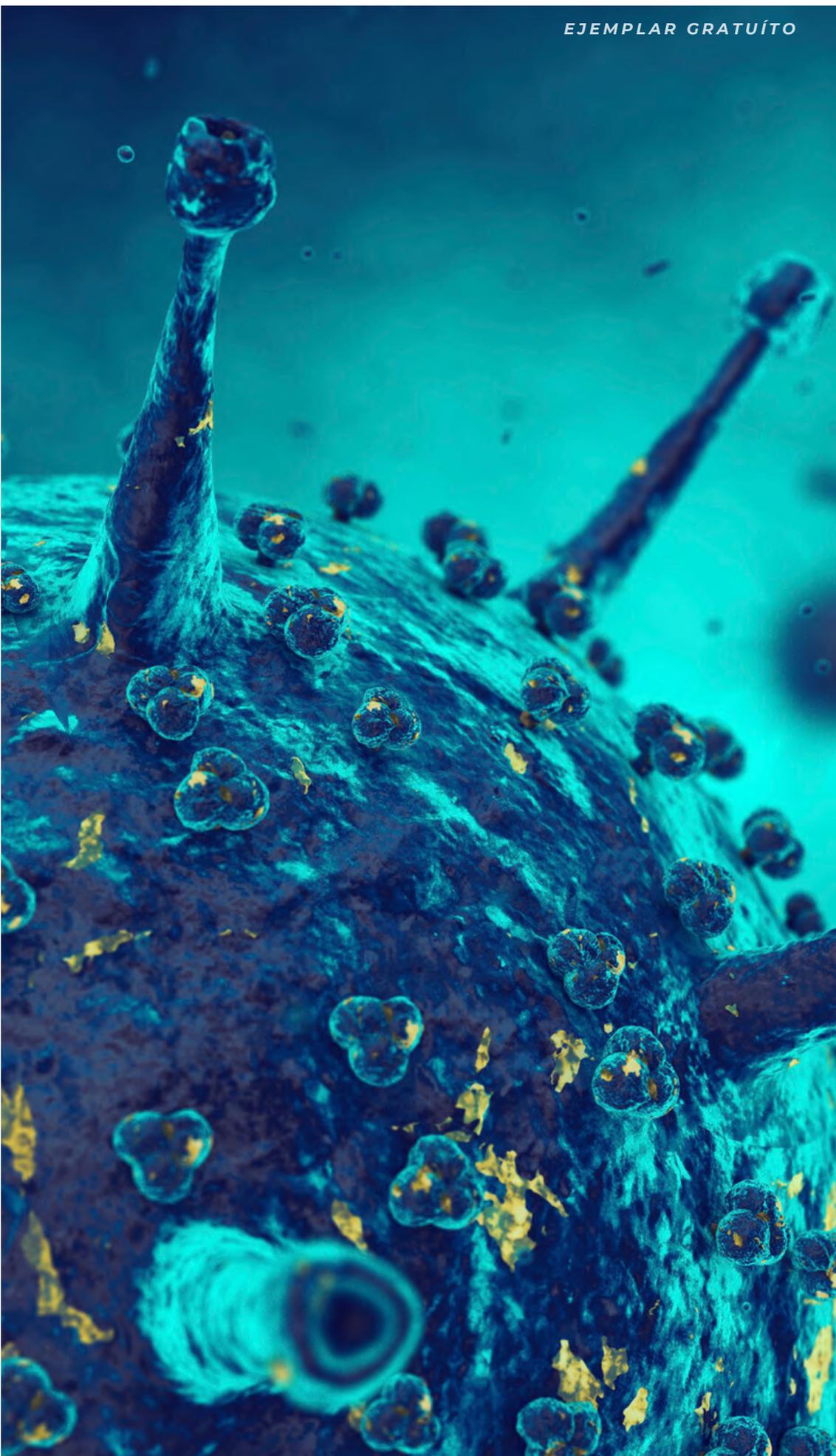


EJEMPLAR GRATUÍTO



ESPECIAL

CORONAVIRUS



CONTENIDO

PORQUE LOS HÉROES DE VERDAD NO LLEVAN CAPA, LLEVAN BATA.

G R A C I A S

TESTIMONIOS DE SANITARIOS:

Dr. Surós, Enfermera de planta, Enfermer@s de atención primaria, Enfermero de Urgencias, Técnico de emergencias (ambulancia) Enfermera 061, Enfermero de salud mental, Directora Enfermería.

TESTIMONIOS FCSE / FAS:

Policías Locales, CNP, Mossos, Guardia Civil, Ejército de Tierra.

SERVICIOS ESENCIALES:

Empleada de supermercado, Asesora funeraria, Farmacéutica, Empleada de limpieza, Funcionario de prisiones, Transportista, Seguridad Privada, Educadoras Sociales / Tutela de menores Protección Civil.

OTROS TESTIMONIOS DEL FRENTE DE BATALLA:

Empleada de hotel, Ciudadana, Azafata de vuelo, Protectora de animales, Niños y niñas resilientes.

RECURSOS:

Reflexiones para los sanitarios, Ayuda Psicológica, Consejos para no caer en los bulos o estafas cibernéticas.





FOTO: DAVID FENOY

EDITORIAL

La comunidad de profesionales que formamos CISEG nos hemos preguntado en qué podíamos ayudar a nuestros sanitarios, policías, militares, empleados de supermercado, transportistas, funcionarios de prisiones, limpiadores, farmacéuticos, bomberos y otras tantas profesiones que no citamos pero que se han convertido en el principal escudo de protección ante la epidemia mundial del COVID-19.

Parece evidente que no estábamos preparados para hacerle frente ya que, nuestra primera línea de defensa está combatiéndolo sin disponer de las armas adecuadas. Los políticos piden unidad pero, no pierden la ocasión para atacarse y predecir el pasado con semanas de retraso. Ninguno de ellos está exento de responsabilidades y ninguno, sin distinción, sea del partido que sea, se ha ofrecido a bajarse el sueldo para dar ejemplo ante la ciudadanía. Han muerto ancianos y jóvenes, enfermeras, médicos, Guardias Civiles, Mossos d'Esquadra, CNP entre otros. Hay empresarios que no pueden acogerse a los ERTE a pesar de que su actividad se ha visto reducida, autónomos que pagan pero no cobran, empleados que han perdido lo poco que tenían, y **lo más grave, han fallecido muchas personas que no tuvieron la despedida que merecían.**

Pero no todo es negativo, la mayoría social ha entendido que ahora es momento de arrimar el hombro y más adelante, ya habrá tiempo para extraer conclusiones. No cesamos de ver gestos que hace poco eran inimaginables, ayuda mutua entre personas de ideología radicalmente opuesta, empatía, respeto y valores que poco a poco se habían ido perdiendo.

La gente se moviliza para ofrecer su trabajo gratuitamente: unos cosen mascarillas, otros animan realizando conciertos desde sus balcones y un infinito etcétera. El pueblo está dando la cara con coraje y valentía. A todos ellos, a los que luchan en la calle, en los hospitales, en sus casas respetando el confinamiento y ayudando a que nuestro sistema sanitario no se colapse, muchas gracias. **Este humilde homenaje, es para vosotros.**

PATXI PIZARRO.

Reflexión a enfermeras y médicos



VICTOR KÜPPERS

TRANSCRIPCIÓN DEL VÍDEO *LO QUE NOS ENSEÑA EL PERSONAL SANITARIO.*

He tenido la suerte de trabajar mucho con este colectivo y siempre salgo impresionado. En tiempos de crisis, de falta de medios de reconocimientos nunca habéis perdido la vocación siempre lo estáis dándolo todo para cuidarnos. GRACIAS, porque ¡vaya lección nos estáis dando!

Una frase que se usa mucho estos días es la de “de esta crisis saldremos fortalecidos”, pues, saldremos fortalecidos, o no. Hay personas que saldrán sin familiares, sin un hijo, sin un padre. **No saldremos fortalecidos, porque esto es muy grave, es un hecatombe. Pero saldremos.** Esta situación por la que estamos pasando es un túnel, no es un pozo. De los túneles se sale, de los pozos, no. Necesitamos dos noticias positivas para ver ese final del túnel, pero se sale.

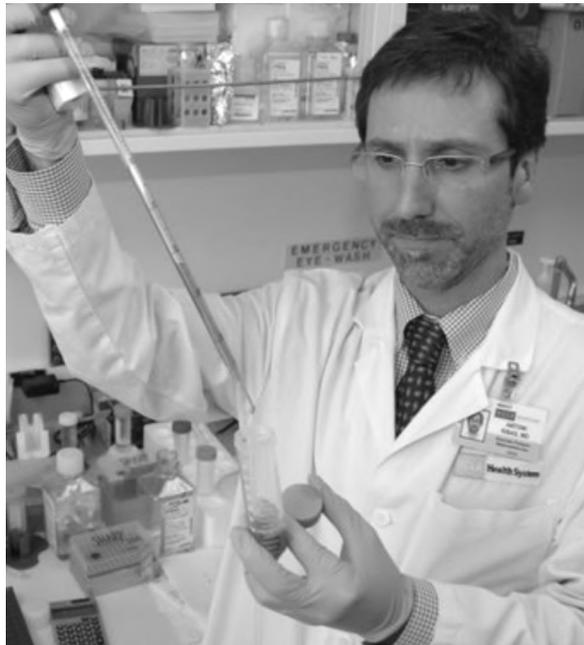
La frase que no es demagógica es la de “**SOIS HÉROES**”, **porque sois héroes.** Cuando vas a buscar la definición, “**persona que se distingue por haber realizado una hazaña extraordinaria, especialmente si se requiere mucho valor (...)**” lo que hacen los enfermeros y médicos se queda corto como hazaña extraordinaria, ¿y valor?, ¿que tiene más valor que la vida humana? Por lo tanto sois héroes. Y lo sois porque se os ve agotados, seguramente estáis horas sin dormir, falta de medios, con caos, en un entorno de mucho sufrimiento, donde ves que estás dejando la vida por los demás, y hay personas que fallecen... Por lo tanto sois héroes. Cuidáis de aquellos que tiene más valor para nosotros por eso **tenéis un aplauso merecidísimo cada tarde, que siendo mucho nunca será suficiente. Nunca.** Habría que poner al final en este país vuestros nombres a muchas plazas, muchas calles y un monumento en cada ciudad para recordaros.

Pero también porque hemos aprendido cosas de vosotros y vosotras, primero, hemos aprendido a no quejarnos tanto, hay personas que se quejan de que están en casa, encerradas, que no se pueden mover, que no pueden salir... **¿Cuántos de vosotros y vosotras desearíais que ese fuera vuestro mayor problema?**

También con vosotros y vosotras estamos aprendiendo a ser mas sensibles con el sufrimiento ajeno. Somos una sociedad insensible al sufrimiento ajeno. Si ves a alguien durmiendo en la calle, pasando hambre y no te conmueves es que te has vuelto insensible e inhumano, no mala persona ,sino que uno acaba acostumbrándose después de verlo tantas veces. Pues con esto, nos estamos dando cuenta que hay gente que sufre. Algo que vosotros/as siempre habéis sabido porque convivís con el sufrimiento.

Nosotros que no estamos en los hospitales admiramos a las personas por ser famosas en los realitys... y ahora os vemos a vosotros/as, al personal sanitario y decimos ¡GUAU!. Porque en esta sociedad nos faltan referentes, estamos muy perdidos... a mi a veces me gusta preguntar si alguien sabe quien es el responsable de la Asociación Americana de Investigación del Cáncer, la más grande del mundo, tiene que ser buenísimo el que sea el presidente, porque además es elegido por los 400.000 miembros... pues es un doctor de Barcelona, el **doctor Antoni Ribas**, nadie le conoce, Si va por la calle nadie le reconoce y tendríamos que hacerle todos la ola. Estas son las personas grandísimas. El éxito esta en hacer algo por los demás, en hacer la vida más agradable a otros.

Vosotros tenéis esa atención y reconocimiento porque lo estáis dando todo por los demás. Nos recordáis esa frase de la Madre Teresa de Calcuta y que repito ininidad de veces, *“que nadie se acerque jamás a ti sin que al irse se sienta un poco mejor y más feliz”*. Esta frase siempre me ha parecido descomunal, porque igual de esta vida no saldrás por la puerta grande si tienes un gran coche o tienes una gran mansión, pero saldrás por la puerta gigante como cumplas esta frase. Y vosotros/as la estáis cumpliendo a lo grande.



Dr. Antoni Ribas. Presidente de la Asociación Americana para la Investigación del Cáncer.

También nos habéis enseñado a reconocer y a valorar la bondad. Ahora nos damos cuenta que en esta sociedad hay muchas, muchas personas que son buenas. El ritmo del día a día hace que a veces no saquemos lo esencial que tenemos dentro. Pero cuando la vida nos sitúa en frente un drama, luego sale nuestra esencia. Hay muchas personas buenas, es como la frase que dice: *“hace más ruido un árbol que cae, que un bosque que crece”*. Ahora estamos viendo que hay muchos bosques, hay muchas personas buenas. Martin Luther King tenía aquella frase brutal que decía: *“tendremos que arrepentirnos en esta generación, no tanto de las acciones de la gente perversa, sino de los pasmosos silenciosos de la gente buena”*. Afortunadamente vosotros/as no formáis parte de ese silencio. Nos estáis dando una lección, porque en esta vida no eres lo que tu tienes, tu coche, tu casa, tu trabajo... eres lo buena persona que eres. Eres tu calidad humana.

Las personas que nos impresionan, no nos impresionan por su coche, o no deberían. Las personas no nos impactan por su dinero. Las personas no nos gustan por su cargo. Las personas que de verdad nos impactan, nos gustan, nos impresionan, lo hacen por su manera de ser. **POR ESO CADA DIA OS APLAUDIMOS.** Es lo poco que podemos hacer. Estamos impresionados y tenemos mucho que aprender de vuestro ejemplo. (...)

Vemos o escuchamos por la televisión personas que mueren pero cogidos de vuestras manos, **NOS SENTIMOS MUY PEQUEÑOS CUANDO OS MIRAMOS, CUANDO OS VEMOS, PORQUE NOS ENSEÑÁIS COSAS QUE ADMIRAMOS,** cosas que habíamos olvidado, cosas que nos hacen sentir bien. Cuando palmemos, si hay un juicio, nos juzgaran por lo que hemos hecho por los demás, querer y ayudar a los demás es poner su felicidad por delante de la nuestra, hacer mas agradable la vida a los otros.



Los seres humanos somos así, a veces olvidamos que hemos sido creados para ser buenos, para ayudar a los demás, eso es tener una vida útil, y vosotros/as habéis sido una bofetada con la mano abierta a esta sociedad que es demasiado materialista, consumista, que se olvida de las personas que sufren, que no quiere mirar, que tiene como valores importantes el éxito, la fama, el aplauso, la riqueza, el estatus, el poder.

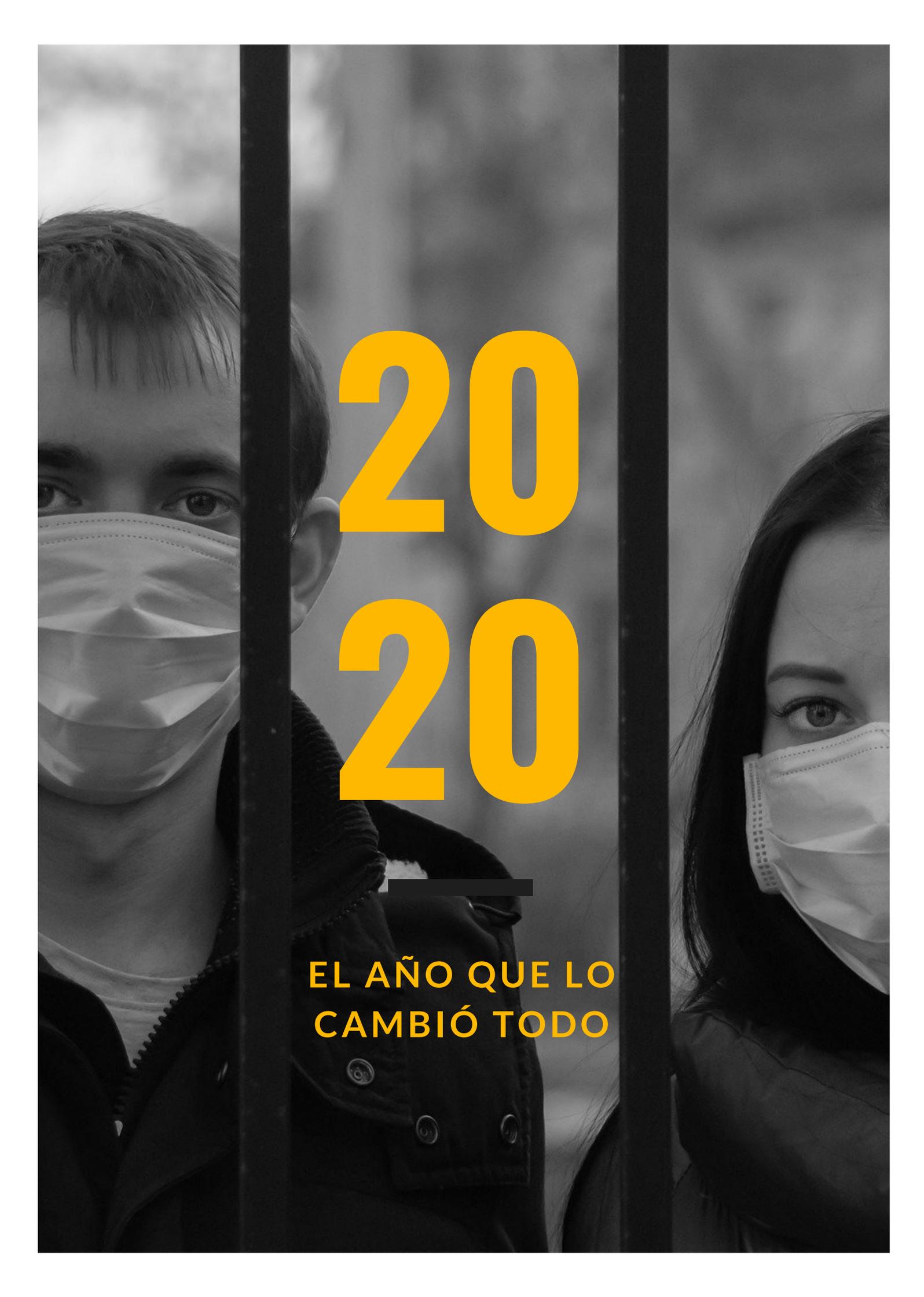
Gracias por la bofetada y gracias por recordarnos que tenemos que ser menos egoístas, que tenemos que ser más sensible al sufrimiento de los demás, que tenemos que estar más pendiente de las necesidades de los demás. El éxito, al final esta en que te quieran tus hijos, tú pareja, tus amigos, tus pacientes. El éxito está en ayudar a los demás a tener una vida más agradable y vosotros tenéis mucho éxito.

Pero cuando esto pase, estaréis agotados/as pero sabréis que habéis hecho las cosas lo mejor que habéis podido, que habéis dado todo, sabréis que gracias a vosotros/as hay personas que viven, que hay personas que han sufrido pero que han recibido afecto, cariño, HAY PERSONAS QUE SE HAN IDO, PERO COGIDAS DE VUESTRAS MANOS. Este país sufre mucho cuando las personas fallecen. Recuerdo una frase de Arimbau, un filósofo que decía: "Si has hecho un rato de compañía, si has escuchado, si has acompañado, si has hecho un poco más agradable la vida a los demás, entonces puedes estar tranquilo".

Seguramente habrá gente que no salga más fortalecida con todo esto, pero quizá salgamos siendo más humanos, mas sensibles a los sufrimientos de los demás, más compasivos, más conscientes de lo que es importante en la vida. Y eso en gran parte os lo deberemos a vosotros/as, a todo el personal sanitario.

Y ya se que las gracias y los aplausos no son suficientes, pero ¿Qué me gustaría? Me gustaría ver cuando todo esto pase, EL RECONICIMIENTO SEA MUCHO MÁS QUE UN HOMENAJE, sólo a partir de ahora os reconozcan a vosotros/as y a otros colectivos, QUE SOIS EL PILAR DE ESTA SOCIEDAD y QUE OS RECONOZCAN CON MEDIOS, CON RECURSOS, CON SUELDOS A LA ALTURA DE LO QUE MERECEÍS.

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS.



20
20

EL AÑO QUE LO
CAMBIÓ TODO



21 de marzo de 2020

DÍA MUNDIAL DE LA POESÍA 2020

***Y la gente se quedaba en casa.
Y leía libros y escuchaba.
Y descansó e hizo ejercicios.
E hizo arte y jugó.
Y aprendió nuevas formas de ser.
Y se detuvo.
Y escuchó más profundamente.
Alguno meditaba,
Alguno rezaba.
Algún otro bailaba
Alguien se encontró con su sombra...***

***Comenzaron a pensar
de un modo diferente.
Y la gente sanó.
Y en ausencia de personas que vivían
de forma ignorante, peligrosa,
sin sentido y sin corazón,
Incluso la tierra comenzó a sanar.***

***Y cuando el peligro terminó
y las personas se reencontraron,
lloraron por los muertos.
Y tomaron nuevas decisiones.
Y soñaban con nuevas visiones.
Y crearon nuevas formas de vida.
Y curaron completamente la tierra.
Así como se curaron ellos."***

Quédate
EN CASA

Poema escrito durante la
epidemia de peste del siglo XIX.

(Kitty O'Meara. 1839-1888)

SANDRA CAMPOS BARBETA

ENFERMERA. HOSPITAL ST. PAU.
BARCELONA.

" ESTAMOS VIVIENDO UN MOMENTO EXCEPCIONAL, LO QUE ESTÁ PASANDO SALDRÁ EN TODOS LOS LIBROS DE HISTORIA Y DE CIENCIA. DE NOSOTROS DEPENDE CÓMO NOS DEFINIRÁN EN EL FUTURO. "



En estos momentos, podría definir mis días como una montaña rusa de sentimientos, a veces empiezo con mucha energía y con ganas de comerme el mundo y otras veces tengo ganas de encerrarme en mi misma y no salir.

El ambiente en el hospital está enrarecido, el equipo tiene momentos de risas y bromas pero, de repente se propaga un silencio que impone. Algunos/as compañeros/as se derrumban por la intensidad del momento, y es justo ahí donde el resto del equipo cogemos fuerzas para levantar los ánimos. Es una especie de tándem donde cuando uno afloja, el resto pedalea con todas sus fuerzas para no bajar el ritmo y eso te da seguridad, pues sabes que el día que seas tú el que afloje el tándem no se parará, porque ellos harán todo lo posible porque así sea. Cada día es una incertidumbre, detectar a un paciente con síntomas, realizarle el aspirado y esperar que no sea uno de los miles de contagiados.

Acabas el turno, te vas a casa, pero por la tarde no desconectas y te sigues comunicando con los compañeros a la espera de los resultados que se hacen de rogar y por fin, llegan.

Si el paciente no se ha contagiado, te relajas y respiras tranquila. Si por el contrario sale el resultado y tu paciente se ha contagiado, recuerdas que esta mañana has estado hablando con él quizá sin demasiada distancia o te has acercado para hacerle una cura o una higiene, con una simple mascarilla quirúrgica que sabes que de poco te va a proteger, pero ese es el protocolo.

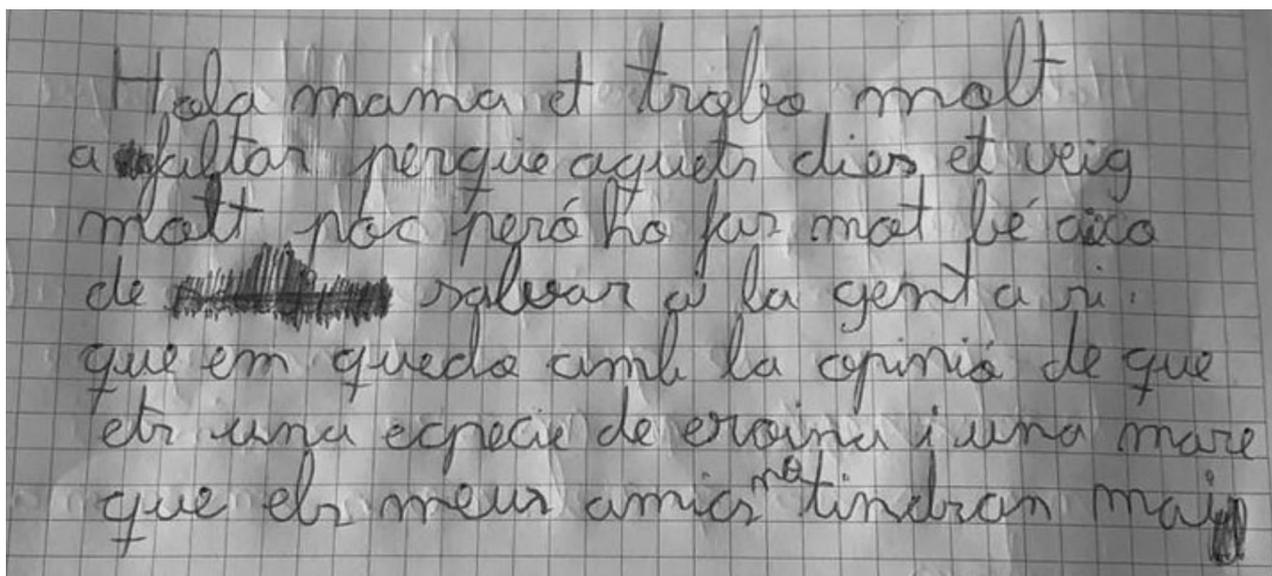
Ahí te asalta una especie de rabia, impotencia y pánico, todo mezclado y se crea un cóctel emocional que no te deja respirar. Aparece el sentimiento de culpabilidad, ¿lo habrás contagiado tú? Porque aunque no tienes síntomas nunca se sabe... ¿te habrá contagiado el a ti? Y ¿si estás contagiado? ¿qué pasa con tu familia?



Tu pareja, tus hijos... Aquellos que más quieres y que conviven contigo, los que son tu mayor apoyo en estos tiempos y de los cuales no concibes separarte. En ese instante te preguntas: ¿y si los has contagiado y les pasa algo malo? Entrás en un estado de bloqueo, de pánico y aparecen síntomas de la enfermedad que segundos antes no existían. Sientes miedo, no únicamente por el hecho de ponerte enfermo, si no por tener que confinarte en tu casa mientras tu equipo sigue allí, en primera línea, sin tener la certeza de que seguirá habiendo personal para sustituirte durante tu aislamiento. Pero paras, respiras hondo y tratas de volver al inicio y te repites: '*No me pasa nada, lo tengo controlado*'. A veces funciona y a veces no...

