



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

SOLEDAZ Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

Manuel Álvarez Romero, Manuel J Mejías Estevez, Elena Gómez De Agüero Ortiz, Jose Ignacio Del Pino Montesinos

cmp@psicosomatica.net

Psicosomatología, persona, patología

RESUMEN

En estos meses se ha afirmado con profusión que los casos de estrés y ansiedad "están aumentando de continuo" a raíz de la covid-19.

Entre otras razones la soledad que el teletrabajo implica supone "soledad", "sobrecarga" y "ausencia de contacto social". Sin duda que la salud mental de la población será una de las grandes víctimas de la pandemia.

En un reciente artículo publicado en prensa diaria titulamos el hecho como "Dolor y sufrimiento ¿Por qué? Y ¿Para qué?"

La restricción de contactos, sobre todo cercanos, entre el sistema sanitario y los afectados ha recrudecido el deterioro de la salud y el incremento de la soledad.

Vivir un duelo, de cualquier tipo, con escaso apoyo en su elaboración suele incrementar su duración, intensidad y sus consecuencias residuales.

Si cada uno puede poner en marcha medidas de autocuidado mental y físico que tendrían un impacto notable en cómo vivimos la situación actual, lamentablemente para muchas personas esto no será nada fácil.

UN AÑO DE PANDEMIA BASTANTE MISTERIOSO

Y nos cogió de sorpresa. Me sorprendió en Madrid, participando en un Congreso de Medicina Psicosomática, en torno a la figura de Rof Carballo. El lógico atractivo nos llevó a congregarnos en el Centro Universitario Villanueva, de Madrid para disfrutar en torno al maestro Rof. Ya comprobamos el ambiente virásico y los nacientes riesgos con sorprendivos contagios en colegas que habían querido estar entre nosotros. Hubo quien al regreso a su Asturias residencial llegó con malestar y PCR positivo y quien quedó en Madrid, confinado

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

junto a su familia y generando la preocupación consiguiente. Y así jóvenes y mayores, comenzamos la aventura desconcertante del qué pasa, qué pasará, del si es grande o banal la gravedad, dejando atrás el amenazante ambiente madrileño.

La elaboración de esta ponencia me ha hecho notar un esclarecedor artículo de un prestigioso colega de la Psicósomática Andaluza que aparece hoy, en la prensa diaria y que incluyo a continuación. Se trata de El falso dilema (Diario Sevilla, 21 marzo, 2021, Esteban Fernández Hinojosa)

“La prevalencia y mortalidad de la mal llamada Gripe Española de 1918 presentó claras diferencias entre países con altos y bajos ingresos, entre barrios más y menos ricos o entre áreas urbanas y rurales.

Así, la tasa de mortalidad en India fue 40 veces mayor que en Dinamarca. De igual modo, la pandemia de gripe H1N1 de 2009 en México, por ejemplo, experimentó una tasa de mortalidad superior a la de países con mayores ingresos, y en Inglaterra esa misma tasa resultó ser tres veces más alta en los barrios pobres que en el resto; también fue superior en zonas urbanas que en rurales. Ahora disponemos de información científica sobre el comportamiento del Covid según las desigualdades sociales: su prevalencia y gravedad se ve influenciada por las condiciones en las que viven, trabajan y envejecen las personas, incluyendo las condiciones de sus viviendas o su accesibilidad a los sistemas sanitarios. Esa información vuelve a revelar los vínculos entre el estatus laboral, el estrés y los trastornos crónicos (hipertensión, obesidad, mala salud psíquica...) y a demostrar, una vez más, la influencia de los determinantes psicosociales en la susceptibilidad a la aparición, curso y pronóstico de las enfermedades infecciosas, incluido el Covid.

El desigual impacto del grotesco virus, convertido ya en el componente gótico de nuestro tiempo, no depende sólo de su letalidad, sino también de decisiones políticas. Si bien algunos países aplicaron medidas de rastreo de contactos y cuarentena individual para abordar las primeras etapas de la crisis, la mayoría optó por el confinamiento masivo para preservar la distancia física y reducir así la "reproducción efectiva del virus". Pero el impacto en salud crece con la pérdida de empleos, el hacinamiento, los trastornos psíquicos, la violencia doméstica y las dificultades de acceso a las instalaciones sanitarias saturadas (a pesar de los esfuerzos sin precedentes que llevan a cabo sus profesionales). Los economistas sospechan que el deterioro económico superará al de la crisis financiera de 2008 y al de la Depresión del 29. A su vez, el colapso económico que siguió a la caída del muro de Berlín desencadenó, en el lado oriental, un sorprendente incremento de enfermedades mentales, suicidios y mortalidad por diversos consumos y enfermedades cardiovasculares.

