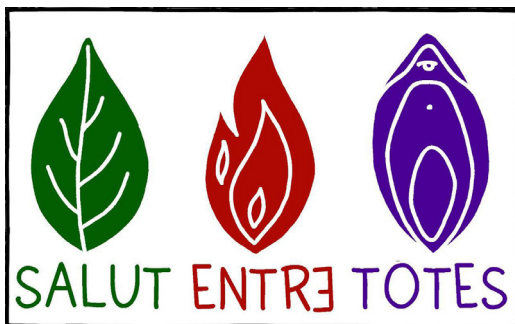


# **Autogestión de la salud frente al colapso del sistema**

Crisis del Coronavirus · Abril de 2020





# ÍNDICE

<b>Contexto</b> .....	5
Descanso.....	5
Alimentación, nutrición.....	7
Flexibilidad metabólica.....	12
Suplementos .....	15
<b>La comunidad</b> .....	18
Convivencia confinada.....	25
<b>Proceso de duelo</b> .....	<b>27</b>
<b>Morir en casa</b> .....	31
<b>El virus</b> .....	<b>34</b>

-

# Contexto.

*Cuidar el cuerpo, la mente y el espíritu.*

## Descanso

El sistema inmunitario es quien nos ayuda a identificar virus, bacterias y otros agentes que el cuerpo reconoce como extraños, y los integra en el organismo para después expulsarlos. Nuestro cuerpo aprovecha el tiempo de descanso para desintoxicarse, regenerarse y poder empezar el día con energía. Tómate el tiempo que tu cuerpo te pida para descansar.

El descanso es prioritario para un buen funcionamiento del sistema inmunitario. La mayor parte de la actividad del sistema inmunitario es nocturna, durante el descanso. Es por esto que la fiebre sube por la noche.

Cada persona tiene sus ritmos, pero se recomienda ir a dormir temprano para garantizar la calidad del sueño y permitir que todo el organismo pueda regenerarse con facilidad.

También es recomendable cenar pronto y no ingerir alimentos muy pesados. Esto facilita la digestión y que el cuerpo se desintoxique y regenere. Si estamos haciendo la digestión durante la noche, será una digestión más lenta y la energía que deberíamos invertir en desintoxicar y regenerar, la estaríamos invirtiendo en digerir.

En el caso de tener dificultad para quedarse dormido, se recomienda retirar el uso de las pantallas una o dos horas antes de ir a dormir. Crear un ambiente de luz baja, silencio y música tranquila para estimular las partes del cerebro que favorecen las hormonas del sueño. La exposición al sol al levantarse también contribuyen a la regulación de estas hormonas (cortisol y melatonina). Tomar melatonina en suplementos también nos puede ayudar a dormir y, además, alivia el daño pulmonar en patologías inflamatorias.

En este sentido también será importante cansarse durante el día, haciendo alguna actividad para mover el cuerpo y el alma: bailar, estirar, hacer yoga... Es importante que el sistema central libere energía, así se le hace más fácil entrar en reposo.

Expresar y compartir el sufrimiento, angustias, pensamientos y emociones nos puede ayudar a dormir mejor.

Algunas plantas que nos pueden ayudar a dormir mejor son la valeriana, la pasiflora, la lavanda y la melisa. Se pueden hacer en infusión, oliendo la misma planta antes de acostarse o poniendo un poquito de aceite esencial en la almohada.

## Alimentación y nutrición.

*Que el alimento sea tu medicina. Hipócrates.*

A través de la soberanía alimentaria, repensamos la alimentación - igual que la salud- desde el colectivo. Es importante tener en cuenta, no sólo lo que nos conviene comer para estar sanas, sino también qué impacto tiene esto sobre la sociedad y el planeta. Consumir alimentos de proximidad, biológicos y ecológicos es coherente para nuestro cuerpo y el planeta.

La alimentación nos permite aportar las sustancias que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien pero un exceso de esta también puede conllevar un detrimento del sistema inmunológico.

Es importante ingerir alimentos que tengan alto contenido en vitaminas, antioxidantes, hidratos de carbono, proteínas y grasas de calidad y también reducir los productos alimentarios que llevan mucho azúcar o hidratos de carbono refinados y con escaso aporte nutricional (pasta, galletas, bollería industrial, patatas de bolsa, salsas, tomate frito...). Es importante recordar que nos alimentamos para nutrirnos con los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para “funcionar mejor”. “Comer por placer” es un objetivo de la industria alimentaria que nos hace cada vez más adictos al azúcar, los refrescos, la comida basura, desde edades cada vez más tempranas (papillas, zumos, yogurts infantiles... ). Consecuentemente, esto nos lleva a que seamos una sociedad cada vez más enferma.