De repente se escucha ruido en la calle, el gran momento del día, me asomo a la ventana y escucho el aplauso de mis vecinos que demuestran día tras día que desde sus casas siguen estando ahí. Llegan también los mensajes de apoyo de amigos y conocidos, y los miles de agradecimientos. Ellos no lo saben pero es, sin duda, el momento más reconfortante del día. Ahí me siento orgullosa de mi profesión, de mis compañeros de batalla, me acuerdo de ellos uno por uno y les agradezco que hagan que este momento sea más llevadero.

Para acabar no quiero olvidarme de mis pequeños, se hace muy duro tener que estar lejos de ellos o no poder abrazarlos en el poco tiempo que los veo, pero me reconforta saber que a su manera entienden la situación.



"Hola Mamá te hecho mucha de menos, porque estas días te veo muy poca., pero haces muy bien esto de salvar a la gente, así que me queda con la opinión de que eres una especie de heroína y una madre que mis amigos no tendrán nunca..."

AYRTON (10) y ENZO (7)

POLICÍA LOCAL

La situación actual es el momento más difícil que he vivido como Policía Local, con diferencia. Por mucha instrucción que recibas y múltiples cursos que nos hayan impartido, es muy complicado sentirse preparado ante una situación de este calibre.

En lo personal, de un día para otro ya no podemos salir de nuestras casas, no podemos ver a nuestra familia, ni a nuestros amigos, ni podemos hacer las cosas que hacíamos de manera rutinaria cada día, y pensamos... ¿por qué?

Pero no debemos preguntarnos el porqué, sino para quiénes lo estamos haciéndolo. La respuesta es muy clara, lo hacemos por las personas a las que queremos, las personas que forman parte de nuestra vida. Lo hacemos por ellas, para que no enfermen, para que podamos detener esta epidemia de la mejor manera posible, aquí y ahora.

Ese debe ser nuestro único pensamiento. Y es que si lo hacemos así, veremos claramente que debemos quedarnos en casa firmes y aguantar, no por nosotros, sino por todos los demás. Desde el primer día que salgo a patrullar, mi objetivo y el de mi compañero es hacer que se cumpla las leyes y para ello tenemos un margen. Pero de la misma manera que lo son para nosotros lo son para el resto de personas, las que han de ir a trabajar por obligación y las que tienen la posibilidad de trabajar desde casa o simplemente pueden quedarse en



su domicilio. Debemos hacerlo. Tenemos la obligación moral de cumplirlo para hacer un bien mayor por nuestra sociedad, nuestra familia y amigos.

Si tienes un animal de compañía y necesita hacer sus necesidades fuera, por favor, hazlo con cabeza y sé consciente que ahora no es momento de salir seis veces al día a pasear a tu animal. Del mismo modo que si necesitamos salir a hacer la compra debemos hacerlo con consciencia sabiendo las veces que vamos a salir, por favor, hay que minimizar el riesgo, todos tenemos que colaborar.

Me gustaría hacer una mención especial y reconocer enormemente el trabajo de los médicos y sanitarios en estos momentos, debemos valorar el espíritu y la voluntad que tienen por ayudar a los demás. Aunque ahora todos nos acordamos de ellos, y hasta salimos al balcón para aplaudirles, cuando todo esto pase, que pasará, no se olviden del enorme esfuerzo que tanto los sanitarios como los policías y otras profesiones implicadas estamos haciendo en el frente de batalla.

Hay que aprender a valorar estas profesiones día a día, en los buenos y en los malos momentos, porque siempre están ahí y eso es de admirar.

NO SON VACACIONES

QUÉDATE EN CASA

COMUNIDAD DE INTELIGENCIA
Y SEGURIDAD GLOBAL



WWW.INTELCISEG.ORG

DR. JORDI SURÓS

MÉDICO Y MARIDO DE ENFERMERA.
PADRE DE 2 HIJOS. GERONA.

Como sanitarios, estos días, mi mujer y yo estamos haciendo las mil y una para combinarnos, para poder atender esta emergencia sanitaria de la que hay gente que es consciente y otra que no. No podemos estar con nuestros hijos porque están con las bisabuelas, mayores y delicadas de salud y nosotros estamos en contacto, directa o indirectamente, con el virus en nuestros puestos de trabajo.

No sé lo que no entendéis, os tenéis quedar en casa. En un principio este virus se podía haber controlado, pero ahora está descontrolado. Su exponencial de la virilidad en los próximos días superaremos las decenas de miles de infectados en nuestro país, y aunque esto ahora ya es incontrolable, sí podemos controlar su carga viral.

No es lo mismo contagiarse del virus desde una superficie externa que de un infectado activo. Si nosotros recibimos un contagio, porque seguramente nos contagiaremos todos, la carga viral que recibimos es mínima.

Pero cuando recibimos un contagio de múltiples contactos a la vez, la carga viral aumenta. Nuestro organismo, si estamos sanos probablemente una carga pequeña lo soportará, incluso podremos estar asintomáticos, pero si recibimos una carga viral grande no la podremos soportar.



Me veo obligado a decir que os quedéis en casa porque tengo muchos compañeros y amigos trabajando para todos vosotros, desbordados, pero con esa gratitud que tiene la mayoría de los profesionales que trabajamos de cara a la gente.

Pero también, somos compañeros, amigos, familiares y padres. Y sí, también estamos asustados.

La carga viral cada vez es más alta y los compañeros sanitarios reciben una mayor carga viral y cada vez somos menos a consecuencia de las bajas que estamos sufriendo. Los especialistas que han estado en contacto, están confinados, incluso en el mismo hospital porque sus conocimientos son importantes para los que aún están en activo. Entre nosotros nos tuvimos que organizar, y ahora los especialistas enseñamos a otros compañeros que no son especialistas. No creo que seamos conscientes del desastre que estamos haciendo entre todos. Con lo fácil que sería contenerlo solo quedándonos en casa.



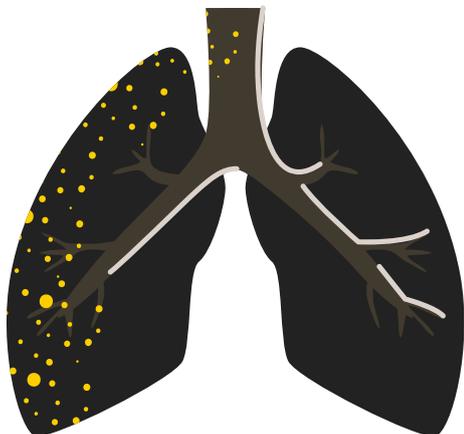


Cuando las cosas se salen de madre y llegamos a ver como la gente es capaz de pegar y escupir a nuestros policías porque le recriminan que estaban en la calle... Esto no puede seguir así. Toda nuestra gente sanitaria y de servicios, que están trabajando para todos, van a acabar enfermando y no quedara nadie para cuidar esto.

Seamos conscientes, quedémonos en casa, hablemos por WhatsApp y Skype, si la mayoría de gente estamos más enganchados a las redes sociales que salir y quedar en persona. Es la única manera que la carga viral se vaya enlenteciendo y demos tiempo para que se vayan curando las personas.

Los virus mutan muy rápidamente, vete a saber cuantas mutaciones tiene este virus. Y pensar que esto venía de un solo virus y ahora está todo el mundo confinado. Tenemos que quedarnos en casa. Vienen semanas complicadas. Nuestros gobiernos no son fuertes, por lo que sea, no son valientes para aplicar medidas drásticas, tenemos que serlo por ellos.

Esto va a cambiar el mundo, para bien o para mal. Quédate en casa.



JOSE ANTONIO SÁEZ PEREZ

ENFERMERO DE AT. PRIMARIA. BARCELONA



Yo no soy una persona de criticar, no es mi estilo. Ahora que me han dado la oportunidad de expresarme os diré lo que me gustaría que pasara a partir de ahora, la lección que creo que deberíamos sacar entre todos.

Me gustaría que de esta crisis saliera un mundo más justo, una sociedad más solidaria. Que la gente en el tercer mundo no se muriera porque no tiene acceso a una vacuna o a una simple pastilla. Ahora estamos viviendo en nuestras propias carnes lo que significa carecer de medicamentos o recursos. No es justo que la gente esté sentenciada según el lugar en el que nazca.

A un nivel más cercano, es imprescindible que haya un pacto a gran escala para potenciar y recuperar los servicios de salud, pero también de educación pública y accesible para todos, ya que esa es la única forma de igualar una sociedad, de dar las mismas oportunidades a todos.

MARIA GARCÍA

(NOMBRE FICTICIO)

**TRABAJADORA EN UNA GRAN SUPERFICIE.
SECTOR DE LA ALIMENTACIÓN.**



Este relato o breve biografía no pretende ser una denuncia ni al gobierno, ni a la empresa ni a los ciudadanos; creo que, como todos ellos, estamos improvisando con la mejor intención ante una situación excepcional, un estado de alarma, un estado de guerra. Quiero transmitir los sentimientos experimentados durante este momento que vive la Humanidad. Por un lado el temor a lo desconocido y sus consecuencias, y por el otro esa sensación de utilidad, de ayuda activa frente a la ayuda pasiva que tienen que realizar otras personas.

Soy una persona de 55 años que trabaja de cara al público en una gran superficie en la sección de alimentación fresca. En el contacto con el público, siempre he intentado mantener la serenidad, la proximidad, la resolución y que nunca se pudiesen sentir violentos por mis actos. En la situación actual prevalecen los valores mencionados pero, he tenido que incorporar el estado de alerta, precaución y desconfianza, que generan un nivel de tensión poco habitual. Comparo esta manera de hacer como aquel animal comiendo en un prado con la intranquilidad por el ataque de un depredador.

Tengo miedo, mucho miedo por mis seres queridos que convivimos cada día, mis hijos y mi marido. En especial, mis padres, esos seres más vulnerables a este virus; son los que me generan mayor preocupación. Probablemente ellos hayan vivido situaciones desagradables por falta de alimentos en la postguerra civil, pero están experimentando el aislamiento y un miedo a no sé qué. Por suerte y gracias a las nuevas tecnologías, podemos estar comunicados constantemente. Procuro que tengan cubiertas las necesidades básicas de alimentación, higiene, medicación y afecto.

Estas tareas de supervivencia es un plus de fortaleza e inmunidad que da sentido a continuar luchando. Por supuesto que la probabilidad de adquirir la enfermedad siempre aumenta con la frecuencia a la exposición, pero debo reconocer, que una vez en el puesto de trabajo mi mente desconecta parcialmente de la realidad.

Creo que mi familia más próxima, hijos y esposo, tienen un nivel de ansiedad superior por el poco control de la situación y yo, tengo la percepción de una mayor dirección de mi voluntad en mis actos. Cuando uno de mis hijos hace un viaje, esa persona está viviendo el momento y valora si existe o no un riesgo, en cambio, como madre, mi posición es de incertidumbre e inseguridad generando malestar que no puedo resolver por no estar allí. A esto se le llama preocupación por cosas que no han pasado y que no puedo evitar, y este sentimiento lo viven en mi familia.

Cuando regreso al hogar recibo sosiego, tranquilidad, alivio por parte de ellos, pero, como un pacto sin pactar, mantenemos la distancia de seguridad hasta que podemos considerar el último detalle de la posible desinfección.

A partir de este momento ponemos al día las experiencias de cada uno y empieza la verdadera vida de familia. Me gusta escuchar la radio y ver la televisión, pero el uso de los informativos es lo indispensable para conocer la actualidad, porque su exceso me podría llevar a una situación de desespero y tristeza, sobre todo al inicio de esta crisis sanitaria.

No quiero pasar por alto el reconocimiento a todas las personas que están teniendo una función activa y a todos esos muchos ciudadanos que se quedan en casa ante este virus. El colectivo de sanitarios están realizando una tarea extraordinaria como un ejército de infantería, cuerpo a cuerpo. Están expuestos en cada momento y todavía no tienen tiempo para pensar en la excepcional labor que están llevando a cabo.

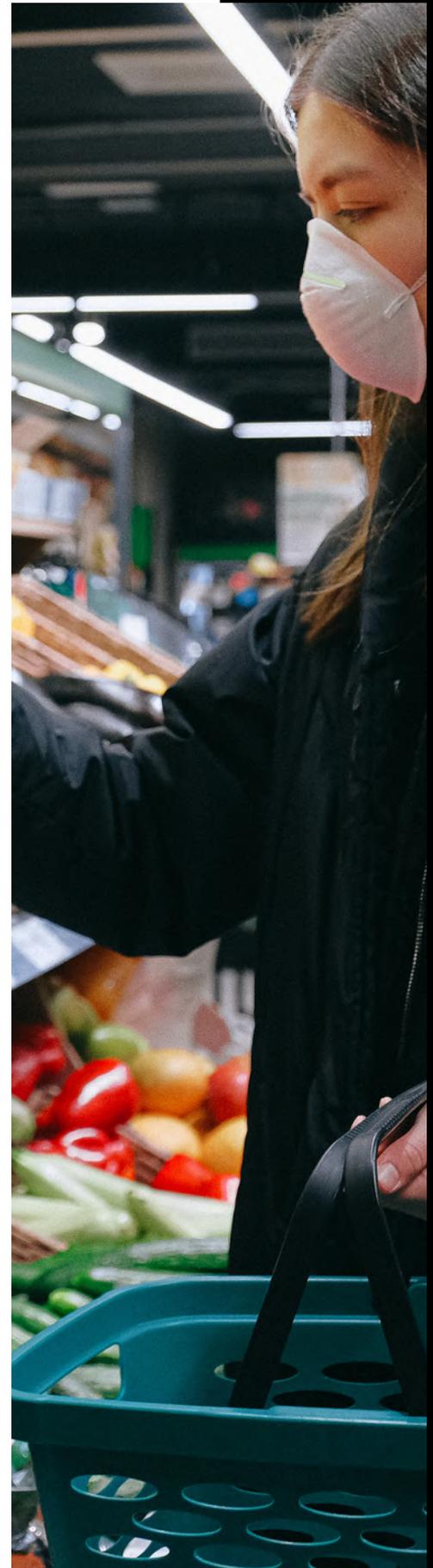
A todo el mundo nos ha cambiado totalmente nuestras vidas. Estamos ante un parón de país obligatorio que no solo permite hablar de valores sino que estos se sienten: solidaridad, agradecimiento y unidad por un objetivo. Esa actitud de posesión, de no pensar en el otro inicialmente por el pánico, ha cambiado con los días y ahora respetamos el espacio de seguridad y confiamos en los profesionales.

Está siendo ese grado de conciencia necesario para superar una adversidad. Sé que no es políticamente correcto pero envidio la actitud dócil y sumisa del pueblo chino ante una normativa. Su actitud en esta situación ha podido ser muy beneficiosa. Conceptos como el gel hidroalcohólico están siendo de un uso habitual, buscar en el bolso las llaves, la tarjeta del bus, el perfume y encontrar un juego de guantes y una mascarilla; ¡quién me lo iba a decir!.

A veces pienso que esta situación es un mal sueño por ir a dormir tras ver una película de suspense y tensión y que, en breve me despertaré. ¡ Me gustaría que fuese así!

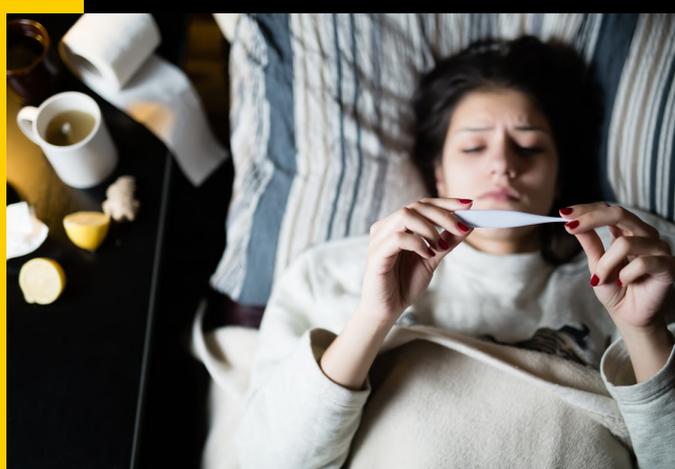
Me he encontrado en muchos momentos con un conflicto interno. Por un lado la presión indirecta por parte de la familia a un riesgo innecesario y pasar a una ayuda pasiva, de confinamiento con una salida voluntaria del mundo laboral; y por otro ese sentimiento de utilidad. En las películas bélicas cuando el hijo pide permiso a sus padres para que le dejen estar en el frente y ser útil; así es como me puedo sentir. Creo que por la razón que sea me ha tocado tener este papel y siento la necesidad de estar a la altura.

Creo que es un sentimiento que muchos ciudadanos están experimentando cuando se reinventan para poner su grano de arena. Es una actitud por la supervivencia. Apuesto por la humanidad, esta situación nos está descubriendo esa parte que pensábamos había desaparecido. **GRACIAS A TODOS.**



SUSANA

MADRE Y ESPOSA. CONFINADA EN CASA.



Hace aproximadamente 2 meses vi las noticias e informaban de una pandemia en China. Recuerdo pensar, no será nada, estos chinos siempre salen de los problemas como si nada, son muy eficaces y disciplinados.

Días después, la noticia ya era una gran portada y lo que más me sobrecogía era ver alguna imagen filtrada del gobierno chino obligando a sus ciudadanos a llevar en todo momento mascarillas y castigándolos si no cumplían las órdenes.

Me impactó ver cómo pegaban a hombres y mujeres e incluso me marcó observar como sacaron de casa un hombre que no llevaba mascarilla y lo humillaban atándolo a un árbol y poniéndole como mascarilla un sujetador en la cara tapando nariz y boca. *'Sí, se está poniendo la cosa fea'* pensé.

Ese fue el momento en el que me puse en alerta y empecé a inquietarme un poco. Pensar que se estaban tomando medidas tan drásticas cuando creía que lo iban a tener todo controlado, en pocos días me descolocó. Me invadieron las dudas, -pues no lo tienen controlado- pensé, -¿Llegará a otros países?-. Todo eran preguntas sin respuesta.

Toda una sorpresa fue cuando informaron que el virus llegó a Italia. ¿Dios mío pero qué pasa? ¿Cómo ha podido llegar allí? Ponen en cuarentena a la población y todo empieza a ser un desastre. En unos días llega el virus a España señores.

Soy madre y como tal, lo primero que pienso es: *"Voy a buscar a mi hijo al colegio. Ya no me la juego"*. En el grupo de padres de WhatsApp la mayoría espera a que termine la jornada de clases para recoger a los niños pero yo me fui a buscarlo y lo traje a casa. ¡Y es que ya deberían haber cerrado colegios!

¿Cómo le explicas a un niño pequeño lo que está pasando? Ser padre es duro porque tú tomas las decisiones y no solamente te afectan a ti. Sentí que me invadía un poco el pánico y parecía la única, realmente la gente de mí alrededor decía *'pues si cogemos el virus qué le vamos a hacer'*. Pero ese pensamiento cambió cuando empezó a morir gente.

Se informaba que este virus llamado CORONAVIRUS (y lo pongo en mayúsculas porque se lo ha ganado), era difícil de parar y nuestro país no estaba imponiendo las medidas de otros países. ¿Señores pero qué pasa en España? ¿Por qué no hacen nada? Tenía miedo. Yo, según la información proporcionada por sanidad soy un factor de riesgo, salgo a la calle y parece que no pase nada, la gente hace su vida normal y por otro lado, mi marido es policía y nos pone en riesgo cada vez que se va a trabajar.

Veo en él tristeza y sufrimiento, me cuenta que la ciudad está sola, no hay vida, no hay donde mirar, quitando algún insensato que sale cuando no es por necesidad, pero en general, es como contemplar en primera persona una de esas series apocalípticas y surrealistas.



Por fin decretaron el confinamiento pero ojo, no en todas las comunidades y no nos olvidemos que algunos podemos ir a trabajar mientras nuestros hijos se quedan en casa con los abuelos claro está, los más vulnerables. Esto es de risa y así seguimos. Sí, ahora todo está parado pero siguen sin confinar seriamente toda España.

Siento vergüenza de cómo está gestionando nuestro país esta pandemia y a la vez orgullo hacia nuestros sanitarios por cuidar de todos los enfermos y hacer todo lo posible con lo poco que disponen. También por los que están en los supermercados ya que es un factor clave. Gracias, así como de los cuerpos de seguridad, qué decir, también gracias por arriesgar, por ayudar a que no se salga a la calle porque siempre habrá insensatos y arriesgados.

No nos olvidemos que estas personas también tienen familia, que no pueden estar con la suya porque están intentando salvar la nuestra. Pienso que poco a poco entre todos (excluyendo al gobierno) podremos salir adelante pero, por desgracia, faltando muchos. El puñetero CORONAVIRUS pasará a la historia como si de un dictador se tratara.

Nos marcará de tal forma que no sé cómo nos sentiremos experimentando muchos sentimientos a la vez, miedo, ira, frustración y sobre todo, ansiedad por la prohibición de salir. Pero en mi caso y como el de todas las madres, una gran ansiedad por tener que hacer de madre, cuidadora y profesora, no nos olvidemos de que no es nada fácil organizar el día de los más pequeños para que sigan aprendiendo y se distraigan. Todo ello sin ser docente, por lo que suma la incertidumbre de si lo haces bien o no, con niños no es nada fácil.

Sólo sé, que ahora únicamente confío en los servicios de emergencia y seguiré sin salir de casa hasta que me garanticen que no hay peligro.



ABRIL/2020

ESPECIAL CORONAVIRUS



SOBRE LA COMUNIDAD:

CISEG es una asociación sin ánimo de lucro nacida en Barcelona el año 2017 con el fin de ser un nexo de unión entre todos los profesionales de la seguridad y la inteligencia para luchar contra la radicalización violenta de etiología yihadista. Existe la necesidad de establecer una plataforma entre lo público y lo privado, el profesional y la empresa, entre la academia y la investigación de campo, para combatir este fenómeno en todas sus dimensiones. Esta red es una herramienta imprescindible para cubrir las necesidades de todos los profesionales asociados en el campo de la prevención, detección, seguimiento, intervención y/o neutralización.



OBJETIVOS:

- Ofrecer un programa de formación técnico-profesional como referente en cursos, congresos, jornadas, estudios, publicaciones y soluciones.
- Proporcionar material de análisis y publicaciones internas vinculadas al terrorismo de etiología yihadista: revistas, infografías, material sonoro y audiovisual, entre otros.
- Realización de informes y asesoramiento a los asociados y actores externos que lo soliciten en relación con la radicalización violenta y organizaciones terroristas.
- Fomentar la prevención y resiliencia comunitaria. Formación a los actores sociales. La Comunidad posee el Observatorio OPRA para la prevención de la radicalización violenta y una Unidad de Víctimas Indirectas (UAV-CISEG).
- Difundir un discurso contra la radicalización violenta desde **Al-Ghurabá**, la primera revista de contranarrativa y prevención de la radicalización violenta de etiología yihadista en castellano.

KATERINE MASCARÓ

EMPLEADA DE HOTEL. MALLORCA.



Trabajo en el sector de la hostelería en la preciosa isla de Mallorca. Como saben, aquí el 90% se dedica al turismo, tanto hostelería como restauración. El hotel donde trabajo forma parte de una gran compañía multinacional que tiene establecimientos repartidos por la isla, la península pero también en centro América. En Mallorca nos visitan turistas de todos los rincones del mundo, y en el hotel solemos tener huéspedes de diferentes nacionalidades, muchos de ellos provienen de Italia, uno de los países más afectados por el coronavirus.

Desde un punto de vista económico, el sector de la hostelería perderá muchísimo dinero por tener que cerrar sus puertas al público. Entre los compañeros lo hablamos y parece evidente que tal y como está el panorama en Europa y el resto del mundo, no parece que la gente se anime a viajar mucho este verano, ni siquiera después del confinamiento. No va a ser una buena temporada. Durante el cierre obligado, muchos de nosotros iremos al paro o nos harán un ERTE, aunque confío que a los que somos fijos discontinuos no nos dejen en la intemperie, pues nuestra fecha de comienzo es en el mes de mayo y todavía no tenemos noticias de la empresa.

Desde un punto de vista anímico, el COVID-19 nos afecta a todos porque al detener súbitamente nuestra rutina diaria, el confinamiento obligado, donde solo puedes salir a la calle para lo estrictamente esencial, afecta emocionalmente y es fácil caer en el pesimismo, ver todo de color negro, agobiarse y sentir miedo ante la incertidumbre. Sí, es una verdadera pena todo lo que está ocurriendo pero yo he optado por ser positiva. Y es que si no podemos comenzar la temporada en mayo la comenzaremos más tarde, si vamos al paro al menos estaremos cubiertos económicamente, y cuando el mundo arranque de nuevo, recuperaremos los puestos de trabajo, los aviones volverán a volar, los turistas volverán a venir y esta preciosa isla llamada de Mallorca, volverá a sonreír. Juntos pararemos esto, juntos, venceremos.

POLICÍA NACIONAL

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Sin duda estamos viviendo una época jamás vivida en el mundo, una época desconocida para todos, donde cada día oímos y vemos noticias e historias nuevas sobre un virus que nada se sabía hasta el día de hoy.