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

La actual crisis sanitaria volverá a distribuir desigualmente su impacto en la salud. Sin embargo, se sabe que sus efectos podrían ser amortiguados con políticas públicas. Los países que impusieron austeridad en los presupuestos sanitarios y sociales tras la crisis de 2008 padecieron peores resultados en salud que los que preservaron sus redes de protección social. R. Unido, que protegió las pensiones, evitó el incremento de las desigualdades en salud sobre la población de mayor edad.

No hay dilema entre salud o economía; corren juntas. Quienes estamos interesados por las ideas, la lectura, y también la escritura, no podemos, en nombre de esas ideas, y menos en el de ninguna ideología, enfrentar a los seres humanos. Desde esta tribuna apelamos a la sencilla y clara ética de Schopenhauer que se resume en: "No perjudicar a nadie, sino ayudar como se pueda".

Reconocer que Europa vive el mejor de los mundos históricamente conocido no es cándida alegría, pero las voces críticas de muchos "intelectuales" contra sus deficiencias no cesan. Estamos obligados a cuidar nuestro precario mundo. Cada forma de vida, por mínima que sea, afecta al ambiente y también a las demás especies. La democracia debería facilitar las cosas; pero los que ostentan el poder, en temor a su alternancia, manejan un instrumento deletéreo como distintivo de raza: la seducción de los ciudadanos con ideologías a la moda, capaces de tergiversar verdades objetivas para adaptar la realidad a sus intereses. Una civilización que durante siete largas décadas ha protegido a los más débiles quizá no haya alcanzado el séptimo cielo, pero ha superado el infierno de la selva. Y ocultar esa verdad para recrear las miserias sin esperanza no es sólo inmoral, sino irresponsable. Las pandemias han percutido históricamente con tasas descomunales de mortalidad sobre comunidades desfavorecidas o con graves desigualdades. El Covid vuelve a desvelar diferencias sociales y económicas, y la recesión a escala global puede empeorar las cosas. Los estudios de salud pública muestran que las políticas de austeridad en periodos de vacas flacas dañan la salud. Es crítico no despistarnos con debates absurdos. Nos jugamos el progreso colectivo, y las decisiones que ahora no se centren en materia social o de servicios públicos podrían comprometer las bases de nuestra civilización y las posibilidades de las futuras generaciones".

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

PROYECCIÓN CLÍNICA DE LA INFECCIÓN POR COVID-19

Son variadísimas las listas de síntomas de la infección por Covid-19. Afectan a todos los sistemas morfológicos y funcionales del hombre. La gravedad que conllevan los procesos metabólicos presentes en un paciente son desiguales, imprecisos en su pronóstico, capaces de llevar a la muerte con premura y desconcierto, capaces de generar o exigir barreras sin cuento a la par que distancias infranqueables y muros aisladores. La ignorancia que acompaña a las infecciones virásicas, aquí se hace exponencial por el desconocimiento de la realidad que nos llega a invadir.

Las dificultades diagnósticas, agravadas por la escasez de medios específicos, suman miedos, pánicos y patologías añadidas.

Los Centros sanitarios se llenan, los recreados sobre la marcha resultan insuficientes y ya se habla de las "olas" que sucesivamente amenazan con hacer estable en el tiempo la Pandemia.

LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA

Siendo amplia e importante la afectación de la salud mental de la población en los colectivos con signos de enfermedad y en los propios pacientes y quienes les rodean o convivieron antes de presentar síntomas, pensamos que no es el momento de extendernos en este interesante contenido.

Resultan numerosísimos, los síntomas y signos que han ido apareciendo en la clínica diaria, ambulatoria, domiciliaria y hospitalaria, agregándose al perfil diagnóstico que se ha ido elaborando con la experiencia, día a día.