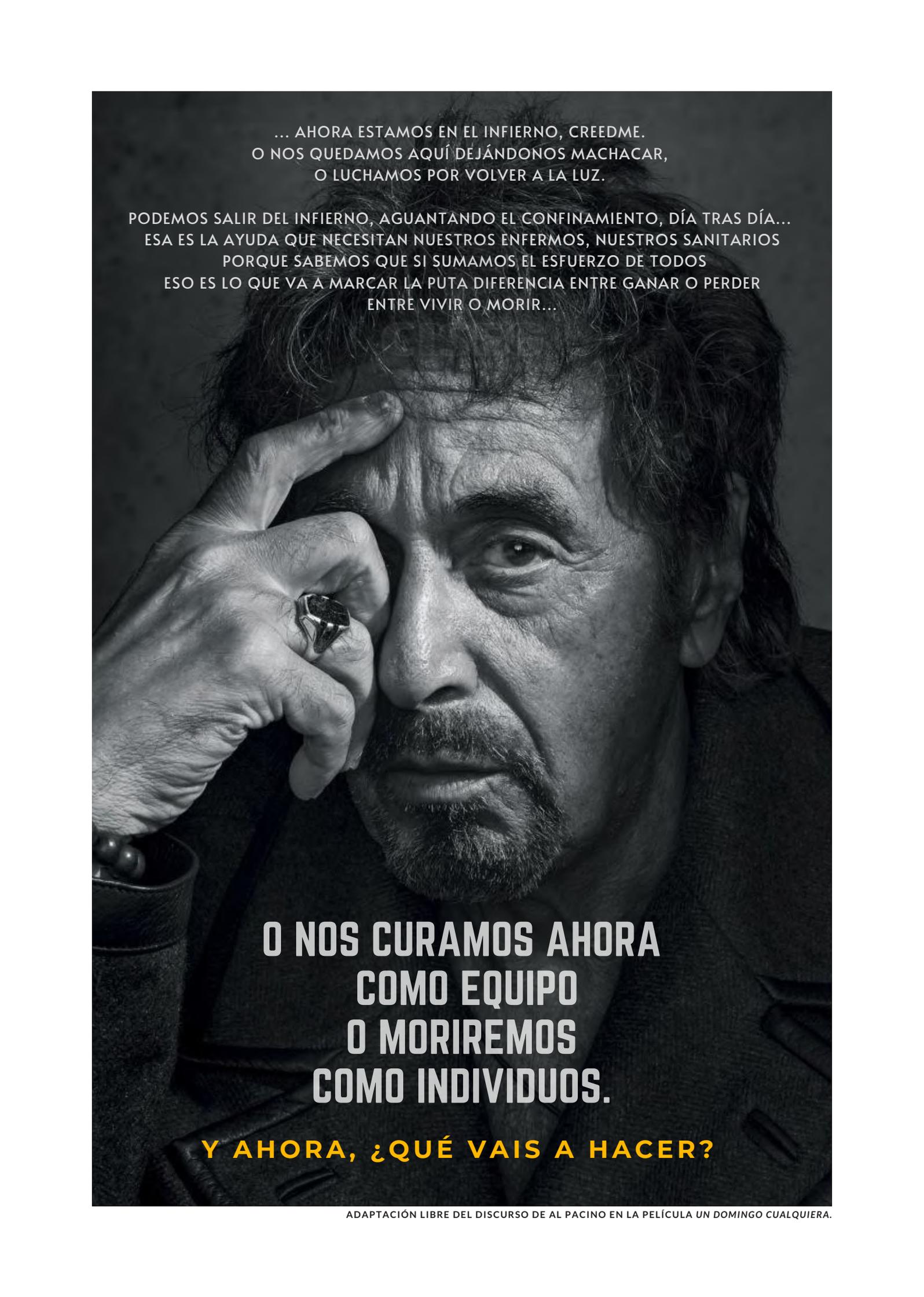
Soy Policia Nacional, actualmente estoy destinado en Las Palmas de Gran Canaria y, por casualidades de la vida, este dichoso virus llamado COVID-19 apareció el 31 de enero aquí, muy cerca, concretamente en la isla de la Gomera a través de un turista que viajaba junto a otros cuatro más y que, gracias a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, pudieron ser localizados y puestos a disposición de los equipos médicos de la isla, resultando que solamente uno de los cuatro dió positivo. Se actuó bastante bien y el enfermo se cura favorablemente. El gobierno de España no le dieron la debida importancia y pasaron los días. Empiezan a aparecer otros casos poco a poco y cuando el gobierno reacciona, bajo mi punto de vista, lo hace muy tarde. A día de hoy crecen cada día más los contagiados y fallecidos.

Podríamos hacer miles de críticas, pero no sirve para nada. Ahora, lo importante es quedarnos en casa y salir lo mínimo imprescindible para causas necesarias. Como policía, nos toca hacer cumplir la ley, que bajo este Real Decreto es muy dura, ya que anula la libertad de movimientos en una sociedad difícil de controlar; sobre todo en aquellos que no quieren enterarse de que no se debe salir a la calle para hacer cosas que hasta hace poco, realizábamos con toda libertad. Se pueden poner miles de sanciones, pero se seguirán saltando el confinamiento y cada día se hará más duro estar encerrados en casa, por lo que algunas personas no aguantarán. Entre todos debemos hacer cumplir la ley e incluso hacer saber a aquellos, que son más rebeldes ante esta situación, que es por el bien de la humanidad y hasta que no se cree esa ansiada vacuna esta situación se alargará, con medidas, posiblemente, más duras.

En la calle te encuentras con situaciones muy diversas donde el simple hecho de decir a las personas que tienen que meterse en casa, es más que suficiente, pero en otras situaciones, te ves obligado a sancionarlas e incluso a detenerlas porque su comportamiento no suma y pone en riesgo al resto de los ciudadanos. Esos ciudadanos que al igual que tú, quieren salir pero resisten en casa por un bien común, y para que entre todos ayudemos a que esto pase más pronto que tarde.

Pensad que la policía está ahí para ayudar a la sociedad y no somos un gasto superfluo, como dicen algunos. Estamos juntos en esta lucha arriesgándonos junto a los médicos, enfermera y sin olvidarnos del resto de personas que también tienen que trabajar en estos días duros, para que podamos tener las necesidades básicas cubiertas. Personas que están ahí en primera línea haciendo todo lo posible para salvar al mayor número de ciudadanos y exponiendo su salud por la tuya. Ellos también son personas que tienen familia. Son padres, madres, hijos, nietos que cuando llegan a casa, entran con miedo de poder estar contagiados e infectar a sus seres queridos.

Por todo ello, quédate en casa. Con la colaboración de todos saldremos de esto.



... AHORA ESTAMOS EN EL INFIERNO, CREEDME.
O NOS QUEDAMOS AQUÍ DEJÁNDONOS MACHACAR,
O LUCHAMOS POR VOLVER A LA LUZ.

PODEMOS SALIR DEL INFIERNO, AGUANTANDO EL CONFINAMIENTO, DÍA TRAS DÍA...
ESA ES LA AYUDA QUE NECESITAN NUESTROS ENFERMOS, NUESTROS SANITARIOS
PORQUE SABEMOS QUE SI SUMAMOS EL ESFUERZO DE TODOS
ESO ES LO QUE VA A MARCAR LA PUTA DIFERENCIA ENTRE GANAR O PERDER
ENTRE VIVIR O MORIR...

**O NOS CURAMOS AHORA
COMO EQUIPO
O MORIREMOS
COMO INDIVIDUOS.**

Y AHORA, ¿QUÉ VAIS A HACER?

XAVI

**TÉCNICO EMERGENCIAS SANITARIAS.
(TSNU). BARCELONA**



Ahora más que nunca recuerdo cuando estudiaba emergencias sanitarias, una asignatura que hablaba de cómo actuar en casos de pandemias, etc... Pero, por mucho que en clase te lo expliquen, nunca pensé que me iba a encontrar algo como lo que está ocurriendo ahora.

Al principio nadie se lo tomó en serio y ahora estamos pagando por ello. Y el precio es muy alto. Cuando trabajas en algo así, sabes a lo que te expones, de hecho, tememos más contagiar a nuestras familias que contagiarnos nosotros mismos pero, de verdad, cuando la teoría se convierte en real, cuando lo vives...

Cada día empiezas la guardia, y cada vez se hace más cuesta arriba. Cuando el servicio que te encargan es el de trasladar a una persona que ha dado positivo en COVID-19 y vas por los pasillos de urgencias o por las plantas viendo las caras de compañeros y compañeras que lo están dando todo, y piensas uf... Esto es la guerra. Después, llegas a la habitación, y entras vistiendo un traje especial, con mascarilla, gafas, guantes, etcétera y te encuentras con un paciente muy asustado, que no para de escuchar cosas malas por los medios de comunicación, que desconoce cómo le va a afectar el virus y, de repente, va a buscarle un desconocido con un traje que ni siquiera le permite verle cara, ahí ves el miedo de la persona.

Uno intenta ser cercano, con mucho cuidado empiezas a preparar el traslado, pones sus cosas en bolsas que coges antes de entrar, le pones guantes al paciente, una bata verde de papel y cuando el personal del hospital y de seguridad te dan la orden, sigues con el paciente por la ruta que te dicen, sin cruzarte con nadie, entre otras directrices. Una vez en la ambulancia, tratas de hablar con esa persona para que se sienta tranquila, segura y para quitarle un 'poco de hierro al asunto', intentas hacerle sonreír y que el viaje sea lo más ameno posible. A veces se consigue pero a veces no.

Al llegar al hospital de destino, por ejemplo, de un hospital de urgencias a uno de convalecencia, pasa exactamente lo mismo. Hasta que el personal de seguridad no te autoriza no puedes salir con el paciente de la ambulancia y eso tarda unos cuantos minutos ya que, se trata de cruzarte con la menor gente posible. Al dejar al paciente en la habitación vamos a una pequeña sala para quitarnos el equipo de protección y limpiarnos. Vuelves a la ambulancia, desinfectas y al comunicar que estás libre te encargan otro servicio. De camino al hospital ves por la calle a parejas caminando tranquilamente como si nada, desobedeciendo el confinamiento y sientes una gran impotencia. El personal sanitario nos dejaremos la piel en esto, haremos las horas que hagan falta, pero si seguimos sin hacer caso, esta guerra será mucho más difícil. Hacedlo por el bien de todos, ¡quedaros en casa!.

BEGOÑA

FARMACÉUTICA. BARCELONA.



Me llamo Begoña y soy farmacéutica en una farmacia comunitaria de Barcelona. Tengo 53 años de edad y llevo 32 años ejerciendo esta magnífica profesión que me viene dada con absoluta vocación. **Ser farmacéutico comunitario implica una vocación de servicio a la comunidad.** Ser el profesional experto en los medicamentos, ofrecer una atención sanitaria integral al paciente en todo lo relacionado con el uso de los fármacos desde la dispensación de una receta médica, continuando por qué medicamento tomar en un síndrome menor, hasta el seguimiento y control del tratamiento farmacológico.

Somos los encargados de atender las necesidades de los pacientes en relación con los medicamentos que utilizan, colaborando con las administraciones sanitarias para garantizar la prestación farmacéutica y desarrollando todas aquellas cuestiones que estén vinculadas con la salud dentro del ámbito de actuación profesional. Dispensamos medicamentos -no vendemos, vender lo hacen los vendedores- según las normativas vigentes garantizando un uso correcto de los diferentes fármacos. Hacemos farmacovigilancia a través de los SPD (Sistemas Personalizados de Dosificación), ejercemos un servicio de indicación farmacéutica ante la demanda de un paciente y hacemos un seguimiento farmacoterapéutico del paciente en coordinación con el médico.

Todo esto supone un gran esfuerzo por nuestra parte debido a la falta de medios y recursos, muchas veces, por parte de la administración. Y, aun así, estamos día a día con la mejor de nuestras sonrisas y, por supuesto nuestra profesionalidad, asumiendo todos los retos y sorpresas que se nos presentan para que acaben catalogándonos como “unos profesionales de segunda”.

Esto, obviamente, hace referencia a la situación en la que nos encontramos actualmente con relación al Covid-19. Cierto es que la magnitud de la enfermedad era desconocida y creíamos “que no sería para tanto”, creíamos “que a nosotros no nos afectaría tanto” y creíamos que “estábamos suficientemente preparados” porque creíamos que, “en nuestro poder está el mejor sistema sanitario del mundo”. Lo de “creíamos”, lo debían de creer ellos, que han errado desde el minuto uno en su actuación. Y, por ellos, me refiero a los políticos que manejan nuestras vidas con sus decisiones surrealistas y faltas de responsabilidad. Tenemos los mejores sanitarios del mundo que han de marchar a otros países para, ya no obtener un reconocimiento a su valía, sino por un triste y mísero sueldo digno.

Tenemos una carencia importante de medios en los hospitales para afrontar catástrofes biológicas como ésta que ya se veía venir cuando empezó a afectar a nuestros países vecinos. Carencias en material hospitalario, en atención al paciente, en falta de pruebas para determinación y diagnósticos de positivos, en protección de todas las personas que han de trabajar a pesar de estar en momentos de confinamiento y en la protección de todos los sanitarios.

Y digo todos. Desde el simple camillero, pasando por los enfermeros y médicos y llegando hasta los pobres farmacéuticos que asumen sus posibles riesgos de contagio del covid-19 como algo "inherente a su profesión", según palabras textuales del Sr. Simón.

Actualmente estamos cada día ahí, con una barricada de cajas de cartón haciendo pantalla en el mostrador para que las personas no se acerquen mucho a nosotros y puedan contagiarnos ya que, carecemos de medios. No tenemos mascarillas ni para uso propio ni ajeno. No tenemos guantes, ni termómetros, ni posibilidad de conseguirlos. Y, como algo "inherente" a nuestra profesión, atendemos al público con la mejor de nuestras sonrisas.

Dispensamos consejos que evitan que el enfermo no colapse ambulatorios o salas de urgencia en hospitales. Actualizamos recetas caducadas y planes de medicación que no están vigentes con unos sistemas informáticos que nos financiamos nosotros mismos y, sobre todo, dispensamos mucho ánimo y empatía en estos momentos donde la gente está a caballo entre el cansancio y la desesperanza de no saber: no saber cuánto falta, como acabará, cuanto más la van a engañar, cuánto más van a gastar o malgastar en test inservibles, entre otros.

Cuando la gente está a caballo entre estar, quizá, sin trabajo a la vuelta de este periodo y estar desconsiderada ya sólo como persona elegida como candidata a morir o elegida como afortunada por haber optado a hacerse un test, en una clínica privada de lujo y sin miedo de no llegar a final de mes. Si puedo dispensar un abrazo sin miedo a un contagio como algo "inherente" a mi profesión, créame, Sr. Simón, que mi profesión ha valido y valdrá la pena.

Esto lo dice una farmacéutica que, para nada, se cree una profesional sanitaria de segunda. Juntos saldremos de esta. Por favor, quédate en casa.





**DESDE LA UNIVERSIDAD,
GESTIONANDO LA
INCERTIDUMBRE DE
LA CRISIS DE COVIDIEN-19**

CARMEN VALIENTE BALLESTEROS

DIRECTORA ENFERMERÍA - FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE MANRESA



Como en la mayoría de los ámbitos, la crisis del coronavirus también nos ha cogido desprevenidos a la universidad aunque, en el caso de las titulaciones de salud, como es el caso de Enfermería, los primeros indicios que nos indicaban que la epidemia iba avanzado y la teníamos cerca comenzaron a llegar durante la primera semana de marzo cuando algunos centros asistenciales nos empezaban a comunicar que, de momento, nuestros estudiantes debían dejar de hacer prácticas como medida de seguridad y dentro de los protocolos que los centros asistenciales poco a poco comenzaban a poner en marcha para hacer frente a la situación.

Durante toda la semana el grupo de WhatsApp del ADEIC (Asociación de Decanas y Directoras de Facultades y Escuelas de Enfermería de Cataluña, Baleares y Andorra) fue un no parar de mensajes donde todo el mundo comunicaba que sus centros de referencia habían suspendido las prácticas.

En el caso de la Universidad de Manresa, en ese momento era poco significativo y la mayoría de estudiantes podían seguir realizando las estancias prácticas; el Bages, de momento, no había ningún caso declarado y, al parecer, los centros aún no habían puesto en marcha ningún protocolo.

Durante la semana del 9 al 13 de marzo la epidemia comenzó a estar presente en todo el territorio y la evolución que tenía el País Vasco, La Rioja y la Comunidad de Madrid hizo que los gobiernos español y catalán pusieran en marcha una serie de medidas para prevenir los contagios.

Esto nos obligó a tomar una serie de decisiones de manera rápida y, si pudo ser, coordinada entre todos los agentes que formamos parte del entorno universitario.

En el caso de los estudios de enfermería, como en el resto de titulaciones de salud, las consecuencias fueron inmediatas: el viernes día 13 quedaban suspendidas las prácticas a todos los centros y para todos los estudiantes.

Un ejemplo de cómo cambia la situación por horas, lo tenemos en el hecho de que este mismo lunes, a las 8 de la mañana, las estudiantes de 3º habían comenzado el último rotatorio de prácticas, y a las 11 horas ya enviábamos a los centros y a los estudiantes el comunicado conforme las prácticas quedaban suspendidas hasta nueva orden. Los estudiantes que ya estaban en las unidades asistenciales podían finalizar el turno, pero los que tenían que empezar por la tarde ya no podían ir.



En la universidad, de momento se mantenía la docencia teórica y se intenta que la actividad en las aulas siguiera con normalidad, objetivo difícil de alcanzar a los estudios de enfermería si tenemos en cuenta que una parte importante de nuestros estudiantes y docentes trabajan de auxiliares, técnicos, celadores, enfermeras, médicos etc. en diferentes centros asistenciales.

El equipo docente de la titulación está formado al 100% por enfermeras, algunas de las cuales compaginan la docencia con la asistencia.

Estos hechos hacen que empezamos a tener, de primera mano, mucha información de que los casos de contagio van aumentando, que los centros asistenciales cercanos empiezan a ingresar las primeras personas con COVID-19; nos llegan noticias de Igualada, algunos de los estudiantes son auxiliares del hospital de Igualada y del ABS de la Anoia, y se extiende el temor de si algunas de estas personas habrán sido en contacto con enfermos con COVID-19 y si pueden transmitir el virus al resto de compañeros.

Una de las profesoras del equipo se tuvo que confinar debido a que un miembro de su familia ha dado positivo. La situación a nivel de país empeora por horas y, poco a poco, toda la universidad empieza a tomar conciencia de que algo hay que hacer y que será imposible mantener la

normalidad académica. El día 14 de marzo, el gobierno español declara el estado de alarma por la pandemia del COVID-19 y, en consecuencia, a partir del jueves 15 se suspenden las clases presenciales y se cierra la universidad por los estudiantes, pero no por el profesorado y el PAS.

Desde gestión de personas se prevé que los trabajadores que sean población de riesgo y / o que tengan dificultades para el cuidado de los hijos (las escuelas también están cerradas), se puedan quedar en casa.

Si el jueves esta era la decisión del comité de dirección, el viernes 16 al mediodía, tras reunirse con el comité de empresa y viendo la velocidad con que la epidemia avanza, se decide cerrar la universidad y trabajar desde casa. Como en el resto de universidades, la nuestra comienza a desarrollar y a poner en marcha todas las herramientas que tenemos al alcance, para poder mantener la actividad académica durante los días de confinamiento previstos, de forma que los estudiantes puedan continuar con las planificaciones docentes de cada una de las asignaturas.

El reto del teletrabajo y de la docencia online es importante y el aprendizaje que estamos haciendo toda la comunidad universitaria estos días para poder garantizar el funcionamiento es loable. Convertir la docencia presencial en virtual implica repensarla, utilizar herramientas digitales y software que

habitualmente no utilizamos, y sobre todo desarrollar nuevas competencias en poco tiempo y de manera autodidacta. En los estudios de enfermería, garantizar y adaptar la docencia teórica no será el único reto; los estudiantes están preocupados por qué pasará con las prácticas que no hacen y que parece ser no podrán hacer. Esta preocupación es máxima en los estudiantes de 4º que, de entrada, ven peligrar poder graduarse en junio.

La gestión de la incertidumbre no es fácil, hay que hacerla de manera coordinada con toda la universidad y con el resto de centros universitarios de enfermería, y de momento no tenemos soluciones definitivas. La misma conferencia de rectores de las universidades españolas reconoce que, en función la evolución de la pandemia, habrá que plantear medidas excepcionales y que habrá que seguir las indicaciones de las autoridades públicas.

La primera semana de confinamiento y teletrabajo, es un no parar de mensajes para coordinar temas diferentes, la situación general se agrava, comienza a haber muchos casos y el sistema de salud intenta incrementar recursos materiales y humanos para poder hacer frente al crecimiento de contagios que se prevén en los próximos días.

La Fundación Universitaria del Bages (FUB), a la que pertenecen los estudios de enfermería, dispone de una Clínica Universitaria con un Centro de Simulación y cedió todo el material que tiene, fungible y no fungible a los centros asistenciales de Manresa.

Por otra parte, el RD 463/2020, de 14 de marzo en el que se declaraba el estado de alarma autoriza los centros asistenciales contratar a alumnos de medicina y enfermería del último curso. Para agilizar este proceso, el Departamento de Salud pide a las universidades que envíen los listados con los datos de los estudiantes de sus centros que están en disposición de finalizar los estudios en junio. La situación es preocupante en todas las facultades de

enfermería, empezamos a recibir correos de estudiantes de 4º y de las direcciones de Enfermería de nuestro entorno con dudas y peticiones al respecto: del tipo de contratación, funciones y responsabilidades que pueden asumir estos alumnos en los centros de trabajo.

Los estudiantes están dispuestos a incorporarse a los centros para ayudar, pero piden un mínimo de garantías de seguridad y saber qué se espera de ellos. Las direcciones de los hospitales necesitan profesionales para cubrir la falta de enfermeras, uno de los problemas principales a la hora de dar respuesta; cada vez hay más camas hospitalarias y más bajas entre el personal de plantilla y, por tanto, disponer de enfermeras y personal de apoyo es clave en los próximos días. Una vez más habrá que coordinarse.

A tal fin, el ADEIC se reúne virtualmente y consensúa su posicionamiento en la línea de lo que también han manifestado el Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Barcelona, el Consejo de Colegios de Enfermeras y Enfermeros de Cataluña y lo que consta en la Orden SND / 232/2020 de 15 de marzo:

"Las entidades podrán contratar estudiantes del grado de medicina y enfermería en último año de formación, bajo la modalidad contractual prevista en el artículo 15.1 (...) el contrato deberá prever de forma expresa que las funciones a desarrollar por el estudiante contratado son las denominadas de socorro sanitario, reguladas en la Orden SND / 232/2020, de 15 de marzo, como funciones de carácter excepcional para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por Covidien-19, en calidad de refuerzo y bajo la supervisión de un profesional sanitario. "

Han comenzado a incorporarse ya de manera masiva estudiantes de 4º a los diferentes centros hospitalarios de Cataluña, también algunos docentes con alta experiencia clínica, como es el caso de algunas profesoras del equipo.

Las noticias que llegan a día de hoy ponen de manifiesto que habrá que continuar confinados dos, tres, cuatro semanas, quién sabe cuánto tiempo ..., seguimos en la incertidumbre del futuro más inmediato.

La universidad funciona y continuará funcionando a nivel online el tiempo que sea necesario. En los estudios de enfermería, sin embargo, este funcionamiento estará condicionado por cómo evolucione la crisis y sobre todo por el tiempo que dure.

El perfil de estudiantes y de docentes, sin embargo, hace que aparte de garantizar la docencia online como en el resto de titulaciones, tengamos que pensar, por un lado en alternativas para estos estudiantes que ahora están centrados en el trabajo asistencial y no pueden seguir con normalidad la docencia y de la otra, como apoyar y / o suplir momentáneamente al profesorado que, en estos momentos, también están al máximo en sus centros asistenciales.

Desde la responsabilidad de dirigir los estudios y el compromiso con la profesión y la sociedad, vivo la situación con sentimientos contradictorios, por un lado hay que mantener y coordinar los estudios y en estos momentos es mi responsabilidad, y por otro lado, viendo la necesidad de enfermeras que tienen los centros, me gustaría también poder apoyar asistencial en algún momento.

Continuar haciendo frente a esta durísima crisis que vive nuestra sociedad pasa por tener capacidad de respuesta rápida a los cambios continuos y sobre todo para saber gestionar y vivir con la incertidumbre del momento.



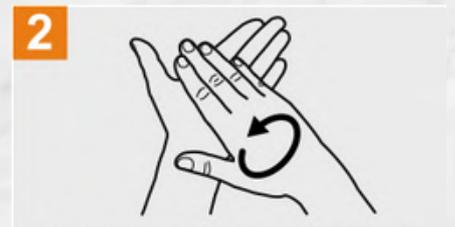
¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



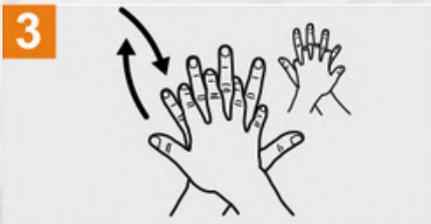
0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



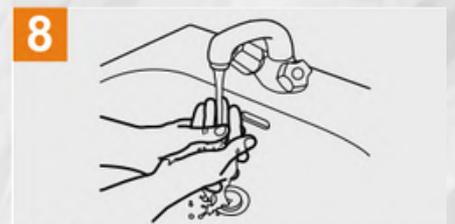
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



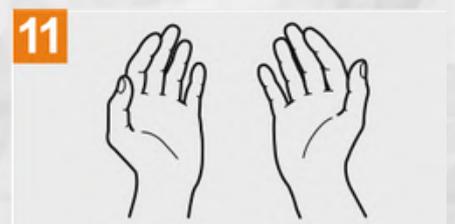
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



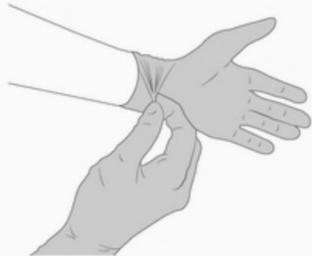
10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

RETIRADA DE GUANTES

CON SEGURIDAD



1 Pellizca el guante en la muñeca. Evita tocar la piel.



2 Retira el guante totalmente.



3 Recoge el guante con la otra mano **manteniéndolo sujeto y arrugado**.



4 Deslizamos dos dedos dentro del segundo guante. **No tocar la parte exterior del guante.**



5 Retiramos el segundo guante.



6 Una vez nos quitamos los guantes, **los desecharmos en una papelera con bolsa de plástico y la cerramos. Lavamos las manos.**

FUENTE: INRS
A. MATILLA | EL MUNDO GRÁFICOS



MOSSO D'ESQUADRA

BARCELONA.



Como agente del cuerpo de los Mossos d'Esquadra, quiero hacerlos llegar, desde mi opinión personal, como estamos viviendo la situación, sin entrar en profundidad en la cruda realidad que nos está sometiendo a todos la presencia de esta pandemia mundial que asola la sociedad. Nuestro día a día ha cambiado por completo, antes teníamos una realidad o un "concepto" de ella que ahora es totalmente diferente debido a la pandemia mundial del coronavirus o COVID-19.

El objetivo primordial es frenar su expansión y asegurarnos que la ciudadanía sea consciente y responsable en la misión tan importante que tienen con y para nuestra sociedad, para ello estamos implicados al máximo.

Pero debemos tener presente, que como cuerpos de seguridad abarcamos otra gran cantidad de servicios que son innatos en nuestra labor diaria, lo que la suma de todo ello, hace que al igual que el resto de personas destinadas a los servicios básicos, tengamos que trabajar a un porcentaje multiplicado y devastador de nuestras posibilidades, con recursos que cada vez escasean más. Es un escenario que hasta el día de hoy no nos habíamos visto expuestos nunca, por no decir el riesgo que también supone para nuestras familias cada vez que regresamos a casa.

Para intentar frenar la expansión, se han aumentado controles de tráfico de vehículos y personas asegurando que los desplazamientos que se realizan por los usuarios sean los estrictamente necesarios y permitidos en el RD 463/20 del Estado de Alarma y sus modificaciones posteriores (ej. discapacidad por Autismo).

Recientemente desde la Consellería de Interior han tomado medidas, como por ejemplo la creación de un "certificado de autoresponsabilidad" que sirva para justificar ciertos movimientos y que está a disposición de cualquier ciudadano.

Se están poniendo todos los medios posibles para que la gente se confine en casa y no ponga en riesgo ni a los suyos ni al resto de la comunidad, por ello las insolidarios deben saber que las sanciones económicas pueden ir de 100€ hasta 600.000€, en los casos de las infracciones más graves. También pueden ser detenidos y/o ingresados a prisión, previo mandato judicial.

Un soporte básico y ahora más que nunca la solidaridad entre personas, es lo que puede cambiar el desenlace de esta situación. Todos los posibles escenarios están sobre la mesa y los más caóticos son los que debemos evitar, es la hora de ser más responsables que nunca, así que por favor, **QUÉDATE EN CASA.**

Todo mi apoyo y agradecimiento a todo el personal sanitario, transportistas, trabajadores en áreas de abastecimiento alimenticio, personal de limpieza y tantos otros que de manera colectiva e individual están haciendo un esfuerzo titánico para que todos podamos superar esta situación.

SARA GARCÍA CASTILLO

**ENFERMERA DE ATENCIÓN PRIMARIA.
EX-ENFERMERA DE URGENCIAS.
MADRE Y MUJER DE ENFERMERO.**



Me gustaría poder ofrecer mi visión y experiencia, como enfermera desde hace un año, en At. Primaria del ambulatorio. Siempre he pensado que el paciente, la persona, se merece tener una atención individual, poder atenderlo desde una visión más cercana, más "familiar", poder atenderlo como si de un familiar tuyo se tratara ya que, lo acompañas en un proceso largo y con necesidades muy distintas: desde realizar una receta, un seguimiento en un proceso largo (un cáncer, una intervención quirúrgica, una maternidad y post-maternidad, una cura, un accidente...), y desde la primaria, lo puedes hacer.

Creíamos que estábamos preparados para afrontar cualquier situación. En la universidad, en las prácticas, ya empezamos a ver que nos tendremos que preparar para vivir experiencias difíciles. Vivimos la muerte de cerca. Desde hace unas semanas, estamos volviendo a ponernos al límite. Y nos volvemos a reinventar. Parece que tenemos que saber qué hacer, qué decir a los pacientes, y realmente, no estamos preparados para vivir lo que estos días estamos viviendo.

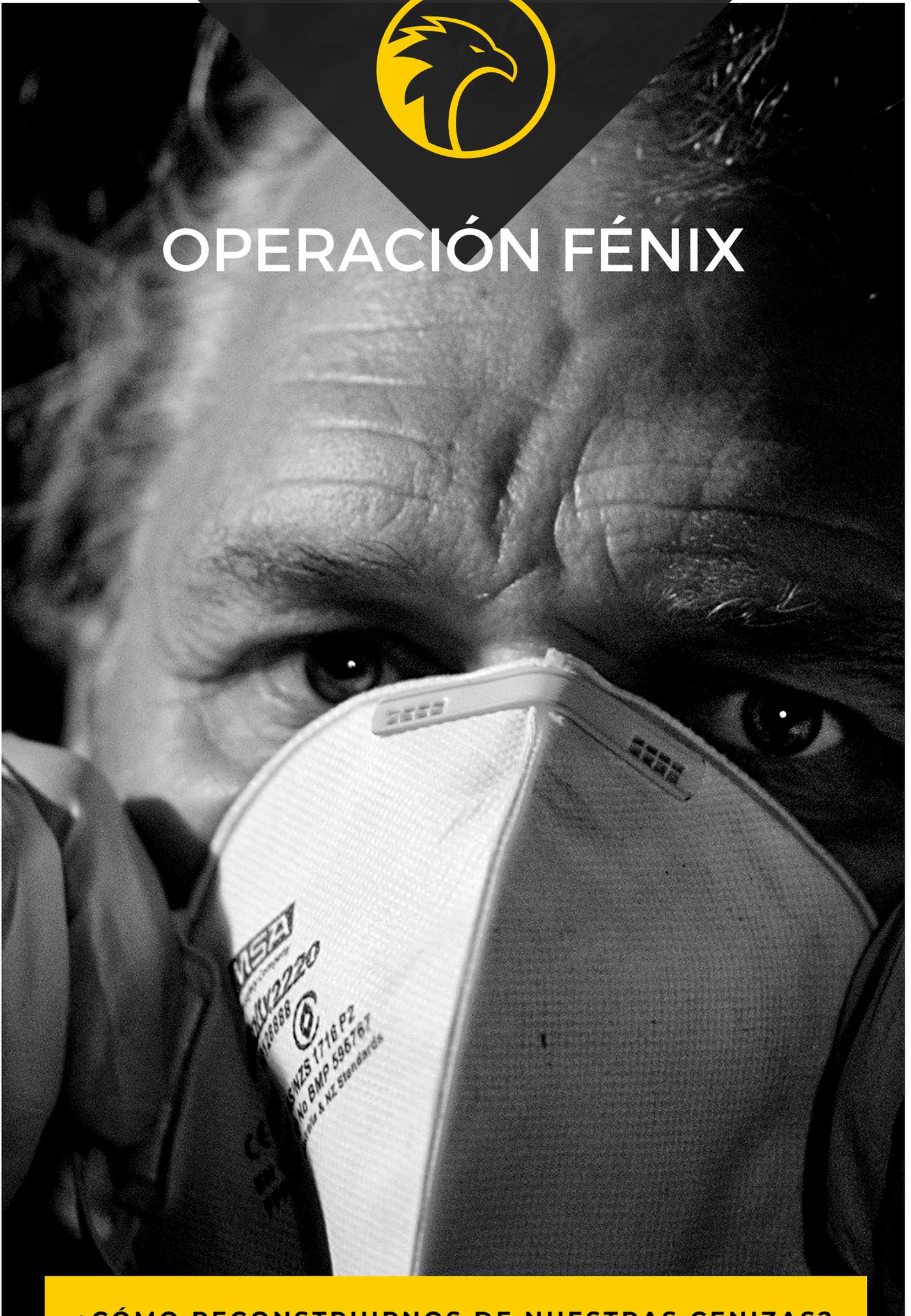
Te avisan que tu familiar, en el hospital, está solo, y se ha muerto sin nadie, sin un adiós. No puedes despedirte, no puedes ir a consolarte con ningún familiar. Estamos y continuamos en confinamiento. Es un duelo encubierto, un duelo que no vas a poder hacer, hasta no sabemos cuando. Desde primaria, desde nuestro ambulatorio, cada día nos reunimos al empezar la jornada. Estamos los que estamos. Nos repartimos y empieza el día. Nos actualizan el protocolo nuevo y puede ser que por la tarde, ya sea otro. Hemos intentado reducir la afluencia de pacientes y adaptarnos a esta nueva situación. Intentamos que los pacientes no tengan que venir al centro, y si lo hacen, que sea lo mínimo y el tiempo indispensable.

Hemos potenciado la asistencia telefónica y visitas no presenciales, también las visitas a domicilio y el teletrabajo. Tenemos compañeros que refuerzan el CUAP: Centro de Urgencias de Atención Primaria. Ahora atienden ellos a los pacientes respiratorios, para evitar que aquellos que necesiten algo que no esté relacionado con el Covid-19, puedan ser atendidos y que no tengan que exponerse al virus.

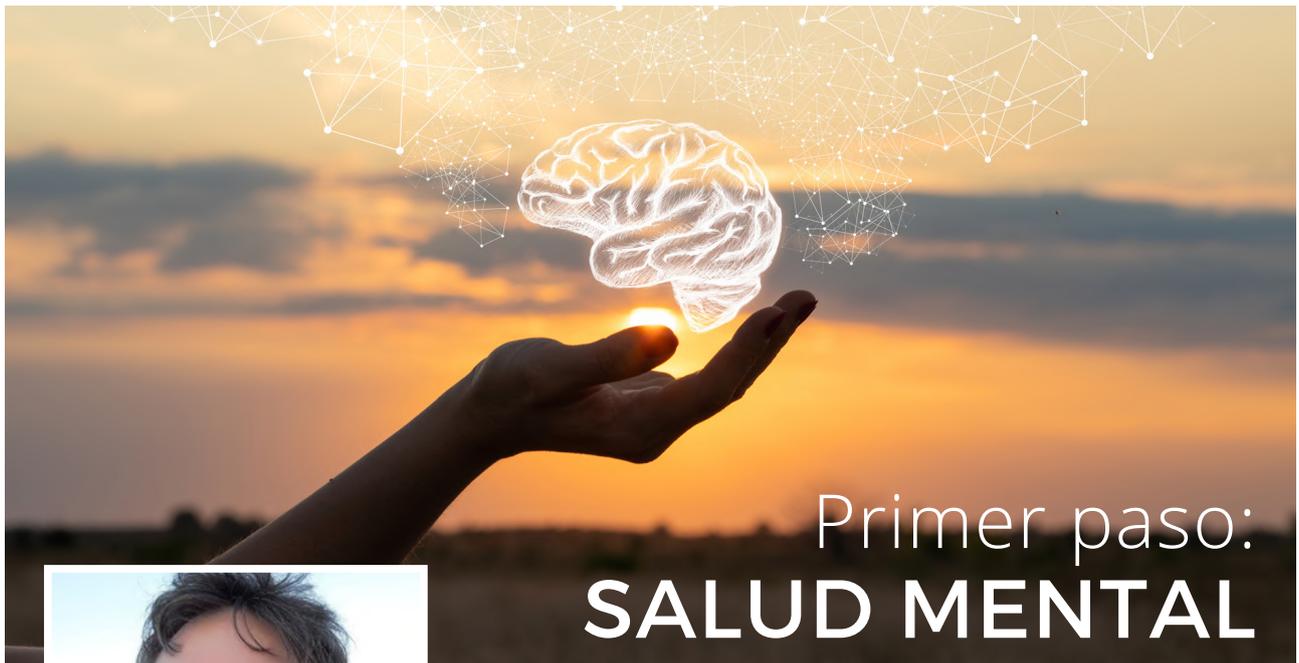
Nos enfrentamos al virus todo el día. Reinventado EPI's, cada día. Reutilizando la mascarilla durante dos semanas. Buscando la manera de ver como podemos trabajar minimizando riesgos y contagios. La situación es desbordante en algunos momentos, asimilas que estás expuesto a cada rato, te lavas las manos, te las vuelves a lavar, y te van llegando noticias de familiares, vecinos, amigos, compañeros de trabajo que van cayendo. Tenemos fuerza, queremos ayudar en "el frente" que hay ahora en las urgencias, en los CUAP's, en las UCI's, pero no queremos dejar de lado a nuestros pacientes y al paciente crónico y, por eso, estamos a la espera por si nos necesitan. Estar bien, estar fuertes, pero continuamos siguiendo a nuestros pacientes de cerca, para evitar que ellos se expongan, son frágiles y tienen pocos recursos. **Después de que esto pase, nos reinventaremos de nuevo, para seguir haciendo lo que estábamos haciendo, sin olvidar, a los que se han quedado por el camino.**



OPERACIÓN FÉNIX



¿CÓMO RECONSTRUIRNOS DE NUESTRAS CENIZAS?



Primer paso: **SALUD MENTAL**



**JOSE JOAQUÍN
GRAU RUEDA**

**PSICÓLOGO.
COL. 24413.**

La crisis sanitaria producida por el coronavirus nos ha llevado a vivir una situación totalmente inédita para todos nosotros. La suspensión de ciertas libertades y, especialmente la confinación en nuestros hogares, son indicaciones destinadas a protegernos de esta amenaza vírica pero, al mismo tiempo, puede tener ciertos efectos secundarios en cuanto a nuestra salud mental se refiere.

En este sentido son muchas las dificultades que nos podemos encontrar pero también son diversas las acciones que podemos realizar tanto para afrontarlas, como para prevenirlas. Algunas, muy básicas, para preservar nuestro estado emocional pueden ser las siguientes:

RUTINAS.

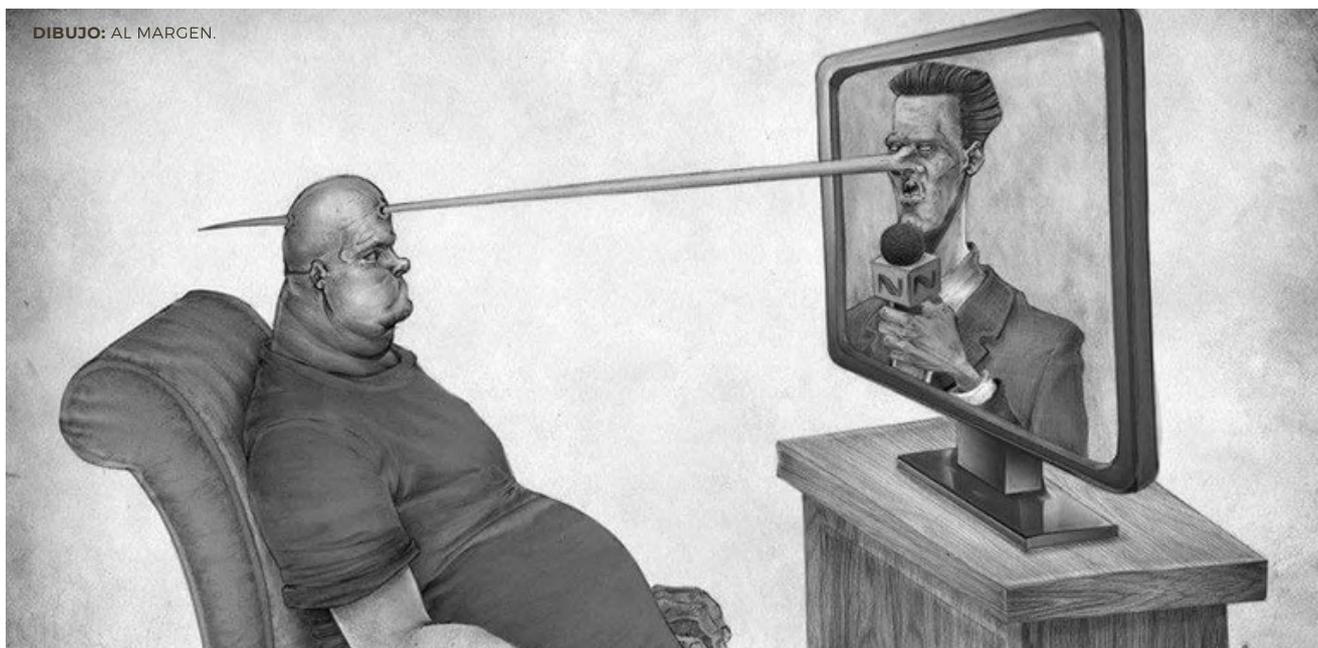
Dentro de nuestras posibilidades es conveniente mantener un ritmo de rutinas diarias similar al que realizamos normalmente. Esto significa, por ejemplo, mantener horarios de descanso o comidas, hábitos de higiene personal y en el hogar, planificación de un ocio saludable en el que podamos realizar actividades que nos

resulten satisfactorias y que estén a nuestro alcance (pintar, leer, escuchar música, ver películas, hacer ejercicio, aprender cosas nuevas, etc...) y, en definitiva seguir haciendo vida "normal".

También hay que tener cuidado con el posible efecto contrario que puede ocurrir si, ahora que tenemos "tiempo libre" queremos hacer demasiadas tareas a las que luego no alcanzamos a llegar. Esto nos podría generar situaciones de ansiedad o frustración que es justo lo que pretendemos evitar.

CONTACTO SOCIAL.

Son momentos de evitar en la medida de lo posible cualquier contacto social físico. Pero eso no quiere decir que no podamos tener contacto social. A través de las nuevas tecnologías podemos y debemos seguir manteniendo ese contacto social con nuestros seres queridos, familiares o amigos. Mensajes de whatsapp, conversaciones telefónicas o videollamadas son una manera de seguir en contacto con nuestra red social.



INFORMACIÓN.

Los medios de comunicación y las redes sociales emiten continuamente informaciones acerca del coronavirus, datos de infectados, fallecidos, etc... Debemos estar informados pero no debemos estar "continuamente informándonos". Por ese motivo hay que dedicar el tiempo justo y necesario para ello.

POSITIVIDAD.

En situación de crisis lo que menos falta hace es rodearse de inputs negativos. Ya sabemos que estamos en una situación difícil y no es necesario estar recordándolo a todas horas. Conviene evitar esos mensajes negativos y catastrofistas que pueden provocarnos miedo, ansiedad, irascibilidad, o cualquier emoción indeseable y poco saludable para nosotros en estos momentos. Al mismo tiempo podemos ser conscientes de todo aquello que realmente nos ayuda a superar esta situación como pueden ser las instrucciones dadas por las autoridades. Ayudar, aconsejar y transmitir a los demás positividad y, si puede ser con ciertas dosis de buen humor, nos permitirá, también a nosotros mismos, sentirnos mucho mejor.

En definitiva son muchas las actividades que podemos realizar para sobrellevar esta situación tan novedosa para nosotros. Cada persona puede tener necesidades distintas y para ello el **COPC (Colegio Oficial de Psicología de Cataluña)** pone a disposición de los ciudadanos el teléfono **649756713** para asesoramiento psicológico de aquellos personas que lo requieran.





MAPI

**JEFA DE CABINA DE PASAJEROS,
AIRBUS 320.**

En primer lugar, agradecer a esta publicación que me de la oportunidad de aportar mi experiencia y compartir así con todos vosotros, lectores y colectivos que contribuyen a que nuestra sociedad y, en definitiva, nuestra vida goce de bienestar y seguridad en todos los ámbitos.

En este relato quisiera dejar constancia y claridad de que, por supuesto, no se trata de culpabilizar ni de engrandecer a unos o a otros, sino de concienciar a una sociedad de una situación totalmente inesperada y que haga plantearnos una serie de cuestiones sobre si las cosas se han hecho bien, se deberían mejorar o quizás ser incluso más rígidas frente a este gran desconocido que ha irrumpido en nuestras vidas, creando este caos "el CORONAVIRUS".

Desde mi experiencia como TCP (tripulante de cabina de pasajeros), con 25 años de servicio he presenciado muchas situaciones adversas; desde un parto a bordo (sin tener todo el material a disposición para ello, pero ayudando a que esa nueva vida llegara), un pasajero bolero (pasajero que trafica con droga en su propio cuerpo, ingiriéndola y portándola, teniendo que aterrizar de emergencia porque se sentía mal, habiendo sentido que la mercancía que portaba se le había reventado dentro del cuerpo),

a emergencias médicas como ictus, infartos, etcétera. En definitiva, situaciones para las que estamos entrenados, aunque no nos resulten agradables, pero que como profesionales que somos llevamos a cabo con la mayor seriedad y eficacia.

Hasta aquí, todo controlado. ¿Pero qué hacer frente a lo desconocido?, un virus del cual no se sabe nada, solo que nos llega de Wuhan. Aunque nosotros ya vivimos el SARS (2003), el impacto no fue tan fuerte. A los Tcp's se nos equipó en los aviones con sets de protección (máscara, guantes, bata y gafas), que por suerte personalmente nunca tuve que usar, aun volando por aquellos entonces vuelos transoceánicos. Ahora la situación es diferente, tal vez el estado de alarma declarado por el gobierno, el realizar vuelos dentro de Europa (volando a Italia, Alemania, Francia.), teniéndolo tan cerca, hace que se viva con más respeto ante el virus; el miedo al contagio, sin saber si algún pasajero será positivo, si las medidas adoptadas en los países en los que pernoctamos serán las adecuadas y por supuesto la vuelta a casa y el temor de llevar a casa la infección.

Al igual que a los Tcp's, el resto de los colectivos aeronáuticos y a nuestros superiores, nos ha llegado inesperadamente ocasionando el retraso en medidas de seguridad frente el virus. Finalmente, ya con la información necesaria gracias a la OMS, se puso en marcha el protocolo de protección así pudiendo protegernos debidamente, proteger a nuestros pasajeros y en definitiva a nuestra familia. Antes de terminar con esta pequeña aportación, agradecer a todos los que están aportando su granito de arena (por pequeño que sea), para acabar con esta pandemia.

LO LOGRAREMOS SIN DUDA ALGUNA.

¿IMPROVISACIÓN? ¿RECORTES EN SANIDAD? ¿"EMBAJADAS"?

EL CAMINO DE LOS REPROCHES ES INFINITO

PERO ESE NO ES EL CAMINO

ROJOS, AZULES, VERDES O AMARILLOS. MONÁRQUICOS O REPUBLICANOS. ESTE VIRUS VA A POR NOSOTROS. QUIERE NUESTRA MUERTE O NUESTRA RUINA. SIN DISTINCIÓN.

ES LA PRIMERA VEZ EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD QUE LOS MEJORES CEREBROS DE TODOS LOS PAÍSES ESTÁN REMANDO EN LA MISMA DIRECCIÓN, COMPARTIENDO CONOCIMIENTOS. COMPARTIENDO UN MISMO OBJETIVO.

¿QUÉ PASARÍA SI POR UNA VEZ NOSOTROS HICIÉRAMOS LO MISMO?



**AHORA
O NUNCA**

JUAN GONZÁLEZ MORENO

POLICÍA LOCAL DE REUS.



El año 2020 va a suponer para todos los ciudadanos del mundo un cambio de paradigma. Ha llegado a todos nosotros un virus mortal que amenaza a la Humanidad. Parece que estamos viviendo una película de ciencia-ficción, que todos sufrimos y que estamos deseando que termine. Sin embargo... esta situación límite que afrontamos ¿sólo nos aporta desgracia y sufrimiento?

Hasta ahora era habitual encontrarte con personas que basaban su día a día en la crítica destructiva, la desesperanza y la separación de nuestro bien más preciado, un bien con el que todos iniciamos nuestro proceso vital y del que todos partimos. Me refiero a la ausencia del ego personal. Un ego que construye una convivencia social basada en la separación, alejándonos unos de otros y con un claro objetivo: el bienestar personal por encima del bienestar colectivo: El primero yo, después yo y si sobra algo pues también para mí.

Cuando nacemos somos pura inocencia, aún no ha hecho acto de presencia el ego, pero con el paso del tiempo nos contaminamos, el ego controla la mayor parte del proceso de nuestra vida. Curiosamente los seres humanos conseguimos casi neutralizarlo en situaciones límite tales como experiencias cercanas a la muerte.

Cuando sentimos la amenaza de morir parece que desaparece nuestro ego, es como si desapendiéramos de nuestras experiencias de vida y volviéramos al inicio. Por lo general todo se perdona y desaparecen las diferencias entre unas personas y otras. Claro está, esto es en la mayoría de los casos pero con todo y con eso hay una minoría que deciden llevarse sus rencores a la tumba. Esos son los que no han aprendido nada y seguramente tendrán que "repetir asignatura"...

Desgraciadamente el año 2020 nos ha puesto a prueba a través de una amenaza real, el Covid-19, un virus que amenaza con acabar con la vida de miles de personas y que lejos de amedrentarnos nos está uniendo. Desde mi perspectiva personal como policía, estoy observando cambios alucinantes en las relaciones humanas.

En comisaría:

El distanciamiento jerárquico se ha reducido considerablemente y la cordialidad entre mandos y agentes se acerca como nunca a una convivencia entre iguales, entre personas que trabajan por un mismo objetivo y hacia un bien común. Entre agentes se ha fomentado de forma inconsciente el cuidado mutuo, el bienestar de unos facilita el bienestar del grupo. En estos momentos de adversidad puedo sentir que somos verdaderamente un equipo, cuidamos los unos de los otros más que nunca y tenemos objetivos comunes basados en cuidado y protección del bienestar y la protección de los ciudadanos. No escucho lamentos de nadie, han desaparecido las reivindicaciones particulares y el único objetivo se centra en el bien común, principalmente en la protección de los agentes y la de los ciudadanos. Puedo percibir la motivación de mis compañeros como nunca antes, nadie quiere estar de baja y ahora más que nunca todos desean estar al pie del cañón. **La adversidad ha resucitado la vocación de servicio.**

Entre los cuerpos de seguridad:

Aún existiendo numerosos cuerpos de policía en todo el territorio nacional, en estos momentos es cuando se trabaja con menos distinción entre unos y otros, han desaparecido logotipos y colores. Ahora somos una policía, profesional, con vocación y más humana que nunca.

Con otros servicios de emergencias:

La relación con los otros servicios de emergencias siempre ha sido cordial. En estos momentos la barrera de la cordialidad se ha superado. Es como si ahora verdaderamente todos los equipos de emergencias fuéramos uno. Los problemas de unos son problemas de todos. Es emocionante ver los gestos de reconocimiento entre diferentes cuerpos de emergencias, principalmente hacia los equipos de Sanitarios, aquellos que están compartiendo de forma directa vivencias dramáticas de los ciudadanos, ciudadanos que forman el eje central de la preocupación de todos nosotros.

Con los ciudadanos:

Desde hace un tiempo la percepción ciudadana de la Policía se ha contaminado por diferentes causas. En realidad, la Policía es parte de la Administración y la aplicación de la normativa legal en busca del bienestar de la mayoría de los ciudadanos puede perturbar la tranquilidad con la que algunas personas campan a sus anchas por las ciudades, lugar de convivencia de todos. Vulnerar la convivencia con conductas egoístas provoca que la policía ofrezca su cara coercitiva, siendo esta la más compartida a través de las redes sociales y ofreciendo una imagen distorsionada de la función policial.

La implicación de la Policía en esta crisis sanitaria ha hecho visible la cara más humana de las FCCSS. Es muy gratificante ver el reconocimiento de los ciudadanos a través de innumerables muestras de cariño, no sólo en nuestro país, si no en la mayoría de países afectados. Considero que nuestra sociedad llevaba tiempo enferma, padecía una enfermedad silenciosa que nos hacía insensibles. Pensábamos y actuábamos de forma individual. Ha sido un virus quien a través de la enfermedad y la desgracia, ha iniciado un nuevo ciclo de vida. Un duro aviso del entorno para activar el concepto de unidad entre los seres humanos y los elementos de nuestro entorno.