Los conflictos en el diagnóstico, la masificación de la atención, el temor a contagiar o resultar contagiado, las muertes en familiares o seres muy queridos y cien factores más de diversa índole, han generado un plus de disconfort que ha complicado la calidad de vida y a la vez ha afectado seriamente a la salud mental de la población. Más adelante trataremos acerca del dolor y el sufrimiento como síntomas psicósomáticos omnipresentes en la patología pandémica del Covid-19.

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

LAS SOLEDADES DE LA PANDEMIA

La soledad es un sentimiento humano frecuente y que ha crecido enormemente durante la pandemia que vivimos. La soledad buscada y deseada por quien la vive, es algo grato y capaz de saciar la necesidad personal de felicidad en la reflexión o la meditación, es un modo de encontrar el mejor yo de si mismo y un ambiente de plenitud que hace descansar el alma. Todos necesitamos alguna vez encontrar ese estado y que las circunstancias nos lo respeten. Pero algo muy diferente es la soledad obligada y mucho peor si es resultado del desdén, el desprecio o el abandono. En nuestra actual Pandemia las causas principales de soledad son el aislamiento por temor al contagio, tantas veces exagerado. Las prohibiciones, las distancias y las ignorancias han generado un enorme sufrimiento en muchas personas y en especial en los mayores.

Un especial enfoque requiere la soledad en circunstancias próximas o inmediatas a la muerte de la persona que la padece. La vivencia de la gran incertidumbre que la Pandemia acarrea dispara el sentimiento de soledad con un dolor insoportable que establece una relación de feed-back con nuestros allegados, quizá cercanos en la distancia, pero muy lejanos en la relación. Y no digamos si nos falta la relación o la despedida cuando se avizora una posible próxima muerte. Miles de personas han vivido ese drama repercutiendo, además, en los parientes y amigos de las personas directamente afectadas. ¡Cuántas huellas de este tipo perdurarán en nuestra experiencia y en nuestro entorno! Hace ya bastantes años que leí en la revista Jano "Medicina y Humanidades" un artículo titulado "La ética del cuidado" con temática próxima a estas páginas. Reconozco la infinidad de veces que esta frase, *Ética del cuidado*, ha emergido en mi mente, en razón de mil avatares distintos, a lo largo de mi ejercicio profesional de la Medicina Psicosomática, durante varias decenas de años, por el impacto del dolor o el sufrimiento contemplados en mis pacientes o colegas y compartidos con ellos. Así he procurado reflejarlo en recientes páginas de ABC de Sevilla.

Quiero recordar que en nuestras actividades cotidianas y más en el ejercicio de la atención sanitaria, hay que distinguir, de ordinario, dos interlocutores: *el cuidador y quien es cuidado*. A todos nos corresponde cada día, en este ejercicio asistencial, uno u otro papel. Me he enriquecido mucho al reflexionar en torno a lo que, al respecto, estamos viviendo y venimos relatando. Y al mismo tiempo se han removido mis entretelas emocionales. Pero fundamentalmente lo han sido las numerosas conversaciones mantenidas en las últimas semanas, con varios médicos afectados por el coronavirus.

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

Con neumonía o sin ella, confinados en sus domicilios, con hospitalización ordinaria o en las UCI, todos ellos han sido factores animadores del rescoldo de la cabeza y el corazón para reflexionar y así profundizar en el mensaje que contienen y pretenden transmitir estas líneas. Por fin, ya están recuperados o en vías de conseguirlo. Otro tanto sucede con los amigos que han pasado por esas mismas situaciones de alto riesgo, que igualmente evolucionan favorablemente.

Es noticia destacada de estos dos últimos meses, el alto porcentaje de afectados por el Covid 19, con fallecimiento, de profesionales sanitarios que han debido exponerse al riesgo de contagio. Han trabajado en algunos escenarios con insuficientes medidas protectoras por falta de medios o de adecuadas instalaciones, con incompleta organización o masificación de la asistencia. Quizá sea ésta la razón que mayormente me estimuló a describir estos aspectos.

La Ética debe regular e inspirar la correcta práctica asistencial y en nuestro caso en lo referente al cuidado de la salud de las personas. Y no podemos olvidar la constante existencia de dos roles. Bien lo definió Laín Entralgo al afirmar que la relación médico-paciente es "el encuentro de dos menesterosos: el paciente que necesita ser curado/aliviado y el médico que aspira a curar/aliviar". Algunos autores agregan aquello de "o al menos consolar", y no está de más.