Esta crisis sanitaria parece que sólo afecte a los humanos, respetando al al reino animal, Seres que en su mayoría conviven en unidad con el resto de la manada y respetando el equilibrio de la naturaleza. Volviendo nuevamente al inicio de este escrito: "Seres con ausencia de ego". Resulta paradójico que los humanos utilicemos a los animales como símil para destacar una mala conducta con frases como: " Pero mira que eres animal". Ojalá que toda esta experiencia traumática vivida, nos ayude a todos los seres humanos a ser mucho más "animales".

JESÚS M^a GARCÍA

GERENTE DE LA EMPRESA
ARANDINA N-FRUEHAUF

A pesar del temor que pudiera suscitar la pandemia a la que nos enfrentamos a diario, hay quien en la medida de sus posibilidades se esfuerza a diario para poner a disposición del mayor número de trabajadores considerados “esenciales”, durante el estado de alarma en el que nos encontramos, los recursos disponibles a su alcance, aportando soluciones más allá de las dificultades.

Este es el caso desde la empresa arandina N-Fruehauf, la cual dirijo, dedicada a la fabricación de semi-remolques para camiones. Quien movilizado por las dificultades que se generan en el día a día de los transportistas: establecimientos de hostelería de las vías de servicio cerrados, estaciones de servicio con atenciones mínimas, limitadas posibilidades de aseo personal y descanso... habilité en las instalaciones de mi empresa, ubicada en el polígono industrial arandino de Allenduedero, un espacio en el que facilitar un paréntesis en la ardua labor que realiza el colectivo de transportistas. Pudiendo disponer, individual y gratuitamente, de aseos, café y dulces, y una furgoneta para desplazarse hasta Aranda en caso de necesitar realizar alguna compra.



Con el paso de los días, la solidaridad y el compromiso social de nuestra empresa fue en aumento ofreciendo protección a este colectivo mediante la fabricación de mascarillas TNT. Una vez confeccionadas y envasadas de manera individualizada, quedaban a disposición de todos aquellos transportistas que sin necesidad de entrar en las instalaciones de la empresa N-Fruehauf, podían recogerlas en la misma puerta en caso de no necesitar el resto de medios a su disposición.



La iniciativa que en su día surgió para transportistas se ha visto ampliada a través de la confección y donación de mascarillas para diferentes colectivos de profesionales de primera línea en la lucha contra el COVID-19: trabajadores del servicio de ayuda a domicilio de los pueblos de la zona, residencias, Cuerpos de Seguridad del Estado e incluso personal sanitario de la Comunidad de Madrid. Dando ejemplo con ello, de que “querer es poder” y que es responsabilidad de todos poner nuestro granito de arena.



YO ME QUEDO EN CASA

JORGE GARCÍA GARCÍA

DIRECTOR / JEFE DE SEGURIDAD.



Esta pandemia mundial que ha provocado que se decrete el llamado "Estado de alarma", nos ha dado un giro radical a nuestras costumbres, hábitos y relaciones, tanto personales, como sociales y laborales. Parecía que esta enfermedad estaba lejos, a miles de kilómetros de distancia, veíamos las noticias apiadándonos de China, pensábamos que jamás el enemigo se acercaría a nuestras posiciones y nos ha sorprendido.

Podremos pensar que el mundo se ha cansado y ha tomado la decisión de obligarnos a cesar en nuestra expansión contaminante y dañina, o que este virus ha sido creado por seres poderosos para adueñarse, más si cabe, de todos nosotros; o simplemente lucubraremos que estamos sumergidos en una guerra bacteriológica. Sea cual fuere el pensamiento elegido, la reflexión común, debería ser el estado de relajación con la que hemos sido atrapados.

¿Estábamos preparados?

Quizás soy el menos indicado para ponerme en la posición y tesitura de los gobernantes de nuestro país. Al fin y al cabo simplemente soy un director de seguridad que como tantos, vemos nuestro sector caer abocado y sin control al más profundo de los olvidos.

Puede que nuestros Vigilantes de Seguridad no tengan el carácter de agente de la autoridad, es posible que la formación requerida, en ocasiones, no llegue a cubrir las necesidades del sector, y hasta que el salario actual no ayude a que este colectivo sea más atractivo para nuevos candidatos. Pero ante todo, personalmente, me siento orgulloso de pertenecer a esta gran familia. En mi caso, y desde la responsabilidad operativa que lidero, nos pusimos a trabajar de inmediato cuando esta noticia saltó a la palestra. En horas se decretaría el estado de alarma en España y nuestra obligación, como empresa de seguridad, era mantener la confianza con nuestros clientes y dar la tranquilidad necesaria a nuestro equipo de vigilantes.

Se prepararon manuales preventivos, información de la enfermedad y, a medida que los medios de comunicación daban declaraciones al respecto, la trasladábamos a un grupo creado para este estado.

Se pospusieron vacaciones, permisos, y se comunicó a cada vigilante de seguridad que pasaban a disposición de las necesidades que fueran requeridas en ayuda, tanto del global de nuestros clientes, como de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado si fuera el caso. Uno a uno, sin recelo y apenas demora, fueron comunicando con base dando su recibido, ok!, o a vuestra disposición.

Qué perfecto todo ¿verdad? Que coordinación, profesionalidad y entereza. Los primeros días sí, pero el resto, como en cualquier guerra, el desánimo, la falta de abastecimiento, y alguna que otra baja, empezaron a brotar en nuestros efectivos.

A diario escuchamos hablar sobre la importancia de estar motivado, de conseguir que tu equipo rinda el máximo en cada labor que desempeñe, y que de esa manera,





nos dicen, podremos ver cumplidos los objetivos y llegar hasta donde nos hayamos propuesto. Visto esto considero que es triste cuestionarse si la motivación necesaria para mover a un colectivo de más de 84.000 profesionales en España, ha de pasar única y exclusivamente por las manos de su responsable directo. Y me cuestiono si un reconocimiento, aunque sea modesto, pero procedente de los gobernantes a los que voluntariamente hemos votado, serviría para dar esa fuerza que en momentos de flaqueza hace falta.

Nuestros efectivos están en primera línea y al cargo de la seguridad y protección de hospitales, transportes públicos, supermercados, gasolineras, patrullas en polígonos, vigilancia itinerante y un gran etc. de organismos públicos y privados, que mediante contrato mercantil se establece su necesaria presencia.

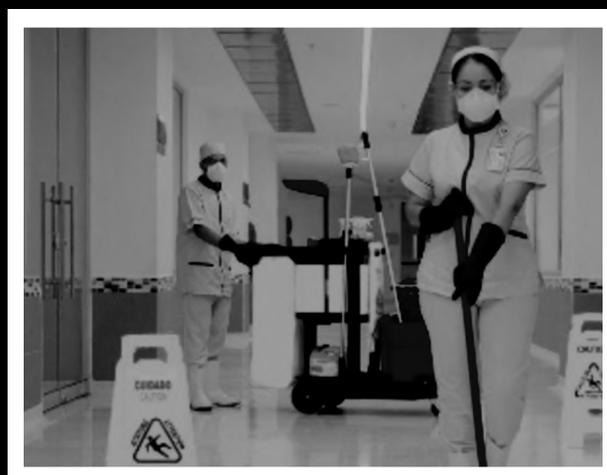
No han sido reconocidos ni nombrados en el comunicado oficial del gobierno de declaración del estado de alarma, ni el posterior realizado por el Ministro de Interior, y bajo mi humilde opinión se merecían una simple y pequeña gratitud. Diariamente se tiene lugar una rueda de prensa informativa, y no ha sido hasta el viernes 27 de marzo cuando por primera vez se ha hecho referencia a los vigilantes de seguridad. Nuestro agradecimiento al Director Operativo de la Policía Nacional, D. José Angel González por sus palabras de reconocimiento a la labor del personal de la seguridad privada.

A estos males, llamémosle menores, se ha juntado la falta de abastecimientos en medidas preventivas, haciendo aún más complicada la presencia del vigilante de Seguridad. Pedidos bloqueados y existencias agotadas, han hecho que este sector, en la mayoría de las ocasiones, preste sus servicios a cara descubierta y siempre con la mejor de sus sonrisas porque son conscientes que están contribuyendo a ganar la batalla al virus.

No quiero terminar este escrito sin decir que soy uno de los numerosos ciudadanos que a las ocho de la noche, asomado a mi balcón, aplaudo a los verdaderos héroes de esta guerra que entre ellos, para mí, están los vigilantes de seguridad. Espero y deseo que estas palabras, surgidas desde la impotencia del abandono, causen mella en quien las lea, y que de vez en cuando este colectivo se vea un poco mejor reconocido y admirado.

EMPLEADA DE LIMPIEZA

TRABAJA EN UN HOSPITAL DEL SUR DE ESPAÑA



Antes de empezar, quiero disculparme por no identificarme, pero teneis que entenderlo, no quiero tener represalias ni quedarme sin empleo. Trabajo como empleada de limpieza en un hospital mediante una empresa subcontratada. Aunque no os lo creais, nuestros jefes no nos dan el material adecuado para nuestra protección a la hora de limpiar las habitaciones. ¿Dónde hay más virus que en la habitación de un hospital?

Entramos con nuestros uniformes habituales sin saber si el paciente es positivo o no en Covid-19. Muchas compañeras ya se han contagiado y ahora están de baja. Otras, las más jóvenes o las que tienen contrato de obra y servicio han dejado de venir por miedo a contagiarse.

Tenemos que trabajar el doble de lo que soliamos hacerlo, en unas condiciones mediocres. ¿Y las jefas? Ni se asoman, eligen a una compañera nuestra como encargada. Gracias a las enfermeras que nos prestan mascarillas podemos ir más protegidas.

061

JOSE A.
MADRID
DÍAZ

ENFERMERO DE URGENCIAS DEL
HOSPITAL DEL MAR.

ENFERMERO EN EL CENTRO DE
COORDINACIÓN 061 CATSALUT
RESPON.

01



Desde el servicio público de Sanidad, aunque hace años que estamos viviendo una precariedad laboral y importantes recortes, estos días con la Pandemia del COVID19, todos estos problemas se han agravado exponencialmente y nos están o nos pasaran factura más adelante.

Experiencia/s:

Sra. 82 años que llama a 061 para indicarnos que tanto ella como su marido de 85a están en casa desde hace 12 días con fiebre muy alta. Yo atiendo la llamada como enfermero consultor del 061. La Sra. me dice que no ha venido nadie a verlos ni la atienden a ninguna parte. Pregunto cómo se encuentran, qué síntomas tienen, etc.

La Sra. textualmente me dice: "Yo sé que somos mayores, que seguramente tengamos el virus este y que si vamos al hospital, nos van a dejar solos, nos van a separar y nos vamos a morir solos en un pasillo."

Prefiero morirme en casa con mi marido, pero por lo menos que haya venido alguien a visitarnos y nos ayude para no sufrir".

Ante esta situación, nadie nos ha formado, nadie nos ha dicho cómo actuar, cómo pensar, cómo sentir o no sentir, ya que recibir una llamada de este tipo no es hacer 4 clics en una pantalla, si no que se trata de pensar en nosotros como profesionales, en nuestra familia, en nuestros abuelos y lo que nos gustaría para nosotros y para ellos.

En ocasiones, esto supone saltarse los protocolos, y cómo profesionales de la salud y enfermeros hacer lo que creamos oportuno y se ajuste más a las necesidades reales de las personas e incluso lo que nos dice el corazón que en ese momento tenemos encogido en un puño.

Es una situación difícil, lo sabemos, pero nos faltan EPI's, nos falta personal, nos faltan infraestructuras, logística y sobretodo, herramientas para lidiar con las decisiones que tenemos que tomar estos días. Desgraciadamente en prensa, o porque no interesa o porque no es ético ni justo, no se está informando de esto.

Desde hace un par de semanas ya no estamos acompañando a los pacientes a tener una muerte digna y sin sufrimiento, al menos desde mi punto de vista, ya que no tenemos posibilidad ni capacidad para ofrecerle todo lo posible para intentar salvarlos.

Desde mi humilde opinión y por desgracia, los estamos matando. Estamos decidiendo de forma arbitraria quien vive y quien muere, y para esto no nos han formado.

Yo antes de ser enfermero fui militar y estuve de misión internacional en Afganistán, lo que por suerte me proporcionó conocimientos y me enseñó a trabajar bajo presión y en situaciones difíciles, cosa que en esta situación me esta sirviendo mucho.

Pero mis compañeros no están preparados para ello y no disponen de las mismas herramientas. Es muy bonito y emotivo ver cómo nos aplauden cada día y se acuerdan de nosotros, pero por desgracia esos aplausos no evitan las muertes ni nos facilitan camas, respiradores ni los EPI's que necesitamos.

He tenido que estar 10 día en aislamiento por la falta de previsión, falta de EPI's y la poca consideración de los jefes en mi servicio de urgencias. He tenido que sufrir la presión de los jefes para volver a trabajar antes de finalizar la cuarentena aún teniendo síntomas. Tengo muchos compañeros en aislamiento, algunos con COVID 19 positivo y otros no, pero esto no parece importar ya que somos un número.

Un número que cada día nos levantamos para poner todo lo que tenemos como profesionales y como personas, ya que pese a los protocolos hospitalarios que no nos permiten estar con los pacientes dentro del box cuando están a punto de morir, nos los saltamos y los acompañamos en sus últimos suspiros dándoles la mano a cuenta y riesgo de contagiarnos y poner en peligro a nuestra familia.

02

ENFERMERA EN EL CENTRO DE COORDINACIÓN 061 CATSALUT RESPON

Mi trabajo en el 061 me permite y a la vez me obliga a escuchar mucha gente de todas edades, culturas y maneras de hacer o de ser y, en cierto modo, esto te permite hacer un dibujo de la población en general, es como si tuvieras una muestra de la población, sobre todo en su forma de actuar, de comportarse.

Hace tiempo los compañeros de trabajo y yo comentamos que la población necesita un reset! Hay mucha gente que no es coherente con lo que dice y lo que hace. Pienso que, cuanto más servicios tienen, más mal uso y abuso hacen y cuanto más información tienen más desinformados están.

Y ahora aparece el COVID 19 y nos damos cuenta de lo pequeños que somos, de lo vulnerables y frágiles que somos. Un virus y se paraliza el mundo, la sanidad desbordada, familias confinadas...

Ahora estamos en el epicentro de esta pesadilla y como sanitarios que somos nos preocupan las personas, la situación es un tanto desbordante y caótica, y nuestra principal preocupación en nuestro servicio del 061 y en concreto la consultoría sanitaria, es que no podamos atender a todo el mundo, que en medio de la avalancha de llamadas que tenemos habrá gente más leve y gente que tal vez estará grave y la llamada no pueda ser atendida, que esté en medio de las 80-100 incluso 200 llamadas que hemos tenido en la oleada de estas últimas 3 semanas por no decir un mes.

Cambios de protocolos diarios, incertidumbre en la información que se debe decir y la que no, en la recogida de datos, en el aumento de los contagios ... todos estos cambios fueron aumentando hasta llegar a tal punto que la rama del árbol se ha ramificado tanto que ya vemos que es imparable y que no podremos llegar a todos, que se necesitan cambios de protocolos que no llegan, cambios de criterios, cambios de procedimientos porque ya no damos abasto!

Todo el mundo dice que llamen al 061, a la TV, a los Jefes, los políticos un único mensaje llame al 061! Desesperación, desánimo, esto se hunde, nuestro servicio que tanto cuidamos y amamos ya no puede dar respuesta. Sufrimiento e impotencia por si alguien grave no pueda ser atendido, formación a la desesperada de profesionales para poder asumir una demanda que se triplicó o cuadruplicó en cuestión de una semana, que yo creo que ni con 50 personas habríamos podido asumirlo, agotamiento!

La central de coordinación y en concreto la consulta sanitaria atendida por enfermería se convierte de repente en una pieza clave, todo el mundo nos pregunta si cumplen o no criterios, casos probables, contactos imposibilidad de poder contactar con epidemiología, también desbordados asumimos responsabilidad, cambios de procedimientos y finalmente nos llegan refuerzos, epidemiólogos en la sala, pero ¡sigue siendo insuficiente! Cada guardia es peor que la anterior, cientos de llamadas que quedan por atender, llamadas que se devuelven al cabo de 3 días...

Y con todo esto hay compañeros que empiezan a caer, ¡el virus ha entrado en la central! Ahora corriendo a poner medidas que ya pedíamos a gritos porque allí trabajamos cientos de personas. Compañeros en aislamiento, frotis que a unos llegan y a otros no, protocolos para los sanitarios que son diferentes a los del resto de población, en resumen, incoherencias, improvisación y desinformación hacia los profesionales sanitarios, que nos sentimos completamente desprotegidos.

Aún recuerdo cuando veíamos imágenes de China con todo paralizado, incrédulos, creo que todos lo intentamos minimizar. Recuerdo que a raíz del primer caso sospechoso de una persona que llegó de China se montó una buena "parafernalia", llamadas a epidemiología, jefe de guardia, prensa, altas esferas ... todo el mundo pendiente de aquel traslado.

Durante el fin de semana del 22-23 de febrero parece que toda Cataluña viajó a Milán o al norte de Italia porque esa semana ya estalló todo y comenzó a ser un caos, miles de personas que volvían de Milán enfermas, protocolos que cambiaban de la mañana a la tarde. En ese momento ya deberían haber confinado todo el mundo que venía de allí tuviera o no síntomas, y quizás, hubiéramos controlado un poco el contagio.

A la semana siguiente ya no se podía controlar nada, casos y más casos sospechosos y contactos y más contactos era el prelude de lo que pasaría, El martes 10 de marzo lo vi claro, era ¡imparable! Ya no se daba abasto enviando ambulancias a todos los que cumplían criterios, Al final se recomendaba a la gente que fuera al hospital por sus propios medios.

Ahora estoy en el otro lado del teléfono, estoy confinada en casa, mi pareja es enfermero asistencial del SEM y tiene una PCR positiva en COVID 19 y con sintomatología. Por suerte, de momento sin disnea, como tantos otros deben haber en esta situación, aislados en nuestro país de la gente de fuera y aislados en nuestra propia casa de los nuestros, todo un reto. Tenemos dos hijos y ahora mi hijo mayor me pregunta, "**¿papá saldrá de esta, verdad?**". **Sí, saldremos Martí.**



gracias ♥



SELECCIÓN DE GRÁFICOS PUBLICADOS EN INTERNET Y RRSS.

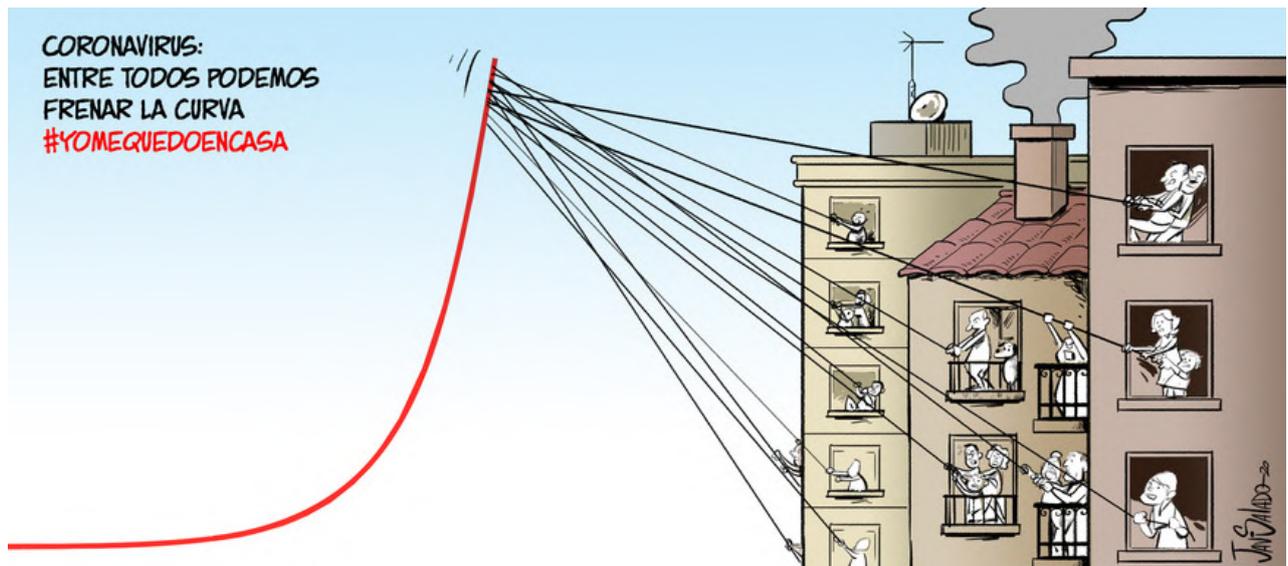




FOTO: RTVE

OPERACIÓN BALMIS



No es un nombre escogido al azar. El Ejército ha decidido bautizar así la operación para luchar contra el COVID-19 para recordar la gesta de un médico español, Francisco Javier Balmis y Berenguer, que en 1803 partió junto a Isabel Zendal Gómez, y otros integrantes en una expedición histórica que fue conocida como la *Real Expedición Filantrópica de la Vacuna de la Viruela*.

Se desarrolló entre 1803 y 1814 y fue la primera expedición sanitaria internacional de la historia. La expedición partió del puerto de La Coruña el 30 de noviembre de 1803 con cuatro facultativos, seis enfermeros y 22 niños de un orfanato a los que previamente se les había inoculado la vacuna de la viruela que siete años antes había descubierto el inglés Edward Jenner. El método consistía en inyectar la vacuna en un niño y cuando maduraba, se extraía la pulpa y se inoculaba en otro, estableciendo así una cadena que aseguraba el fluido vacunal.

La expedición resultó un hito de la medicina porque no sólo logró llevar la vacuna a amplios territorios, sino que desarrolló las estructuras organizativas necesarias para conservarla y administrarla.

LUIS SANZ GARCÍA

(NOMBRE FICTICIO)

MANDO INTERMEDIO DE LAS FAS



Mi trabajo se ubica en la zona de Madrid, desde ahí estamos saliendo cada día a las calles, nos han encargado diferentes misiones dentro de la operación Balmis, sobre todo presencia en las calles para que la gente no se salte la cuarentena y recuerde que tiene que quedarse en sus casas. Al final, si nos ven a nosotros y nos asocian con la policía eso ayudará a que permanezcan confinados. Nosotros sólo hacemos tareas disuasorias e indicamos a la gente que no pueden estar por la calle, que deben ayudar quedándose en sus casas, pero no sancionamos ni mucho menos.

Se prevé que en breve podamos patrullar con Policías y Guardias Civiles y se amplíen nuestras funciones a temas de seguridad ciudadana. Nuestras principales funciones a parte de la presencia en las calles son las de brindar apoyo logístico, ayudando con nuestros camiones, moviendo materiales, camas para los hospitales, material sanitario... concreto estamos muy presentes en la zona de IFEMA y el Palacio de Hielo (donde se ha ubicado la morgue), también realizamos funciones de descontaminación de los cuerpos, entre otras actividades.

Se han creado equipos de NBQ para prestar apoyo a civiles y militares que salen de los hospitales de campaña para descontaminarlos. Montamos espacios de descontaminación donde pasarán todas aquellas personas que hayan

tenido contacto con los enfermos para su descontaminación y así puedan seguir trabajando. Nuestras familias están confinadas y el miedo que tenemos es que seamos nosotros los que metamos el virus en casa. En los cuarteles se están tomando unas medidas de contención bastante altas, muchas precauciones, la higiene de manos está a la orden del día, el uso de mascarillas, etc.

Quizá lo que se echa de menos son las rutinas habituales, las formaciones militares de primera hora para comprobar que estamos todos. Todas las reuniones que no son imprescindibles se han cancelado. Ahora no hay charlas previas, llegas al cuartel, cada uno acude su oficina y todos a trabajar.

Para nosotros la Operación Balmis es una gran oportunidad para demostrar a la sociedad lo que somos capaces de hacer, al final, las fuerzas armadas siempre estamos entrenando, todos los días del año estamos preparándonos para este tipo de situaciones y la verdad es que nos adaptamos rápido. Somos muy polivalentes y disciplinados y eso en una situación como la actual, aporta un valor añadido.

Es verdad que hay gente que nos cuestiona, es cierto que el gasto en el ejército es alto porque todo lo que está relacionado con la defensa es caro y además somos muchos los que lo integramos.



Parte del pueblo, quizá, por desconocimiento, no ve la utilidad de disponer de un ejército, entre otras cosas porque no es algo que vea en su día a día y no lo ve práctico.

Pero de verdad, si uno se pregunta ¿para qué sirve el ejército? la mejor respuesta la dio un compañero **“¿para qué sirve?, mejor que no lo sepas nunca...”**

Independientemente de cuál sea la situación, nosotros siempre salimos a la calle a dar lo mejor de nosotros mismos.

Todos los militares con los que hablo están contentos de salir a prestar ayuda, de colaborar, y los que todavía no han salido, aquellos cuya unidad aún no se ha desplegado por los motivos que sean, están locos por salir.

Durante los dos meses que como mínimo va a durar esta situación nuestra implicación en la solución del problema se va ir acrecentando. Vamos a estar ahí, saliendo con ganas de echar un cable a la gente. Es nuestra forma de colaborar directamente con la sociedad, demostrar para lo que servimos y al final, evitar ese desconocimiento que parte de la ciudadanía puede tener hacia el ejército.

Los soldados también estamos realizando labores de apoyo como celadores o personal de desinfección en hospitales e incluso están dando soporte, con un mínimo de formación, para cubrir las bajas de profesionales civiles. No hay horas extras, ni descansos. Nadie se queja porque nos sentimos útiles sirviendo a la sociedad. El enemigo es fuerte y poderoso, pero que nadie lo dude, ni la desinformación ni la preocupación nos va a doblegar. Nos vamos a dejar la piel, nada puede con la ilusión de poder servir a nuestro país.



LA CRISIS DEL COVID-19 EN PRISIÓN



CARLOS

Funcionario del C.P. Brians 1 y miembro colaborador de la asociación Marea Blava Prisiones.



Las cárceles son, por norma general, lugares en los cuales se precisa, simultáneamente, de una profesionalidad singular, específica y polifacética por parte de los funcionarios que allí trabajamos; no obstante, este rigor profesional se ve acentuado enormemente frente a las difíciles amenazas que está ocasionando este virus en el día a día de nuestro trabajo. Es por eso por lo que ahora, más que nunca, y con los recursos que disponemos, debemos “dejarnos la piel” para garantizar la continuidad y el bien común de este servicio esencial que, con mucha frecuencia, la sociedad olvida.