Pero la ética guiada por la prudencia, ha de marcar límites por defecto o por exceso y en eso en ambas direcciones, hacia el paciente y hacia el propio cuidador. Si los descuidamos por omisión o mala praxis lesionaremos la ética médica. Cabe pues, la falta ética por imprudencia personal en la exposición al propio daño. Este último supuesto es el que se da cuando, por ejemplo, abordamos a un paciente con enfermedad contagiosa, sin las prudentes medidas de protección y las oportunas cautelas. También se incurre en imprudencia ética cuando se llega a soportar una sobrecarga emocional que doblega al médico como sucede en el caso de acoger un problema o conflicto que el paciente le descarga o cuando se ha de indicar o sugerir una resolución de alta dificultad o gravedad. El río no está preparado para desbordarse.

En los meses pasados y no sabemos hasta cuando, el agente de salud va a seguir expuesto a especiales riesgos de contagio en su trabajo. Por eso me alegró enormemente, días atrás, la información recibida de un psiquiatra amigo, residente en Madrid, respecto a la novedosa y probada eficacia en la atención a los pacientes de coronavirus formando a grupos de adiestramiento y experiencia, con los sanitarios que atienden a los más de mil infectados, en ese hospital madrileño: conocimientos, práctica, experiencia, aliento, mutuo soporte y necesidad de prudencia se suman al creciente resultado clínico que van obteniendo.

SOLEDAZ Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

Tarea de todos es cuidar al cuidador, sin olvidar la propia responsabilidad que a veces puede llegar a ser traspasada por altruismo, generosidad o heroísmo. A esto y más alcanza la grandeza del hombre y el profundo sentido del ser médico que desde nuestra temprana decisión de servicio, y quizá antes, ha ido creciendo en nuestras disposiciones y decisiones profesionales. Hagámoslo extenso a todos los profesionales sanitarios con sus peculiaridades propias y ojalá sepamos agradecerlo ya que todos somos actuales o potenciales pacientes.

REMEDIOS PARA LA SOLEDAD

En nuestras consultas aparecen, cada vez con más frecuencia y nitidez, cuadros clínicos de cansancio, desazón, malestar, desubicación, incomodidad y disconfort, etc... Se presentan preferentemente en personas con edad media o madura. Y no parecen apuntar al diagnóstico de síndromes ansiosos, depresivos, de estrés o sobrecarga profesional, etc., propiamente dichos.

Cada vez nos parece más claro el origen y la naturaleza de algunos de estos procesos. Y repetimos que son cada vez más frecuentes conforme avanza esta situación social que vivimos desde los primeros meses del actual año 2020, en que el Covid-19 nos visitó y continúa jugando sorpresivamente con nosotros, los humanos.

Las personas que consultan en estas situaciones no se ven enfermas sino más bien incómodas. Refieren inseguridad, descontento, disgusto y los analgésicos/ansiolíticos que han usado les propician solo un pequeño beneficio y durante un corto periodo de mejoría.

También refieren un sentimiento de soledad, que no responde a ser físicamente real, pero que si expresa una cierta ausencia de comunicación.

Pensamos que la actual pandemia parece estar jugando con nosotros al desconcierto a la vez que se empeña en mostrarnos indefensos y convencernos de nuestra personal vulnerabilidad.

Por estas razones, hemos de acometer este nuevo y persistente sentimiento rompiendo la soledad que percibimos. Y para abordar esta situación hemos de aceptarla y asimilarla en diálogo personal e íntimo hasta alcanzar una actitud de serena y racional proactividad.

Recordemos que la soledad tiene dos caras: una con el color de la felicidad, la otra con visos de sufrimiento. Cuando la soledad se utiliza para reflexionar, meditar, rezar o alimentar la propia vida interior, aparece la tendencia a la plenitud personal como característica propia de quienes viven felizmente, rodeados de afecto y simpatía, aunque su vida no haya sido nada fácil.

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

Pero esas personas han sabido salir ilesos en el maratón de la vida, conservando un espíritu optimista y positivo de cara al futuro.

Por el contrario, cuando reluce la cara negativa y sufridora, brota el dolor que tantas veces resulta inútil o estéril, perdemos la perspectiva y podemos sentirnos incapaces de restaurar el daño recibido e incluso rechazar las posibilidades de remedio que se nos brinden.