No es la primera vez que los funcionarios de prisiones nos encontramos con situaciones complicadas como las que actualmente acontecen: motines de 2002 y 2004 en el C.P. Quatre Camins, plante de 2010 en el C.P Brians 2, incendio de 2016 en el C.P. Mas d'Enric, hostigamientos contra funcionarios de 2019 en el C.P Brians 1... Sin embargo, la crisis del COVID-19 está siendo una circunstancia con la que nadie antes se había encontrado y para la cual tampoco nadie antes había determinado qué medidas tomar; obligándonos, de esta manera, a improvisar día tras día que acciones tomar a medida que las múltiples dificultades desconocidas hasta el momento se van sucediendo.

Con el agravante, además, de transigir con una respuesta totalmente lenta e insuficiente dada por la “Secretaria General de Mesures Penals, Reinserció i Atenció a la Víctima”, la cual ha provocado un estado de

incertidumbre e inseguridad especialmente alarmante en la población reclusa, pero, también, entre los mismos funcionarios.

La incertidumbre que todo el país padece se manifiesta aquí dentro con mucha más intensidad. La mayor parte de la población reclusa está muy confusa, principalmente, debido a dos razones: el fácil acceso que tienen a toda la información exterior que los medios de comunicación difunden (a través de la televisión o la radio) y la desinformación existente dentro de prisión en cuanto a cómo se va a solventar esta crisis.

En este sentido, es constante el aluvión de preguntas que nos plantean los internos y que muchas veces no disponemos de una respuesta para dar solución a sus demandas. Especialmente fue así en la primera semana del estado de alarma, cuando aún no se había tomado ninguna medida por parte de Secretaria General y tampoco nos habían dado, ni a nosotros ni a los internos, ningún tipo de información. Por consiguiente, la tensión que se genera es más que palpable, obligándonos a extremar la vigilancia y evitar así posibles alteraciones del régimen.

Pero son dos los problemas que más nos preocupan y que, además, están muy relacionados entre sí: la anulación de los “vis a vis” y la falta de droga. Los “vis a vis” son, sin duda, la medida que más controversia ha causado entre los internos si tenemos en cuenta que, para la mayoría,



es la única vía de contacto directo con sus allegados y también una forma de continuar conectados con el exterior. Sin embargo, existe otro pretexto para que éstos muestren su disconformidad con esta suspensión: la escasez de droga. Los “vis a vis” suponen la principal vía de entrada de droga en las cárceles.

Si tomamos en cuenta que prácticamente la totalidad de las grandes incautaciones de droga se localizan en el interior del cuerpo de internos que han realizado previamente un “vis a vis” y que, además, un altísimo porcentaje del total de internos son toxicómanos o están en prisión por delitos relacionados con esta problemática, podemos inferir que, efectivamente, el nerviosismo y las trifulcas son patentes.

Ese estado de agitación se vio palmariamente la misma semana que se suspendieron todas las comunicaciones, y, cuando, un buen número de internos del Módulo 4 del C.P Brians 1, se organizó para llevar a cabo toda una serie de maniobras con el objetivo, en última instancia, de desencadenar un motín.

En concreto, tres fueron las acciones emprendidas: la primera de ellas, una “pantalla” o “barrera” de internos que, de manera activa y agresiva, impidieron a los funcionarios auxiliar a un interno que estaba sufriendo un brote psiquiátrico; las otras dos restantes fueron dos planteos de dos grupos diferentes de internos que se negaron a entrar en el comedor.

Finalmente, todas estas acciones pudieron ser eficazmente resueltas gracias a la rápida respuesta de todos los funcionarios que estaban ese día de servicio como también a la determinación de los mandos medios y superiores. Se debe agregar que hubo una gran cantidad de compañeros fuera de servicio que se prestaron a acudir inmediatamente al centro para prestar ayuda.

Afortunadamente, no todo es malo en esta crisis. Está aflorando entre los compañeros todo un sentido de solidaridad y camaradería que, si bien ya lo había antes, ahora es mucho más profundo y afectivo.

La muestra de ello es la creación, por parte de los mismos funcionarios, de un “grupo de crisis” con la intención de dar una respuesta inmediata a todas y cada una de las imprevisibles condiciones que se puedan producir en el centro.

Ésta, además, es una medida pensada también para mitigar las bajas que hay y que desgraciadamente habrá a causa del COVID-19; dado que, gradualmente, van cayendo cada vez más compañeros.

En último lugar, hay que aclarar que si hay algo que caracteriza al conjunto de funcionarios de prisiones es su gran profesionalidad y su espíritu de sacrificio para enfrentar cualquier problema o situación de la índole que sea. Sin la pretensión de pecar de soberbia y frente a todas las controvertidas y variopintas



coyunturas a las que nos vemos sometidos continuamente, somos un ejemplo para toda nuestra sociedad.

Un reconocimiento que, incluso demostrándolo sobradamente, no es aplaudido por nuestros representantes políticos directos; al contrario, permiten injurias y calumnias contra nuestros profesionales. Y es que este sentimiento es compartido, también, por toda nuestra plantilla estos días.

Si ahora nos estamos “dejando la piel” con esta crisis, hace dos semanas teníamos que tolerar como nuestra Consellera de Justicia, Esther Capella, manifestaba públicamente que “la instalación de nuevas cámaras en Brians 1 era una medida para evitar los malos tratos”; esos “malos tratos” son, lamentablemente, una locución que se expresa hoy en día con total ligereza e irreflexión.

Esta crisis debería ser un antes y un después en la dignidad de nuestro colectivo. La sociedad tiene que comprender que, los funcionarios de prisiones, al igual que sanitarios, policías, bomberos, y otros tantos, somos un servicio esencial básico e imprescindible; el cual tiene añadido, además, una gran dosis de hostilidad que, si bien es negada por muchos, ésta, ciertamente, repercute muy negativamente en el estado mental de todos nosotros.

Dicho esto, estoy completamente seguro de que superaremos esta adversidad de la misma manera que hemos superado otras muchas; dado que, la experiencia así nos lo reafirma.



Reflexión:

Creo que el universo tiene su propia manera de devolver el equilibrio a las cosas según sus propias leyes, cuando estas se ven alteradas. Los tiempos que estamos viviendo, llenos de paradojas, dan qué pensar... En una era en la que el cambio climático está llegando a niveles preocupantes por los desastres naturales que se están sucediendo, en China en primer lugar y a otros tantos países a continuación, se les obliga al bloqueo; la economía se colapsa, pero la contaminación baja de manera considerable. La calidad del aire que respiramos mejora, usamos mascarillas, pero sin embargo continuamos respirando...

En un momento histórico en el que ciertas políticas e ideologías discriminatorias, con fuertes reclamos a un pasado vergonzoso, están resurgiendo en todo el mundo, aparece un virus que nos hace experimentar que, en un cerrar de ojos, podemos convertirnos en los discriminados, aquéllos a los que no se les permite cruzar la frontera, aquéllos que transmiten enfermedades. Aún no teniendo ninguna culpa, aún siendo de raza blanca, occidentales y con todo tipo de lujos económicos a nuestro alcance.

En una sociedad que se basa en la productividad y el consumo, en la cual todos corremos 14 horas al día persiguiendo no se sabe muy bien qué, sin descanso, sin pausa, de repente se nos impone una parada forzada. Quietecitos, en casa, día tras día. A contar las horas de un tiempo al que le hemos perdido el valor, porque sólo lo medimos en retribución de algún tipo o en dinero. ¿Todavía sabemos cómo usar nuestro tiempo sin un fin específico?

En una época en la que la crianza de los hijos, por razones mayores, se delega a menudo a otras figuras e instituciones, el coronavirus obliga a cerrar escuelas y nos fuerza a buscar soluciones alternativas, a volver a poner a Papá y Mamá junto a los propios hijos. Nos obliga a volver a ser familia.

En una dimensión en la que las relaciones interpersonales, la comunicación, la socialización, se realiza en el (no) espacio virtual, de las redes sociales, dándonos la falsa ilusión de cercanía, este virus nos quita la verdadera cercanía, la real: que nadie se toque, que nadie se bese, que nadie se abrace, todo se debe de hacer a distancia, en la frialdad de la ausencia de contacto. ¿Cuánto hemos dado por descontado estos gestos y su significado?

En una fase social en la que pensar en uno mismo se ha vuelto la norma, este virus nos manda un mensaje claro: la única manera de salir de esta es hacer piña, hacer resurgir en nosotros el sentimiento de ayuda al prójimo, de pertenencia a un colectivo, de ser parte de algo mayor sobre lo que significa ser responsables y que ésto a su vez se responsabilice hacia nosotros. La corresponsabilidad: sentir que de tus acciones depende la suerte de los que te rodean, y que tú dependes de ellos y de ellas.

Dejemos de buscar culpables o de preguntarnos porqué ha pasado esto, y empecemos a pensar qué podemos aprender todos esto. Todos tenemos mucho sobre lo que reflexionar y esforzarnos. Parece que con el universo y sus leyes la humanidad ya está bastante en deuda, aunque nos lo tenga que venir a explicar esta pandemia, a un precio muy alto."



J. AMADO GONZÁLEZ

SECRETARIO DE COMUNICACIÓN EN LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE GUARDIAS CIVILES

El coronavirus apareció en la vida de todos los españoles, pero como nos temíamos, en algunas profesiones con más intensidad que en otras. Sabíamos que los médicos, enfermeros, auxiliares y trabajadores de centros de salud tendrían que lidiar una gran batalla con un enemigo invisible, pero terriblemente criminal. También que los policías y guardias civiles estaríamos en el segundo escalón de esta inesperada crisis sanitaria.

Dos profesiones tan distintas, pero muy similares en sus cometidos y carencias para afrontar esta dura y grave pandemia. Nos toca proteger a los ciudadanos desde perspectivas distintas. Y proteger a los ciudadanos lleva consigo sacrificios, incluso despedir a extraordinarios compañeros de ambas profesiones.

Esta semana hemos tenido que despedir a compañeros. Uno de ellos, representante durante muchos años de la Asociación Española de Guardias Civiles.

Un hombre comprometido, sencillo, cercano y solidario que nos dejó haciendo lo que más le gustaba: luchar por los derechos de los guardias civiles. Dedicó sus últimos días y su último aliento a ello y dejó constancia escrita de su compromiso. Reconozco que me emocioné al leer los mensajes que se intercambiaron antes de caer enfermo con representantes de AEGC. Nuestro compañero Francisco Javier Collado Rivas, prestaba servicio en la Unidad penitenciaria de Herrera de la Mancha.

Unos días antes había denunciado la falta de medios de protección: guantes, gel desinfectante y mascarillas en la Unidad. En sus whatsapp advertía de la falta de medios y reclamaba que nos consideraran personal de alto riesgo. Algo que le ha costado reconocer a los responsables del Ministerio del Interior.

No se equivocó en nada, incluso en su pronóstico de que la falta de medios provocaría un contagio masivo de los compañeros de Ciudad Real. Unos días después fue puesto en cuarentena con todos los síntomas de este fatídico virus. Hoy, muchos de sus compañeros de Unidad se enfrentan al mismo problema.

Decía que son dos profesiones tan distintas, pero con muchas cosas en común. En esta ocasión la falta de medios que nos hace perder la vida, de poner en peligro a nuestras familias.

Pero en otras muchas también, como las agresiones y amenazas que sufrimos ambos colectivos en nuestros puestos de trabajo. Por esa razón, desde AEGC conocemos vuestra falta de medios. Sabemos a las dificultades que os enfrentáis, de vuestros problemas y temores; también del compromiso de las mujeres y hombres que os dedicáis a defendernos del temido virus y de otras muchas enfermedades.

Hace unos días escribía un artículo que titulaba "HEROES DE BATA BLANCA". No era una cuestión retórica, se trataba de contar una realidad, porque exponéis vuestras vidas y la de vuestras familias para intentar salvar la de nuestros hijos y familias. Por esa razón, cuando me comentaron sobre la oportunidad de escribir en vuestra revista, me sentí profundamente agradecido, porque escribir para HEROES CON BATAS es todo un privilegio. **Un fuerte abrazo de todos los guardias civiles.**

Francisco Javier Collado Rivas, prestaba servicio en la Unidad penitenciaria de Herrera de la Mancha, donde unos días antes se había quejado de la falta de medios de protección: guantes, gel desinfectante y mascarillas en la Unidad. Es más, días después fue puesto en cuarentena con todos los síntomas de este fatídico virus. Es importante subrayar que otro compañero de la misma Unidad, de 47 años de edad, se encuentra ingresado en la UCI del hospital con coronavirus.

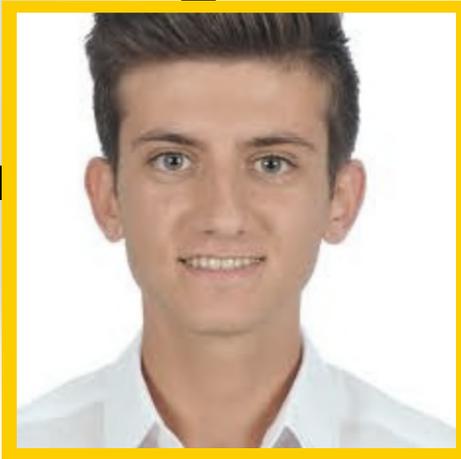
Desde AEGC pedimos al Ministerio del Interior que en Guardia Civil se cumplan con las recomendaciones que desde el Ministerio del Sanidad hacen para toda la población y que consideramos deben ser aún más estrictas en su cumplimiento en las Fuerzas de Seguridad del Estado, porque estamos más expuestos por el desempeño de nuestras misiones profesionales.

Igualmente solicitamos que se hagan las pruebas a todos los guardias civiles del Puesto de Herrera de la Mancha como del Puesto Principal de Manzanares puesto que existe una estrecha relación de servicio entre ambas Unidades, ya que los guardias de Herrera suelen acudir a la oficina del Puesto de Manzanares a gestiones profesionales.

La Asociación Española de Guardias Civiles desde el comienzo de la crisis ha reclamado de manera insistente material de autoprotección para todos los agentes. Además, como ya le hemos trasladado a la Dirección General, pedimos que se hagan cambios en el modelo de turnos de trabajo de la Guardia Civil, como ya ha hecho el CNP a petición de los sindicatos policiales. Para evitar contagios más graves en las plantillas donde no se deberían mezclar turnos, desaconsejando las patrullas compartidas entre Unidades de otros Puestos para evitar contagios.

Por último queremos recordar a la Dirección General y al Ministerio del Interior que la muerte de nuestro compañero ha sido en acto de servicio, puesto que fue en su puesto de trabajo donde contrajo la enfermedad, y por lo tanto, esperamos que sea así considerada.





RUBÉN CHACÓN CABANILLAS

ENFERMERO ESPECIALISTA DE SALUD MENTAL
MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL (AEESME)
MADRID



En primer lugar, agradecer a la Comunidad Inteligencia y Seguridad Global (CISEG) y a su Presidente esta labor de recopilación de testimonios de profesionales que estamos viviendo en primera línea la situación de la actual pandemia por COVID-19 en España.

Mi situación particular, como enfermero especialista de Salud Mental, comienza de forma paralela cuando me encontraba trabajando en dos Unidades de Hospitalización de Salud Mental de adultos de la Comunidad de Madrid.

Al inicio del Estado de alarma se mantuvieron en funcionamiento ambas unidades y se fueron tomando medidas preventivas con las personas con problemas de salud mental ingresadas para evitar el contagio de las mismas.

Algunas de las medidas que se tomaron al respecto fueron aumentar las intervenciones enfermeras individuales frente a las grupales, donde se trabaja promover, mantener o recuperar un equilibrio emocional, actividades de autocuidado manteniendo una rutina, medidas de higiene del sueño, potenciación de la autoestima, autocontrol de la ansiedad, depresión o de los impulsos, afrontamiento de problemas, etc., ya que se valoró oportuno que permanecieran el mayor tiempo posible en su habitación. Las repercusiones que pueden conllevar el confinamiento de personas con problemas de

salud mental pueden agravar su estado de vulnerabilidad aumentando el sufrimiento en la persona, por lo que si lo necesitaban podían salir a los espacios comunes. En muchos casos, el aislamiento social repercute de forma negativa a las personas con problemas de salud mental y se deben cuidar a sí mismas ante todo y facilitarles el acceso a su red social de apoyo o a los recursos que les permita mantener su vida.

Las intervenciones enfermeras grupales en la unidad de hospitalización se realizaban en grupos más pequeños y respetando distancias entre personas, y sobre todo, se trabajó mediante educación para la salud, la importancia y el método de una correcta higiene de manos; y en los grupos psicoterapéuticos, cuyo tema es emergente, se iban abordando aspectos relacionados con la pandemia debido al interés de los y las participantes.

También se mantuvieron las terapias de entretenimiento, cognitivas, relajación, hábitos saludables, etc., que las enfermeras llevamos a cabo durante la semana. Por otro lado, se empezó a disminuir el número de salidas terapéuticas y de visitas de familiares; aspectos que dificultan la recuperación de estas personas, ya que el apoyo familiar o de amistades y las salidas al exterior potencian una mayor autonomía y libertad para las personas ingresadas en unidades de puertas cerradas. Ante la incertidumbre que se iba



viviendo día tras día, llegó un momento en que el número de casos de personas con coronavirus o con sospecha del mismo iba aumentando tanto que provocó una saturación en los hospitales y se valoró oportuno destinar gran parte de las Unidades de Hospitalización de Salud Mental al ingreso de personas con coronavirus, disminuyendo al mínimo los ingresos por otro tipo de problemas ajenos al coronavirus.

Esto provocó una serie de altas hospitalarias precoces de personas ingresadas en Salud Mental, cuando los objetivos terapéuticos enfermeros no habían sido satisfechos, siendo especialmente vulnerables ante sus respuestas psíquicas.

Las dificultades para afrontar y gestionar problemas, el manejo del estrés, la incertidumbre, la repercusión global, entre otras, potencian en personas usuarias de la red de salud mental problemas añadidos como alteraciones conductuales, ansiedad, miedos irracionales, aumentos de ideas obsesivas, creencias erróneas de la realidad o falta de afecto y soledad.

Por ende, es necesario reforzar las Unidades de Salud Mental Comunitarias para mantener un seguimiento telefónico o a través de visitas domiciliarias, y así una continuidad en los cuidados. A largo plazo, esta situación que se está viviendo conllevará recaídas y descompensaciones psicopatológicas al no estar recibiendo una atención adecuada y se

tendrá que evaluar las repercusiones de la falta de atención a la salud mental de las personas. Una vez destinadas estas unidades para el tratamiento y cuidados con personas con coronavirus, seguí trabajando en uno de los Servicios y esto supuso un cambio para las enfermeras especialistas de salud mental, ya que nuestras intervenciones varían debido al perfil y situación de la población atendida.

Sin embargo, las enfermeras especialistas cuidamos a las personas desde un punto de vista biopsicosocial y esto hay que mantenerlo siempre presente; ya que realizamos cuidados integrales a lo largo de la vida de las personas, acompañándolas en su proceso de salud.

Por ello, no me ha preocupado no recordar alguna técnica en concreto o el modo de preparación de alguna medicación, aspectos fundamentales pero que con el trabajo colaborativo con mis compañeras enfermeras se ha sacado adelante, porque las enfermeras no sabemos de todo pero tenemos los recursos para acceder a la información, y la comunicación entre enfermeras es fundamental y en estos momentos muy efectiva.

Es primordial pedir asesoramiento a enfermeras con experiencia en otros Servicios, incluso en preventiva sobre el uso correcto de los Equipos de Protección Individual, así como muchas enfermeras, otros profesionales o la población, nos

demanda a las enfermeras especialistas de salud mental atención y cuidados para la promoción o mantenimiento de su salud mental ante esta situación de crisis en diversos ámbitos, y en otras circunstancias de la vida.

Lo que más me preocupa en mi escenario sociosanitario diario, es la soledad de las personas aisladas en habitaciones sin poder salir de las mismas, la dificultad para el manejo emocional y el dolor psíquico más que físico, el sufrimiento ante el duelo por la pérdida de una persona que tenemos que afrontar rápido para entrar en la siguiente habitación, pensar en los familiares que les gustaría poder estar presentes, la escasez de recursos de protección para una atención más segura y así poder cuidarnos nosotros mismos y a nuestros familiares cercanos, entre otros aspectos.

Es un sufrimiento que creo que estamos viviendo a diario las enfermeras de forma intensa, y por ello intento infundir esperanza cada vez que entro en la habitación, presentarme y dirigirme por el nombre, ser empático, realizar escucha activa de sus preocupaciones, necesidades y agradecimientos, asegurar que mantienen contacto telefónico con sus seres queridos o facilitarles el mismo de algún modo, proporcionarles material para su entretenimiento y distracción, preservar su intimidad, y en general, cuidar con profesionalidad y con tacto, aunque haya unos guantes de por medio.

Porque las personas hospitalizadas por coronavirus no están del todo solas, somos las enfermeras y auxiliares de Enfermería, principalmente, quiénes les acompañamos en su proceso de recuperación o de defunción. Tenemos una gran responsabilidad social y compromiso con la ciudadanía y estamos preparadas para ello. Porque somos un pilar fundamental en nuestro Sistema Sociosanitario y se nos debe reconocer nuestro rol profesional como ENFERMERAS.



NOEMÍ OLMEDO MARTÍNEZ



**VIGILANTE DE SEGURIDAD.
GUARDA RURAL.**

Como profesionales de la Seguridad Privada, siempre nos hemos enfrentado a enemigos tangibles y a situaciones controladas en mayor o menor medida. En esta ocasión, debemos hacerle frente a un enemigo inmaterial, invisible, indetectable. Esto me provoca, imagino que a todos, una incertidumbre nunca antes experimentada.

En mi caso, me podría considerar afortunada, mi servicio es aislado si nos referimos a contacto con personas. No me excluye de tomar precauciones y de implementar el protocolo que desde mi empresa nos han facilitado, pero mi exposición la podría considerar baja, tanto ante el COVID-19 como ante toda situación propia del género humano en épocas de desconcierto.

Muchos estáis ahí, en primera línea, en hospitales, supermercados, estaciones de metro.... en la mayoría de los casos sin los Epis básicos, imprescindibles en una situación de esta índole. Somos personal de bajo riesgo, o al menos así nos han catalogado. Constantemente expuestos, con intervenciones diarias, algunos debido a la naturaleza de su servicio, otros en consecuencia al aumento de las mismas estos días. Para mí, en este aspecto si somos los grandes olvidados, desprotegidos ante el enemigo.

El ambiente se ha tornado bizarro, lógico del momento y de las medidas restrictivas que vivimos, y eso si que pasa factura a todo y a todos. Me he cruzado con pocos compañeros, pero si he podido observar en sus caras, una preocupación, un miedo, diría que hasta un nerviosismo antes inexistente. Me aventuraría a decir, que ese es el origen de las tan lamentables actuaciones vistas estos días en medios de comunicación y redes sociales.

Decir al respecto, que no es hora de mostrar valentía, eso se sobrepone en todos y cada uno que cubre su servicio a diario, ni gallardía. Ahora más que nunca toca esconder sentimientos y mostrar empatía hacia el ciudadano.

Seguridad Privada más que nunca debe de seguir siendo, en la medida de lo posible, esa cara amable que todos necesitamos. Hacer uso de esa mano izquierda, que todo profesional debe de poseer, y dejar a un lado la derecha para cuando las circunstancias así lo exijan.

No tengo un servicio fijo asignado, lo cual hace que cada día de camino vaya dándole vueltas al mismo: analizando riesgos, situaciones posibles, salidas de emergencia, y haciéndome un esquema mental del posible desarrollo del mismo, y con un solo deseo: que la noche no se complique y pueda volver al lado de los míos, sin novedad.

A día de hoy, hasta eso ha cambiado. Esa sensación de satisfacción de, en algún modo alegría por estar de vuelta se ha tornado preocupación.... Y si el "enemigo" te acompaña y lo llevas al lado de los tuyos. No hay forma efectiva de protegerles, y eso si es una carga muy pesada.

Respecto de las normas, regulaciones y órdenes ministeriales que nos afectan como profesionales en el ejercicio de nuestras funciones, simplemente aconsejar cautela ante las mismas, respetar la legislación vigente, NO actuar a no ser que la acción y respuesta posterior sea imprescindible, con todas las garantías y este incluida e incardinada en los supuestos de ilícito penal en vigor, pues las interpretaciones de la normativa pueden llegar a tener graves consecuencias jurídicas, independientemente de las condiciones de alarma decretadas por el Gobierno, ajustándonos, única y





exclusivamente a lo indicado por el Ministerio del Interior para los supuestos contemplados, siempre bajo la supervisión y coordinación de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado, Policías Autonómicas y Policías Locales. Debemos de tener bien claras el uso de dichas atribuciones, utilizándolas con proporcionalidad y racionalidad respecto a los Derechos y Libertades de los ciudadanos, pues otros tienen las competencias para ejercer tales medidas coercitivas extremas.

Pero, esperemos que, a no tardar mucho, todo pasará y las cosas poco a poco volverán a la normalidad, dejando atrás esa gran batalla en la que nos ha tocado participar y que sin lugar a dudas, entre todos ganaremos.

¡¡¡Mucho ánimo!!! Buen servicio a todos... y a todas.



CATI

VOLUNTARIA EN PROTECCIÓN CIVIL.
ISLAS BALEARES.



Aunque te prepararan para situaciones de emergencia uno nunca se imagina momentos así. Pero puestos al trabajo intentamos ayudar en todo lo que podemos sobre todo a los más vulnerables nuestros mayores les llevamos la comida a casa para que no salgan o por no poder hacerlo.

Les avisamos que no abran la puerta a nadie aunque les digan que van hacerle la prueba del COVID-19 gratuitamente agradecidos con una sonrisa les animamos diciéndoles que todo irá bien correspondidos por una sonrisa y las gracias nos sentimos útiles y necesarios.

Mientras otros compañeros se encargan de dar un poco de alegría a los más pequeños de la casa cantando y bailando ellos desde sus balcones y nosotros en la calle bailando con música incluso si sabemos que al quien cumple años vamos a su puerta y con la ayuda de los vecinos le cantamos el cumpleaños feliz siempre intentando sacarles una sonrisa aunque en nuestro interior se sienta un poco de miedo.

Por la tarde noche sacamos nuestro vehículo y completamente protegidos recorreremos las calles desinfectando todo lo que podemos entradas de supermercados bancos ect. Hasta altas horas de la noche. A veces los días son agotadores pero nos sentimos satisfechos por el granito de arena que aportamos y poder ayudar.

Por eso juntos podemos. Quédate en casa por mí por tí y por los tuyos. Juntos venceremos.