A fin de cuentas, aun contando con el peso objetivo que cada soledad conlleva, lo cierto es que la actitud personal que tengamos resulta ser el factor más importante. Una actitud que no es fruto del momento, sino que lleva consigo un prolongado y profundo desarrollo consecuente a un cuidadoso cultivo. Hemos de saber invertir en estas tareas al igual que se hace con un fondo de pensiones. Solo así se prepara una vida feliz, aunque pueda haber transcurrido impregnada de serenas y repetidas soledades que aportan madurez y profundidad.

La profundidad de cada persona es proporcional a su capacidad, a su experiencia en la reflexión personal y a los necesarios espacios de soledad elegida. Sólo esos silencios buscados se convertirán en diálogos con nosotros mismos y serán siempre una luz en el propio caminar personal a la vez que abren puertas y ventanas a un diálogo más amplio que enmarca el más auténtico y real sentido de nuestro vivir.

Si damos un paso más, puede abrirse ante nosotros un nuevo horizonte, al descubrir nuestra natural trascendencia con todo su rico contenido vital. La consideración de nuestra condición sobrenatural y trascendente, enriquece y agranda aún más el vivir de la persona que somos.

Cuando se avista un continente y a semejanza de Rodrigo de Triana, se grita ¡Tierra!, el brillo de lo que vemos y la belleza de lo que contemplamos estimula y motiva el propio vivir y el encuentro con quienes nos rodean.

Suele haber demasiado ruido en nuestras vidas que impide oír los rumores o las voces verdaderas que pujan por salir del interior de todo ser humano señalando el buen camino. Bien lo apuntaba el maestro vienés, Víctor Frankl cuando escribía: Cuando la situación es buena, disfrútala. Cuando es mala transfórmala. Cuando la situación no puede ser transformada, transfórmate tú. Así, siempre podrá acudir en nuestra ayuda esa buena amiga que nos visita junto con la soledad elegida, querida y libre. Así se alcanza a hacer generoso y gozoso nuestro vivir.

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

DOLOR Y SUFRIMIENTO

Reflexionando sobre este titular –Dolor y Sufrimiento–, evoco lo que escribí en ABC de Sevilla el 31-3-2020, con el título “Serenidad saludable”: “Mi amigo Jaime acaba de comunicarme que va hacia urgencias con fundada sospecha de afectación virásica por coronavirus. Estos tiempos de pandemia, nos han ido concienciando paulatinamente de la notable vulnerabilidad de nuestra salud. Aunque afectando moderadamente a la población general, en ciertos colectivos la frecuencia resulta muy alarmante y va creando un fondo de escenario lleno de incertidumbre respecto a enfermarse con el consiguiente y grave riesgo que esto conlleva. Toda situación de crisis genera miedos y temores que incrementan *el estrés personal* y generan, con su *cascada metabólica alertizante*, a base de cortisol, adrenalina, BDNF, etc, la reducción de la defensa inmunitaria personal, así como el aumento de la vulnerabilidad para las infecciones, un mayor riesgo cardiopulmonar y desequilibrio funcional del organismo humano. Por esas y otras razones *la serenidad es valiosa fuente de salud y camino hacia la sensatez*.

Afirmaron los clásicos griegos que *el obrar sigue al ser*. Y la conducta sensata sigue al pensamiento sereno. Recordemos ahora, a Lucio Anneo Séneca (Córdoba, 4 a. C.-Roma, 65 d. C.), con sus reflexiones sobre la felicidad o la sabiduría y más en concreto “*De la tranquillitate animi*” (53 d.C.), séptimo de sus diálogos. Casi 20 siglos después, Yerkes y Dodson (1908) formularon la ley que lleva su nombre, y también llamada *modelo de la U invertida o de la curva de la serenidad*, en la que analizan la relación existente entre la ansiedad y el rendimiento y entre la serenidad frente a la sensatez o la libertad, cuando decidimos y actuamos. Todo un amplio horizonte clarificador de nuestras conductas. Multitud de veces he podido explicar y clarificar, con acierto, a los pacientes ansiosos o en crisis de pánico, la necesidad de intervenir, con las oportunas medidas, en busca de la paz personal y de la sensatez o el equilibrio personal.