EN
S
I
L
E
N
C
I
O



FUNERARIAS EN ÉPOCA DE PANDEMIA

ASESORA FUNERARIA

En silencio por todos los que ya no están a causa de este virus. En silencio por respeto a esas familias que no han podido despedirse de sus difuntos. En silencio cuando no sabes que palabras de aliento dar a los que no van a poder dar un último beso de despedida. En silencio viviendo la pérdida de muchas víctimas de esta pandemia. Considero que es un buen título para este apartado, ya que así es como nos sentimos los que trabajamos en las funerarias, poco reconocimiento, por no decir ninguno, pero al pie del cañón, trabajando sin descanso las 24h del día, hasta que esta pesadilla acabe y en silencio.

Es el doceavo día de confinamiento, carreteras vacías, uniforme puesto, camino de ida al trabajo y mi mente ya en marcha, preparándome psicológicamente en lo que va a ser este día. Ficho mi entrada a las 8h de la mañana en el tanatorio, recojo mis epis, unos guantes, una mascarilla y gel antiséptico, dispuesta a no parar en mi jornada de 12h. Soy asesora en el Tanatorio Ronda de Dalt de Altima, y mi trabajo consiste en gestionar todo el servicio con las familias para la despedida de su familiar difunto.

Como ha cambiado... Apenas hace 20 días, todo era muy lejano, sentíamos hablar de COVID-19, pero aún no habíamos tenido ningún caso, teníamos los protocolos de actuación que debíamos llevar a cabo para la recogida de cadáveres, aprendidos, pero sin haberlos tenido que activar, todavía. Asesores entregados a las familia para que la despedida fuese lo más personalizada posible, y todo un equipo de profesionales que trabajan acondicionando a los difuntos para dar este servicio a las familias y poder hacer que la despedida no sea tan dura.

De repente, ¡llegó! Llamada tras llamada: las familias, los hospitales, las residencias... comunicando defunciones. Compañeros de ambulancia protegiéndose con *Epis* para no contagiarse, todas las medidas son pocas para los compañeros que están de recogida; asesores, tomando medidas e intentando hacer las gestiones telefónicamente con las familias e informándoles que las despedidas habían pasado a ser muy breves y en los casos de coronavirus ni siquiera eso; coordinación intentando abastecer horarios de salas, incineraciones, inhumaciones, coordinando las recogidas, responsables de departamento intentando organizar procedimientos, ¡un caos!.

En tan solo 3 días habíamos pasado de hacer servicios completos a los que todos estamos acostumbrados, a 2 horas máximo de sala y una ceremonia rápida de 5- 10 min, máximo 15 personas y desgraciadamente en los casos de coronavirus ni tan solo despedida, el difunto directamente en saco estanco biodegradable en el hospital, al féretro y directos a enterrar o incinerar, con la posibilidad de que cuando todo esto pase, poder hacer sala de velatorio y ceremonia de despedida, si así lo desean. Las familias, totalmente comprensivas, acatan lo establecido pero con pena, ¡mucho pena! Nos manifiestan constantemente que es inhumano no poder abrazarse en estos momentos de tanto dolor. Acabo de tramitar con una familia, un nudo en la garganta, bebo un vaso de agua y a por la siguiente familia destrozada por el coronavirus.

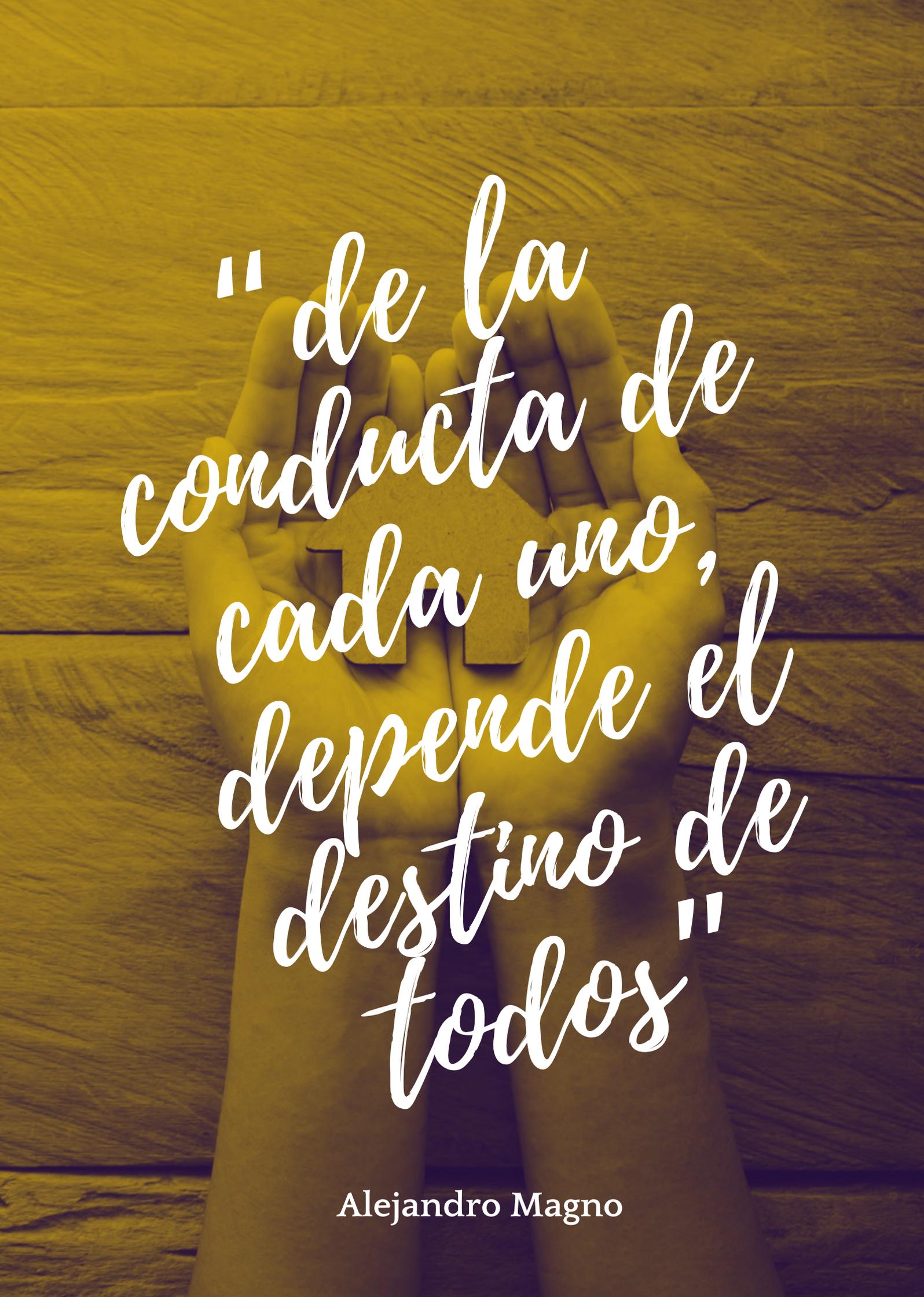
Modificación de protocolos de actuación constantemente, cada día hay modificaciones, nos tenemos que reinventar, cada día modificamos algo, nos tenemos que adaptar a este momento tan atípico, este maldito virus, nos hace llegar a extremos y situaciones jamás antes vividas. Sacamos fuerza de donde antes pensábamos que ya no había, este COVID-19 nos está haciendo sacar lo mejor y lo peor de cada uno, de cada recurso, de cada momento. No llega el instante de empezar a ver la curva bajar, cada día más defunciones y cada día otra nueva situación a sobrellevar...pero todos luchando a una contra un mismo rival, combatir a este virus!

Desde mi casa, cuando me toca descanso, pendiente del teléfono móvil, tanto para ir leyendo las nuevas actuaciones, como si suena porque nos necesitan para reincorporarnos a trabajar. Siempre buscando la manera de poder ser lo más ágiles posibles, pero el colapso es enorme, los Epis escasean, el cansancio aumenta, y psicológicamente intentando protegerte para que no te afecte porque cada guardia que pasa es peor, una familia tras otra las 24 horas del día, sin parar.

Mis familiares y amigos preocupados por mi bienestar, por si cada día al regresar a casa vendré acompañada de este virus, quieren saber la realidad, me preguntan si está muriendo tanta gente como dicen los medios, y me dan ese aliento y fuerzas para enfrentar un nuevo día. Nuestro trabajo nos enseña día a día que para morir "solo necesitas estar vivo", no entiende de razas, religiones, no importa si tienes más o menos, nos enseña a valorar más la vida y disfrutar de cada momento, pues hoy estamos aquí y mañana no sabemos. Pero toda esta crisis va a abrir los ojos de los que no querían ver, de los que no eran conscientes de esto, a ver la vida diferente y dilatar su espacio/tiempo a un simple valor, sobrevivir. Podríamos decir que, hoy se valorar más un gesto y una compañía más que ayer, el dolor de hoy es inmensamente más profundo que cualquier dolor hasta ahora convivido.

Vivimos en momentos de desorden, de no saber si haces lo correcto o de si sencillamente lo correcto es lo que no haces. Es todo ambiguo, desde que me levanto, hasta que me acuesto, pasan por mi cabeza momentos de dolor, insatisfacción, controversia, frustración, sensaciones negativas que antes no se juntaban en tan corto espacio de tiempo.

Son las 20h, finaliza mi jornada laboral, la gente desde sus balcones, aplausos, silbidos, sirenas de coches de la policía y tú coges tu coche para regresar a casa, cansada, a intentar descansar, difícil, con lágrimas en los ojos por la situación, con miedo e incertidumbre a lo que nos viene, pero ÁNIMO COMPAÑEROS FUNERARIOS!, este mal sueño pasará y entonces volveremos a llorar...pero de alegría. Como nos han dicho en alguna ocasión: ¡Ánimo, que la vida no te pone delante nada que no podamos superar!

A hand is shown holding a wooden cross against a background of horizontal wood planks. The lighting is warm and golden, creating a soft glow around the hand and the cross. The text is written in a white, elegant cursive font, overlaid on the image.

" de la
conducta de
cada uno,
depende el
destino de
todos "

Alejandro Magno

CORONAVIRUS EN LOS CENTROS DE MENORES



**¿CÓMO AFECTA ESTA PANDEMIA
EN LOS CENTROS TUTELADOS?**

A.Y.M.

EDUCADORA SOCIAL EN UNA
RESIDENCIA INFANTIL DE
PROTECCIÓN DE MENORES.

Me llamo Ana y trabajo en una Residencia Infantil de protección de menores de la Comunidad de Madrid, donde actualmente viven 32 menores de entre 6 y 17 años.

En la Comunidad de Madrid hay más de 4000 niños con una medida de protección, de los cuales más del 43% viven en centros de acogida como en el que yo trabajo. Esto significa que en cada uno de los centros donde los niños residen se han visto enfrentados a situaciones especiales generadas por esta crisis del coronavirus, que nos influyen decisivamente, tanto a los menores como a los trabajadores, que seguimos acudiendo a trabajar por tratarse de un servicio esencial y de vital importancia: la protección de la infancia y la adolescencia.

Los niños y jóvenes que atendemos en centros de protección han pasado por situaciones traumáticas que en la mayoría de los casos han condicionado su infancia, al no poder (o saber) atenderlos sus padres y/o sus familias debido a múltiples casuísticas tales como abandono, negligencia, abuso, adicciones, orfandad, enfermedad mental, etc. Por ello, estos niños y niñas viven gran parte de su jardín de infancia o de su adolescencia temprana en centros como mi residencia.

En una situación normalizada, nuestros menores asisten a los centros escolares próximos y realizan sus actividades extraescolares, de ocio y deportivas en los recursos de la zona; con los adolescentes se desarrollan proyectos de autonomía y se les prepara para su incorporación al mundo laboral por lo general.

Paralelamente, todo el personal técnico (dirección, trabajadora social y educadores) trabaja diariamente con ellos para normalizar su situación, acompañarles desde el cariño, la profesionalidad y el vínculo afectivo, ayudándoles a establecer hábitos, rutinas, límites, en muchos casos también a reelaborar sus historias personales, contener estados emocionales complicados... en definitiva, acompañarles en su crecimiento.

Muchos de nuestros niños, como los de cualquier familia, asisten a sus citas médicas (odontología, pediatra, endocrino...), quedan con sus amigos cuando hay cumpleaños, algunos ven a sus familias o salen con ellas el fin de semana, según el régimen de visitas establecido en cada caso, y un número importante acuden regularmente a terapias psicológicas.

Con esta introducción creo que todas las personas que me lean pueden hacerse una idea de cómo puede haber afectado la crisis del coronavirus a los menores que viven en acogimiento residencial, y a las personas que trabajamos con ellos, y que sentimos con mucha tristeza que la sociedad se ha olvidado de Nuestros Menores más vulnerables y la administración no parece darle la importancia y protección necesaria a los Centros de Menores.

En mi caso, una semana antes de la paralización de las clases comenzamos a ser conscientes de la gravedad de la situación en la residencia, intentando establecer protocolos de limpieza y distanciamiento entre nosotros.

El día previo a dicha suspensión, la dirección adoptó la medida de bajar la ratio de niños en la Residencia, de manera que diez niños se fueron con sus familias (biológicas o de acogida) a pasar los primeros 15 días de confinamiento en sus hogares (todavía hoy continúan con ellos). Al quedarnos en un grupo sólo un niño, tras la salida de varios, le cambiamos a otra sala, por lo que en la primera semana de confinamiento ya teníamos una sala de aislamiento limpia y desinfectada, con dos habitaciones vacías, para el caso de que nos encontráramos con algún menor con síntomas y hubiera que aislarlo.

Afortunadamente la dirección y los trabajadores de mi residencia adoptamos medidas coordinadas anticipándonos, con el fin de minimizar los riesgos desde el principio, pensando en el interés superior de los menores y en la protección del equipo de profesionales.

Esa primera semana fue una semana de mucho nervio y desconcierto, poco a poco se fueron anulando todas las citas médicas, se suspendieron también las terapias psicológicas, los talleres y cursos de los adolescentes, a los que les retiramos los abonos transportes para evitar que se movieran; se cancelaron todas las visitas de los familiares de nuestros menores, para restringir la entrada a la residencia de gente externa. Al tiempo, ya nos llegaban noticias sobre el casi probable colapso de asistencia sanitaria, unido ello a la inexistencia de equipos y medidas apropiadas de protección para los trabajadores en el Centro.

Sumado a lo anterior, nos preocupaba que al tener adolescentes también, varios de ellos en situación de fuga, estos podían volver con el consiguiente riesgo para todos, al no saber si habían estado en contacto con el virus, aunque a día de hoy, el virus está claro que podemos tenerlo ya la mayoría.

Esta situación obviamente, ocurrió, y regresó uno de nuestros menores, procediéndose a tenerle varios días en observación en la sala que tenemos para las visitas familiares, para después pasarle a la sala que habíamos preparado de aislamiento. Tras unos días, decidimos que fuera ya a su grupo correspondiente, al no presentar síntomas. El niño tuvo un comportamiento excelente durante todo el proceso.

Todos los educadores abordamos el tema del coronavirus con todos los niños, adaptando el lenguaje al entendimiento según la edad, colgamos carteles de procedimiento de limpieza de manos en todos los cuartos de baño; les explicamos que tenemos que guardar una distancia física respecto a ellos, de un metro al menos, que suspendemos por un tiempo besos y abrazos, cosquillas y contacto piel con piel (tal vez eso sea de lo más duro para todos), y abordamos la difícil tarea también de que los adolescentes entiendan, en



una edad muy mala para entender, que ya no pueden quedar con amigos ni salir para nada de la Residencia porque la situación es realmente grave.

Si en una familia como, por ejemplo la mía, con dos niños de 10 y 11 años, el tema de los deberes sin clases es un quebradero, no se pueden imaginar lo complicado de gestionar sin los medios adecuados los deberes que nos envían desde varios colegios, institutos y talleres formativos para todos nuestros menores, de distintas edades, a través de blogs, aplicaciones, emails, clases on line... que no podemos seguir porque nos faltan medios tecnológicos (wifi, ordenadores, tablets).

Durante la segunda semana de confinamiento tras las primeras bajas entre los trabajadores, la dirección de nuestro centro reorganizó a todo el personal, todos fuimos conscientes de la importancia de exponernos lo menos posible, priorizando que fuéramos menos personas simultáneamente, con más garantías de exponernos menos días a contagio, dentro y fuera del trabajo.

Al igual que establecimos unos servicios mínimos, acordamos que, que si era necesario iríamos cualquier día de la semana en cualquier turno que necesitara apoyo.

Llegaron por fin los protocolos de actuación, no muy diferentes al que diseñamos la semana de antes, y los anhelados protocolos de limpieza para el personal de servicios auxiliares, tan sumamente importantes siempre, pero ahora vitales para todos, ya que la lucha contra el virus es también una carrera a fondo de limpieza constante.

Pero lo que no nos llega a los trabajadores son equipos de protección adecuados para hacer frente a casos con coronavirus. Hemos podido reestablecer la continuación de las terapias psicológicas para los menores en tratamiento ahora de manera telefónica, y realizamos seguimiento de todos los niños que por esta excepcional situación se han ido con sus familias. A día de hoy todos los menores de nuestra Residencia se encuentran bien y no presentan síntomas, y eso lo es todo.

En nuestro trabajo es difícil, si no imposible, mantener la distancia social con los niños y niñas. El contacto físico, el abrazo, los besos son siempre herramientas de nuestra intervención. Así que hemos aprendido los choques de pies, de codos, incluso he llegado a practicar el beso de punta de cola de caballo con una niña.

Observo que nos miramos más a los ojos y expresamos más sin hablar, a veces una niña me pregunta: Ana ¿estás bien? ¿cuándo haces la clase de gimnasia?, y yo siento que es vital que hagamos la "nueva" clase de gimnasia a las 6 en el patio, y que es importante que estemos todos bien y lo demostremos, porque eso ahora mismo lo es todo, y les tranquiliza.

Debo decir que los niños lo están haciendo genial, ¡son unos campeones! y tenemos mucha suerte de que en la Residencia donde trabajo aun no tengamos menores con síntomas aislados, también agradezco que la mayor parte de los compañeros (personal técnico, auxiliares de servicios, seguridad, cocineros, mantenimiento...) seguimos yendo a trabajar y no presentamos síntomas, sino mucha vitalidad y ganas de aportar y hacernos más fácil y agradable la vida unos a otros.

Tenemos claro que lo más importante en este momento es atender a nuestros menores exponiéndonos menos días todos, minimizando también el riesgo para nuestras familias. Ir a trabajar supone un riesgo y una tensión psicológica importante para nosotros, una sensación de "ruleta rusa" al no saber si lo tienes o no, si lo tiene el compañero, o si los niños son asintomáticos y lo tenemos todos, o si entrará de alguna forma el virus en los próximos días.

Como soy interina, he trabajado también en otras residencias de la red por lo que no puedo evitar estar pendiente de cómo están mis compañeros, algunos enfermos y aislados en sus casas, y mis niños de otros centros.

Me pongo triste al enterarme de aislamientos (con pocas garantías) de niños que conozco y que imagino asustados, y de mis compañeros que los acompañan con un equipo de protección insuficiente.



Me preocupa que no nos hagan test a los trabajadores para saber si estamos o no contagiados (si podemos o no contagiar) y que la UME no venga a desinfectar las residencias que tienen menores en aislamiento con síntomas de coronavirus. Me entristece también saber que tenemos ya ingresos en primera acogida por situaciones familiares extremas desencadenadas por la enfermedad del coronavirus... mucho dolor y nuevos jardines de infancia truncados va a dejar tras de sí esta terrible pandemia.

Es cierto que en esta crisis los menores no son población vulnerable al efecto directo del coronavirus, sin embargo, sí se derivan consecuencias importantes sobre sus vidas, y en el caso de los menores acogidos éstas se potencian aun más: la pérdida de referentes estables al ir cayendo de baja el personal que trabajamos con ellos, el confinamiento que, dependiendo de la infraestructura de cada centro, puede ser más complicado especialmente con niños pequeños más activos, las grandes dificultades escolares que, al no contar con los medios tecnológicos necesarios para seguir los deberes, se traducirán en retrasos sobre los retrasos que ya de por sí arrastran muchos de nuestros menores.

Además, a los efectos del confinamiento, se suman historias de vida muy complicadas y el alejamiento y suspensión de las visitas y salidas con sus familias.

Por último, no quiero dejar de comentar un tema que me parece muy importante. Como empleada pública temporal soy también una de esos 800.000 empleados públicos que a día de hoy se encuentran en fraude de ley.

En mi centro de trabajo hay una temporalidad del 90,47% de la plantilla, acumulando algunos compañeros más de 20 años como interinos. Por ello, al igual que muchos otros compañeros de las distintas consejerías, estaba muy pendiente el 19 de marzo de la sentencia que iba a dictar el Tribunal de Justicia Europeo sobre fijeza/indemnización/procesos de consolidación o estabilización de trabajadores en fraude de ley.

Por lo que paralelamente a toda esta locura pandémica, muchos interinos hemos tenido que estar pendientes de recursos de alzada contra los concursos de traslado en marcha que nos afectan, cumplimiento de plazos de las reclamaciones previas administrativas, presentadas hace meses, elaboración demandas de reclamación de fijeza...

En este escenario el personal público temporal de las administraciones está siendo vital para el sostenimiento de los servicios esenciales para la supervivencia de la población.



MONTSE SÁNCHEZ

LICENCIADA EN CRIMINOLOGIA
MÀSTER EN MEDIACIÓN, FUNDACIÓ GENTIS



Estamos viviendo una situación nunca vivida, un nuevo paradigma dominado por una pandemia que está provocando que miles de personas tengan que vivir, en el mejor de los casos, confinadas en su casa. Y con el impedimento de no poder abandonar su confinamiento por ninguna otra motivo que no sea las permitidas por el gobierno, o para desarrollar ningún tipo de actividad lúdica y / o familiar.

En el caso de los profesionales que diariamente trabajamos con jóvenes nos hemos tenido que reinventar. Por eso ahora hay que sobrepasar porque así lo requiere la situación- nuestro propio máximo, para poder dar cobertura a todas las necesidades que puedan convertirse en un colectivo tan sensible como es el de nuestro campo de trabajo. Igual no todos los jóvenes están viviendo esta situación de la misma manera, ya sea por su carácter, por los por los miedos e inseguridades que pueden afligir, o simplemente

por el hecho de no poder salir y verse reducidas sus actividades diarias: ir a la escuela, relacionarse con su grupo de iguales, o no poder realizar aquellas actividades que estén dentro de su rutina. Pero esto no puede servir como excusa para permitir que nuestra juventud esté en casa sin asumir ningún tipo de responsabilidad, y agotar las horas detrás de una pantalla obviando, de este modo, la continuidad de sus rutinas.

Aunque si es cierto que, a pesar de que los profesionales contactemos de manera diaria con estos jóvenes, nos encontramos ante personas que, aunque con recursos y tareas a realizar, se sienten angustiados por lo que está pasando.

Un situación que nos aventura, en este nuevo escenario, a trabajar tanto con las familias como los profesionales que las atienden, y que sin duda puede convertirse en una oportunidad para que estos profesionales se reinventen.

Otros jóvenes, aquellos que más preocupan en el ámbito familiar y los profesionales, son aquellos que presentan cuadros de adicción y que en esta situación de confinamiento, se les hace muy difícil continuar con sus hábitos de consumo.

Esta realidad puede llegar a provocar discusiones en su círculo social más cercano, pero también hacia aquellos profesionales que están trabajando con ellos para calmar estas tensiones. Sin son situaciones que en ocasiones terminan por requerir la intervención de otras entidades y / o fundaciones, para poder realizar ingresos de urgencia y que la situación no acaba para desencadenar en situaciones de mayor gravedad.

Aún así no nos podemos olvidar que, situaciones como ésta, no dejan de ser un escenario donde el joven puede llegar a sufrir más angustia, estados depresivos, o explosiones intermitentes de rabia, llegando a actuar contra sí mismo o las personas que lo rodean.

Es importante señalar que no resulta sencillo, y sí muy duro, para los profesionales que trabajan diariamente con los jóvenes que viven en centros (y que no disponen de recursos educativos), llevar a cabo actividades educativas regladas y con un mínimo de condiciones.

Una situación que suele provocar malestar y conflicto, ya que propicia a largos periodos de acompañamiento (24 horas) con las mismas personas. Por ello resulta del todo imprescindible que estos profesionales se reinventen, para poder dotar de soluciones y alternativas, y así establecer nuevas rutinas con las que trabajar con los jóvenes.

Acciones para crear espacios donde el joven se dote de mayor tranquilidad y paciencia para la buena convivencia, ya que estos espacios suelen ser zonas físicas muy limitadas y donde se pueden dar situaciones de conflicto, agresiones e incluso fugas del centro donde viven. Situaciones que son muy preocupantes para cualquier persona que trabaja en este sector. Aunque, como profesional cualificada que trabaja con jóvenes, reconozco que resulta gratificante ver cómo con nuestro trabajo podemos ayudar en estos jóvenes que, en demasiadas ocasiones, se sienten perdidos y desbordados por el mundo que les rodea.

En ocasiones son chicos que simplemente no tienen personas de referencia, y que sólo quieren mantener una conversación con alguien durante 10 minutos, ya sea por teléfono o por video conferencia, sin ser juzgados, ni recibir ningún tipo de sermón y receptivos a una interacción cercana y huérfano de cualquier tipo de autoritarismo; esto les ayuda a mantener la calma y la confianza hacia el profesional que seguro necesitará para trabajar con él.

Este es un aspecto muy importante, ya que permite que el joven aprenda una valiosa enseñanza -y más en un momento de su vida donde está entrando en la vida adulta-, la de dejarse ayudar.

Cabe mencionar que, y ya he hecho referencia al inicio de esta disertación, que estamos viviendo un momento de especial relevancia y delicadeza social, y está claro que, este tipo de paradigma esta fomentando lo mejor de cada uno de nosotros, con acciones absolutamente altruistas hacia los otros ayudándose y apoyándose los unos en los otros, generando una gran red de recursos que conecta a todos los actores entre sí sin tener en cuenta ninguna de las excepciones como podrían ser la edad, la profesión , y las patologías que puedan presentar, y sólo viéndose la servidumbre en nuestros actos por el bienestar de uno / a mismo / ay las personas que nos rodean.

Y esta sinergia es la que propicia que los jóvenes reflexionen, actúen o intenten cambiar sus hábitos, y que es fruto del tiempo que han podido emplear para reflexionar en su intención de cambio.

Por último y, sin olvidar el mensaje principal que es necesario que los profesionales se reinventen para llegar en estos jóvenes y así conseguir allanar su camino hacia la buena convivencia y el cambio de hábitos, hay que seguir trabajando duro para que los chicos y chicas puedan reemprender su normalidad.

A todos nos afectará el confinamiento sin embargo, esto puede ser un escollo en el camino o una oportunidad para cambiar y mejorar, de nuestra mano está el valor que en sacábamos de todo ello, porque **"ningún mar en calma hizo experto a un marinero"** (anónimo, s / d).



¿COMO AFECTA LA ALERTA SANITARIA COVID19 A LOS ANIMALES?

Como Presidenta de la Federación de Asociaciones Protectoras y de Defensa Animal de la Comunidad de Madrid (FAPAM), quiero, ante todo transmitir tranquilidad a todas las personas que conviven con animales, la Organización Mundial de la Salud ha indicado que, no hay datos que evidencien que los animales de compañía o mascotas como los gatos y los perros puedan contagiar el COVID-19.

Desde la declaración del estado de alarma por el COVID 19 las asociaciones de protección animal nos estamos enfrentando a muchos escenarios que se plantean y a los que se debe dar respuesta en una situación de emergencia como esta.

Las administraciones públicas están desbordadas por la crisis sanitaria y las asociaciones luchamos para que se implanten las herramientas legales necesarias para poder actuar, tanto para atender a los animales y no privarles de alimento y/o asistencia veterinaria en aquellos casos en los que el dueño/a sufre una limitación de movilidad, como para acoger animales de personas que debido al virus están ingresadas o han fallecido. También es necesario que actuemos en casos de personas sin hogar que son acogidas en lugares habilitados donde no permiten la entrada de animales.

FAPAM ha habilitado un correo electrónico, infocovid19@fapam.org, donde centralizar las consultas y ayudar a todas las personas particulares y entidades de protección animal a resolver las múltiples dudas que están surgiendo.

Tenemos que agradecer los esfuerzos que se han hecho desde el Gobierno y concretamente desde la Dirección General de Derechos de los Animales (DGDA), gracias a quienes se han dictado recomendaciones e instrucciones para garantizar la alimentación y cuidados veterinarios de los animales.

Las asociaciones nos hemos puesto a disposición del Director General de Derechos de los Animales para ofrecerle nuestra ayuda para acoger a los animales víctimas colaterales de la enfermedad.

Unos de los colectivos más vulnerable en esta crisis son las personas sin hogar que viven en la calle. Desde el Gobierno se ha puesto en marcha un plan de acción para que todas estas personas puedan estar bajo techo y en caso de enfermar puedan ser atendidos. En Madrid se han habilitado 300 plazas un pabellón en IFEMA, todo coordinado desde el Samur Social.

Algunas de estas personas conviven con sus animales de compañía, eso les supone un problema, no quieren separarse de ellos, son su familia. Debemos ponernos en su lugar, por ello, y para reducir el impacto emocional por esta separación, hemos creado una red de Entidades de Protección Animal para acoger a estos animales en albergues y casas de acogida, es imprescindible transmitir seguridad y tranquilidad a estas personas, que no tengan la menor duda de que sus animales estarán en las mejores manos.

Luego nos encontramos con personas sin el más mínimo escrúpulo que no duda en abandonar a sus animales en el más absoluto desamparo. Con el confinamiento prácticamente no hay nadie por las calles, lo que hace invisibles a estos pobres animales, muchos acabarán muriendo por atropellos o de inanición.

Nos vamos a encontrar con verdaderos dramas cuando todo esto acabe, tendremos que estar preparados.

Las Entidades de Protección Animal también se están haciendo cargo de los animales de personas que han fallecido y que no tienen quien se haga cargo de ellos. Ya es duro y triste ver el número de fallecidos a diario en los medios de comunicación, lo es más aún cuando hay que hacerse cargo de animales en viviendas donde están esperando que se abra la puerta y aparezca su ser querido. Se debe tomar las máximas medidas de seguridad en estos rescates, y nunca nos hemos enfrentado a una situación similar, por ello nos ceñimos estrictamente a las instrucciones dictadas por las autoridades sanitarias.

Otros problemas se presenta con los animales que pertenecen a la fauna urbana, son los gatos de colonias que viven en la calle y también los patos, pavos reales y peces que viven en los parques y que dependen del suministro de comida que se les viene proporcionando por diferentes personas desde siempre y sin la que no podrían sobrevivir.

Esta situación ha puesto de relieve la falta de organización y la ausencia de protocolos para actuar en situaciones de emergencia y ha sido difícil conseguir en muchos municipios que se acaten las recomendaciones que desde el principio ha establecido la Dirección General de Derechos de los Animales y que después ha ordenado a través de una instrucción el Ministro de Sanidad (aprobada el 21 de marzo) dirigidas a evitar que los animales domésticos que viven en espacios públicos urbanos sean privados de la alimentación y cuidados veterinarios porque ello derivaría en un riesgo para la salud pública y además contraviene las normas de protección animal. El propio Presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, hizo alusión a esta cuestión en una comparecencia en el Congreso de los Diputados explicando que se garantiza tanto la alimentación como el rescate y cuidados veterinarios de estos animales.

Esto evidencia la importancia que debe darse a la protección animal en general y concretamente a una gestión ética de las colonias de gatos de la calle.

Son numerosos los ayuntamientos de toda España que no cuentan con una gestión adecuada de los animales (gatos, aves etc) que forman parte de la fauna urbana y en estas situaciones de urgencia se pone de relieve la importancia de que esta labor se realice de manera institucionalizada.

Los ayuntamientos que ya habían implantado la gestión ética de las colonias felinas (como por ejemplo en el municipio de Las Rozas o en Rivas-Vaciamadrid, entre otros de la Comunidad de Madrid) cuentan con una infraestructura que se apoya en asociaciones de protección animal perfectamente organizadas con voluntarios para dar solución a esta situación (ya que se dispone de la localización de todas las colonias y personas que se coordinan para minimizar los desplazamientos y tomar todas las medidas sanitarias de seguridad exigibles).

En estos municipios donde ya existía la base de una correcta e impecable gestión de los animales urbanos se les está atendiendo y alimentando sin incidencias.

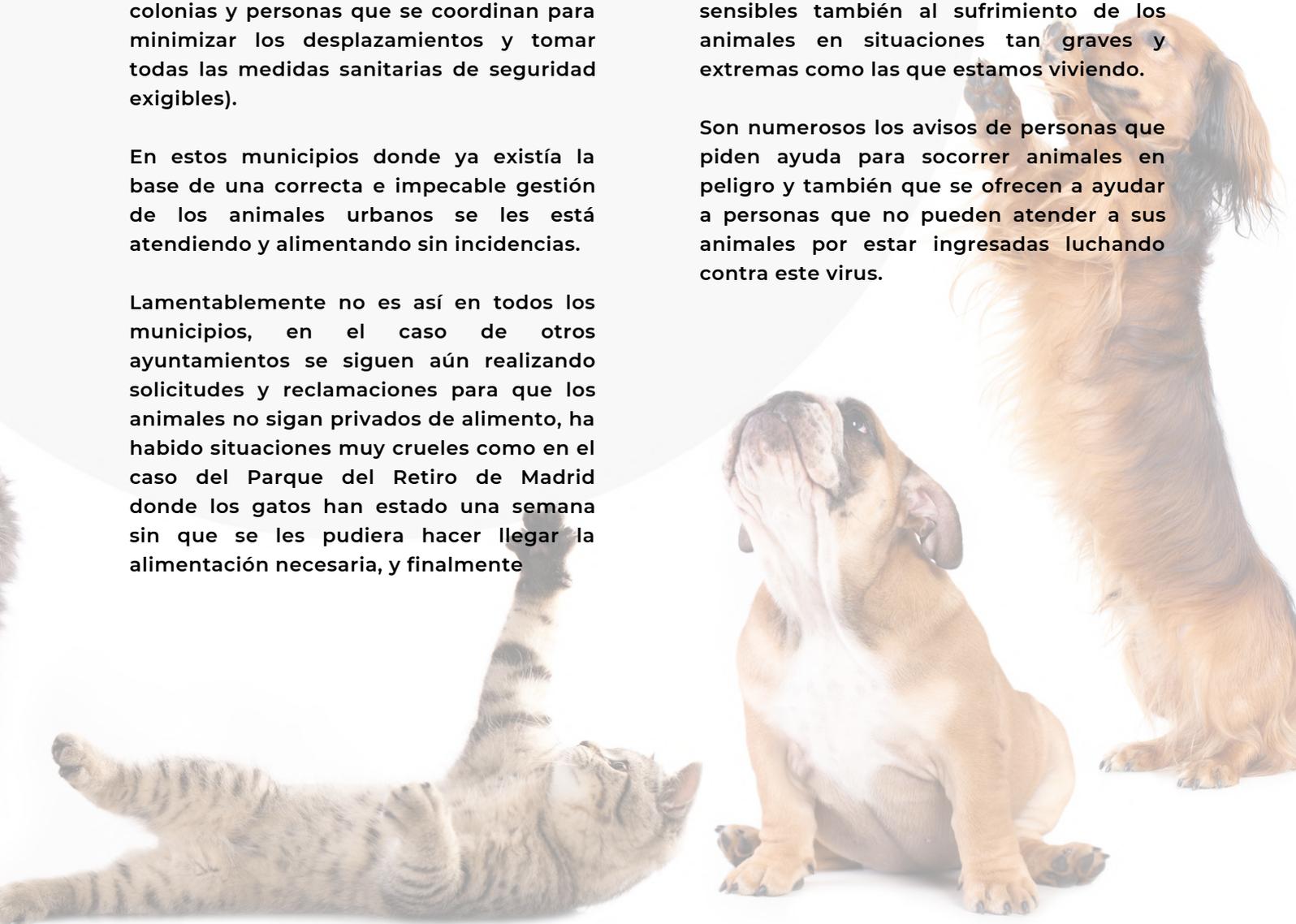
Lamentablemente no es así en todos los municipios, en el caso de otros ayuntamientos se siguen aún realizando solicitudes y reclamaciones para que los animales no sigan privados de alimento, ha habido situaciones muy crueles como en el caso del Parque del Retiro de Madrid donde los gatos han estado una semana sin que se les pudiera hacer llegar la alimentación necesaria, y finalmente

después de incansables gestiones de varias entidades de protección animal como AGAR y FAPAM se ha logrado conseguir que se autorice a una persona voluntaria para proporcionarles el pienso y agua.

Nuestra preocupación tampoco se olvida de aquellos animales que viven en parcelas y en lugares alejados de las viviendas de sus propietarios como los perros de rehalas, ya que nos tememos que en algunos casos estos animales pueden estar desamparados por falta de atención, por ello pedimos que las personas que sean testigos de casos como estos lo pongan en conocimiento de las entidades de protección animal de la zona para evitar que esos animales sufran y mueran en la más absoluta indiferencia.

También hemos vivido muchas muestras de solidaridad que ponen de manifiesto la humanidad de muchas personas que son sensibles también al sufrimiento de los animales en situaciones tan graves y extremas como las que estamos viviendo.

Son numerosos los avisos de personas que piden ayuda para socorrer animales en peligro y también que se ofrecen a ayudar a personas que no pueden atender a sus animales por estar ingresadas luchando contra este virus.





CIBER
SEGURIDAD

by ODIC

El Observatorio de delitos informáticos de Canarias ha puesto en marcha mecanismos y herramientas para luchar contra la difusión de noticias falsas y la desinformación en internet.

Virus, phishing, bulos, desinformación. Estas son algunas de las técnicas más utilizadas en estos momentos por los ciberdelincuentes. Un 86% de la población mundial ya ha cambiado sus hábitos diarios por culpa del coronavirus. El miedo que ha provocado a nivel global en nuestra sociedad la expansión del coronavirus es, hoy por hoy, prácticamente imparable.

El impacto social de la pandemia está afectando a los hábitos de vida de la ciudadanía. Los principales canales de comunicación y redes sociales de difusión masiva como Twitter, Facebook, Whapsaap, han sido el gran catalizador social para generar conversación sobre la pandemia.

Los cibercriminales siguen buscando vulnerabilidades en los sistemas informáticos, realizando ataques cada vez mejor elaborados con el fin de conseguir información sensible. Actualmente las Fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado han detectado ataques mediante correo electrónico hacia los centros sanitarios españoles.

Este malware, se camufla en un correo electrónico y es distribuido al personal sanitario. Los Contenidos que se adjuntan en correos electrónicos dañinos:

- Archivos infectados (PDF, Word, etc.)
- Links a páginas web dañinas
- Links a páginas web que simulan ser la página oficial de un organismo o institución



Hay que prestar especial atención a los emails que reciben La cura del coronavirus no la recibirás por correo electrónico.

- Evita abrir documentos y archivos adjuntos sobre el COVID-19 en los correos electrónicos que recibas.
- No descargues aplicaciones no oficiales para conocer el alcance internacional del COVID-19
- No difundas información que no provenga de medios y fuentes oficiales.
- No contribuyas a la difusión de contenido no contrastado.
- No compartas mensajes que puedan generar alarma en la población.

La Policía Nacional en España, ha detectado en los últimos días la compra masiva de dominios de Internet vinculados con el coronavirus. los ciberdelincuentes buscan aprovecharse del miedo de la ciudadanía y ofrecen en sus páginas productos milagrosos para curar el virus o evitar su contagio Recientemente el departamento de Justicia de EEUU, cerró un sitio en internet por fraude.

En la web se vendía una supuesta vacuna contra el coronavirus, al precio de USD 4,95. Los ciberdelincuentes pedían que se les abonara el envío y se la llevarían a casa.

Desde el observatorio de delitos informáticos de Canarias les recordamos, que las Fake News o Bulos, son noticias falsas difundidas por las nuevas tecnologías e internet con el objetivo de manipular a quien las recibe.

Este tipo de noticias son muy peligrosas, debido a que esconden intenciones para generar caos, miedos o provocar otro tipo de reacción a la ciudadanía, difundándose masivamente a través de redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram etc.

La Policía Nacional ha lanzado una guía contra los bulos y las fake news relacionadas con la pandemia del coronavirus:

GUÍA CONTRA LAS FAKE NEWS

La Policía Nacional explica 5 sencillos consejos para combatir las Fake News y la desinformación:



Googlea: Una búsqueda rápida puede dar respuesta sobre la fiabilidad de su contenido.



Contrasta: Acudir a fuentes oficiales es la forma más rápida y segura.



Sospecha: Una imagen corporativa, logo, sello o cualquier otro intento de hacerlo oficial por sí solo no acredita su autenticidad.



Consulta: recuerda que, aunque la información no pueda considerarse falsa estrictamente, saber quién es el emisor puede ayudar a saber si es opinión o información objetiva.



NO compartas: Si dudas o piensas que puede tratarse de una *fake news* evita convertirte en un peón para difundir un mensaje falso. Muchas *fake news* pueden crear miedo irracional o hacer un enorme daño, ¡utiliza siempre el sentido común!



Si dudas, nos tienes en nuestros perfiles de RRSS



Policia



PoliciaNacional

Fuentes: Observatorio de delitos informáticos de Canarias, Ccn.cni.es, Policia.es, Maldita.es, Newtral.es, clustersalud.americaeconomia.com, El mundo.es, Bloygo.yoigo.com

A continuación, destacamos diferentes Fake News detectadas y/o desmentidas hasta el momento.

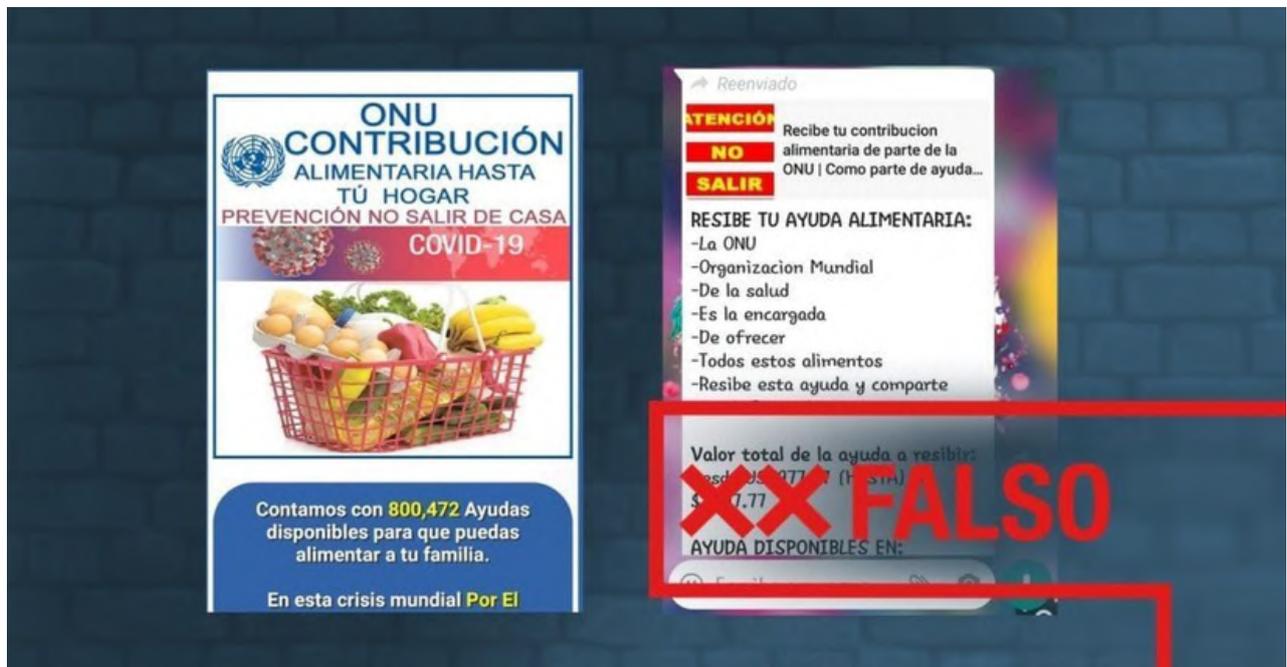


Llegan SMS a trabajadoras/es diciéndoles q se ha aprobado ERTE y q envíen el número de cuenta para poder tramitar la prestación. Que nadie conteste a esos mensajes, ya que la encargada de comunicar los datos a la oficina de empleo es la empresa, se trata de un fraude #ERTES

Aviso Importante

están llegando SMS a las trabajadoras y trabajadores diciéndoles que se ha aprobado el ERTE y que envíen el número de cuenta para poder tramitar la prestación.

Que nadie conteste a esos mensajes, ya que la encargada de comunicar los datos a la oficina de empleo es la empresa, se trata de un fraude.



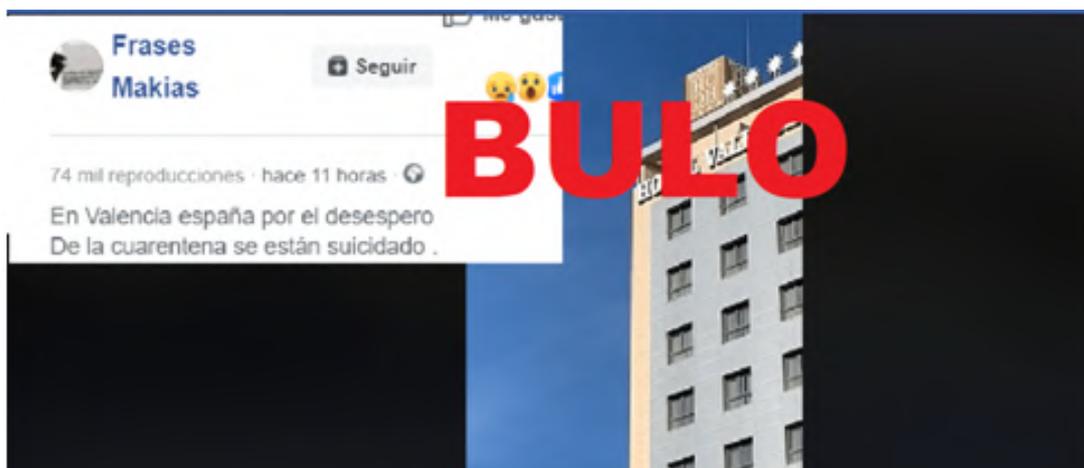
Campaña falsa de “contribución alimentaria” que usa el logo de la ONU La organización alerta de una campaña falsa por redes sociales aprovechando la crisis del COVID-19



Netflix no está regalando cuentas gratis durante la cuarentena: es phishing



Esta vacuna NO es para el coronavirus que causa el COVID-19, ni demuestra que este coronavirus exista desde hace muchos años



Un vídeo de un suicidio supuestamente por "desesperación ante el coronavirus y la cuarentena" en Valencia. En el vídeo se ve a una persona saltar desde la azotea del Hotel Valencia Center de Valencia. Es un bulo que tenga relación con el coronavirus.

Vacuna COVID-19: prepare la vacuna en casa para usted y su familia para evitar COVID-19



Cuidado con el correo que te dice que puedes preparar una vacuna casera para el COVID-19.



No, Mercadona no va a limitar la compra a solo dos artículos por persona y máximo 6 bandejas de carne a fecha de 16 de marzo



The eyes of darkness NO predijo los acontecimientos actuales del covid -19. El libro sí habla de un virus llamado Wuhan-400 y tiene su origen en la ciudad china, pero las características como la letalidad o la incubación del virus del libro no coinciden con las del coronavirus.



En la siguiente imagen se suplanta a la página de la Presidencia del Gobierno de Canarias y se dice falsamente que se suspende el curso escolar 2019-2020 en toda España, debido a la grave crisis epidemiológica que está sufriendo España a causa del COVID-19.



¿Y QUÉ PIENSAN LOS PEKES?

“Estoy contento porque no voy al colegio y triste por no poder salir para ver a los abuelos. Este coronavirus es muy malo porque hace morir a mucha gente y nos hace estar aislados”.

DAMI. 8 AÑOS

“Con el virus me agobio mucho y me aburro, sólo escucho “coronavirus” por aquí, “coronavirus por ahí. Una de las cosas buenas es que sé que en casa estoy segura”.

**OLALLA. 13
AÑOS**

“El virus nos da mucho miedo porque no nos deja vivir como antes. Pero estar todos juntos en casa me encanta”

**ARITZ, 8 AÑOS Y
LUCÍA 9 AÑOS**

"Me siento encerrado a la vez que preocupado porque estoy perdiendo parte de mi vida".

GERARD. 13 AÑOS

"No es muy divertido aprender en casa con mi madre. Tengo ganas de volver al cole y estar con mis amigos"

AARON. 8 AÑOS

"Con el coronavirus muchas cosas han cambiado desde mi perspectiva, ahora estoy siendo más responsable en las tareas de la casa y ayudo a mi familia. No estaba acostumbrado a dar clases en mi casa, y es muy duro, los profesores mandan más tareas de lo normal y con más frecuencia.

En cuanto a mis amigos, se hace raro no estar con ellos en persona, pero nos comunicamos entre nosotros con videollamadas y mensajes. Esta cuarentena estoy valorando más las cosas que antes podía hacer y ya no, como irme con mis amigos a quedar o hacer deporte fuera, o incluso, tener clases presenciales en el instituto. Creo que el coronavirus es una enfermedad aun muy desconocida que tiene la capacidad de hacer que los servicios sanitarios colapsen y causar muchas muertes como consecuencia, pero en cuanto se conozca más sobre él, será una enfermedad como cualquier otra."

DIEGO. 15 AÑOS

"Me gusta estar encerrado en casa si fuera hay un virus tan malo".

GABRIEL. 5 AÑOS

"Desde que estamos en cuarentena estoy aburrida sin ir al cole y también estoy triste porque no puedo ver a mi familia"

MARÍA. 8 AÑOS



Me cuesta porque no puedo ver a mis amigas, pero me gusta aprovechar este virus para estar con mis padres más tiempo”

**MIREIA.
9 AÑOS**

“Lo peor de la cuarentena es que mi padre no puede trabajar y casi no tenemos dinero para comprar. No le veo nada bueno.”

EVA. 12 AÑOS

“Durante esta situación lo que hago yo en casa son los deberes, los ejercicios del cole y ver la Tablet 2 días a la semana. También salgo al patio cada día a las 8 y aplaudo a los que nos salvarán”.

**PAULA.
7 AÑOS**

“El confinamiento se me está haciendo bastante duro, quizá menos de lo que me pensaba los primeros días, pero echo mucho de menos las pequeñas cosas como los abrazos, ver a mis amigos, a mi abuelita.

No hubiera pensado nunca decirlo pero echo de menos el “insti” y más porque estoy en el último año de la ESO y siento mucha impotencia al pensar que no lo estoy pasando con mis compañeros de clase, ya que las risas que nos hacemos ahí, no se pueden comparar con nada”

JOANA. 15 AÑOS

“Me gusta estar con mis padres en casa, encuentro a faltar poder abrazar a mis abuelos que no puedo verlos durante estos días”

ANA 13. AÑOS

En el confinamiento compenso el no salir con videollamadas con todos mis amigos. Es muy aburrido estar en casa sin salir, pero así, impediremos que el virus se siga expandiendo.

Cuando todo vuelva a la normalidad ya podremos estar tranquilos”

**MARTA. 11
AÑOS**



“Lo paso muy mal porque no puedo estar con mi mamá porque mis padres están separados. Lo mejor es que no hay clase”.

**JAIME.
14 AÑOS**

“En casa estamos todo el día porque hay un virus muy malo, y no dejan a la gente salir de casa porque están diciendo que no salgamos ya que debe ser algo muy importante. También tenemos que comprar para estos días. Lo mejor es que puedo hablar con las amigas y lo peor es que no puedo darles un abrazo.”

ALBA. 6 AÑOS.

“Hay un virus muy pequeño que le gusta mucho viajar y los mayores pueden morir si se cruzan con él y los más pequeños también podemos enfermarnos, por lo que no podemos ir al cole. Solo ir a buscar comida. La mayoría está en casa.”

JOEL. 7 AÑOS.

“Durante esta situación lo que hago yo en casa son los deberes, los ejercicios del cole y ver la Tablet 2 días a la semana. También salgo al patio cada día a las 8 y aplaudo a los que nos salvarán”.

**PAULA.
7 AÑOS**

Lo mejor de la cuarentena es que estoy en un centro de menores de Palencia y no estamos aislados del resto de chicos. Lo peor es no poder ver a mi novio”.

**NEREA.
14 AÑOS**

HÉROE, HEROÍNA:

Persona que se distingue por haber realizado una hazaña extraordinaria, especialmente si requiere mucho valor.



a todos nuestros héroes y heroínas...



**GRÀCIES
ESKERRIK ASKO
GRAZAS
GRACIAS**





01/04/2020

RECUPERADOS EN ESPAÑA: 22.647

RECUPERADOS EN EL MUNDO: 184.482

¡¡Vamos!!



www.intelciseq.org