Preguntémonos ¿qué hacer cuando un agente estresor, interno o externo, nos sorprenda y desequilibre? ¿Cómo reaccionar cuando un pensamiento rompa nuestra defensa racional y nos induzca hacia una situación de pánico? Ciertamente resulta muy vulnerable nuestro equilibrio mental y personal en el transcurso de nuestro acontecer biográfico. Por consiguiente, es preciso disponer de reacciones, recursos y hábitos mantenedores de esa valiosa armonía, a la vez que de correctores para los desfases que lo amenacen.

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

Volvamos a la pandemia del coronavirus, que nos envuelve plenamente, en el entorno de este mes de marzo del 2020, y que, sin duda, está generando una notable *capacidad adaptativa* para el hombre actual, a la vez que despertando una alta cuota de solidaridad para con nuestros semejantes. Estamos poniendo a prueba y con buen resultado la propia *Resiliencia*, esa capacidad de descubrir, acrecentar y disponer de capacidades que desconocíamos en *nuestro haber* y que, a partir de ahora, podremos capitalizar e invertir en beneficio propio o ajeno. Que bien refleja todo esto, la leyenda que acompaña al artístico reloj de sol de una conocida calle romana: "*horas nonnumero nisi serenas*" ("*Sólo cuentan las horas vividas con serenidad*").

Muchos son los textos, audios y vídeos que estamos recibiendo sugiriendo *recursos antiestrés*, para esta tormenta social que atravesamos. Repasemos algunos:

- Estar ocupados mejor que preocupados y dirigir nuestra atención, imaginación hacia algo externo (pensamiento, sonido, imagen, etc.) evitando así que nos arrastre esa idea obsesiva capaz de anclarse en nuestra mente. Dicho de otro modo: buscar la atención dirigida y sostenida.

- Procurar que el estado de alerta propio del momento, no acreciente nuestras sensibilidades, que suelen generar conductas compulsivas o agresivas, propias de la hipersensibilidad y el descontrol personal involuntario.

- Aprender a no dejarse llevar por el pretendido diálogo con nuestra propia mente, dando vueltas una y otra vez a lo mismo, sino tratando de tomar la iniciativa y el gobierno de nuestro pensamiento. Razonar y reflexionar hacen crecer la serenidad.

- Son ya clásicos los ejercicios de relajación, con atención centrada en la respiración, siguiendo el método de Schultz o el de Jacobson, en la meditación trascendental, el entrenamiento autógeno de Luis de Rivera, etc.

- Practicar el emergente Mindfulness, atención o mente plenas, tan en boga hoy, que pretende liberar el propio pensar de apegos y juicios inoportunos.

- El cuidado de la calidad y horas de sueño, el descanso, la comunicación o apertura confiada de aquello que nos preocupa, la prudente información acerca de lo que nos rodea, así como el sentido trascendente y la visión esperanzada son recursos de alto valor en la búsqueda de la serenidad.

Aprovechemos pues, la actual realidad que vivimos, para adquirir el crecimiento personal que nos puede aportar ese tesoro del vivir, antesala de la felicidad, al que llamamos Serenidad.

SOLEDAD Y SUFRIMIENTO EN LA PANDEMIA

A MODO DE CONCLUSIONES

-La perspectiva psicosomática enriquece la percepción de la naturaleza y la expresión de un proceso. En nuestro caso podemos asegurarlo y mostrarlo considerando los aspectos biológicos, etiológicos, terapéuticos, psicológicos, familiares, ambientales y ecológicos en cada caso concreto en referencia a una persona o a un colectivo de mayor o menor amplitud.

-El desconocimiento de esta afección vírica, la confusión al identificar sus orígenes y vías de transmisión, la elevada capacidad de contagio y los agravantes del proceso en razón de la ignorancia de profesionales y pacientes, la confusión mediática, el desgobierno y la contradicción o incoherencia de medidas recomendadas, los intereses partidistas utilizados en la política con falta de seriedad y veracidad, etc...han supuesto un dolor y un sufrimiento directo o indirecto de gigantescas proporciones que inducen a lo que hoy se afirma acerca de que con toda seguridad "las cosas no volverán a ser como antes".

-Podemos asegurar que queda mucho por aprender a pacientes curados o recuperados, a profesionales del amplio espectro de la salud de las personas y al público en general en cuanto a actitudes y conductas que preserven el afecto la cercanía de quienes aportan compañía y cariño.