Es preferible hacer un máximo de 3 comidas al día en un periodo de alimentación de 8 horas. Así el sistema digestivo no está trabajando todo el rato y permite que la energía

vaya al hígado para desintoxicar el cuerpo, y así podamos regenerarnos.

Se recomienda comer ligero para no exigir demasiado trabajo al sistema digestivo, especialmente si no se tiene demasiada hambre. No pasa nada por pasarnos un día sin comer, el cuerpo es muy sabio y esta “conducta del enfermo” hace que la energía que iría dirigida a digerir, vaya dirigida al sistema inmunitario. En general, tenemos reservas para poder pasar algún día sin comer.

Lo más recomendable es beber muchos líquidos y caldos que nos aporten minerales y vitaminas, que además son de fácil digestión. De esta manera estamos ayudando a que las membranas de las células tengan una viscosidad óptima para que se puedan comunicar rápidamente entre ellas potenciando el sistema inmunológico.

La aportación de antioxidantes es importante por la funcionalidad inmunológica. Esto implica comer mucha fruta, verdura y especias como el tomillo, romero, orégano y la cúrcuma.



## Listado de nutrientes-función-alimentos:

SUSTANCIA	UTILIDAD	UBICACIÓN
<b>VITAMINA C</b>	Fortalecer el sistema inmunitario. Se recomienda en procesos víricos o bacterianos	En la parte blanca del limón y la naranja, en el pimiento, el brócoli y en el kiwi.
<b>VITAMINA D</b>	Inmunoregular.	Tomar el sol para adquirir niveles adecuados de vitamina D. Se recomienda 10/15 minutos de exposición solar directa (sin protector solar) en horarios de rayos directos (de 10h a 15h) al día.  Sardinas, huevos, hígado de vacuno ecológico

<b>SUSTANCIA</b>	<b>UTILIDAD</b>	<b>UBICACIÓN</b>
<b>VITAMINA A RETINOL</b>	Regulación del sistema inmunitario. Antiinfecciosa. Antiinflamatoria.	Hígado de ternera ecológico. Huevos. Frutas de color naranja y amarillo.. Brócoli, espinacas y otras verduras de hoja verde.
<b>OMEGA 3</b>	Gran regulador de los procesos inflamatorios y de su regeneración. Es preferible ingerirlo con los alimentos que a través de suplementos.	Pescado azul: sardinas, boquerones, caballa, salmón...
<b>CRUCÍFERAS</b>	Buena función hepática y del sistema inmunológico.	Brócoli, rúcula, coliflor, col, col de Bruselas.
<b>JENGIBRE</b>	Antiviral y antibacteriano. Propiedades expectorantes, antitusígenas y antiinflamatorias Contiene potasio y vitamina C., p	En raíz o en polvo. Se puede usar para infundir o para condimentar.
<b>CÚRCUMA PIMIENTA</b>	Antioxidante. Antiinflamatorias.	En raíz o en polvo. Se puede usar para infundir o para condimentar.

<b>SUSTANCIA</b>	<b>UTILIDAD</b>	<b>UBICACIÓN</b>
<b>PROBIÓTICOS PREBIÓTICOS</b>	Regula la microbiota y el sistema inmunológico.  Flora bacteriana .regula el sistema inmunològic.	Fibra saludable. Patata hervida, zanahoria, cebolla, puerro. Kéfir de agua. Chucrut.
<b>SELENIO</b>	Potente antioxidante.	Marisco, nueces de Brasil, pescado.
<b>MAGNESIO</b>	Potencia el sistema inmunológico con propiedades antivíricas y antibacterianas..	Chocolate negro (85%), pipas de girasol, verduras de hoja verde, pescado
<b>ZINC</b>	Potencia la respuesta del sistema inmunológico..	Marisco, pipas de calabaza, anacardos, pescado.
<b>ÁCIDO FÓLICO VITAMINAS B</b>	Regulan el sistema nervioso. Ayudan a desintoxicar las hormonas del estrés que debilitan el sistema inmunológico	Huevos, carnes, pescado. Algas Chlorella. Levadura de cerveza. Cereales integrales. Cebada. .
<b>SETAS.</b>	Potencia la respuesta del sistema inmunológico..	Shitake., Gírgolas. .
<b>AJO (ALLICINA)</b>	Disminuye la incidencia del resfriado común 60-70% Destruye la membrana lipídica del virus. Antibiótico, antivírico y antibacteriano. Impide que otros patógenos oportunistas infecten.	

## Flexibilidad metabólica.

*Reducir el número de comidas al día y hacer ejercicio físico en ayunas .*

Tener una buena flexibilidad metabólica nos ayudará a tener mejor capacidad para afrontar el virus y mejorar nuestro estado de salud en general. También podremos mejorar mucho los parámetros de glucemia si somos diabéticos/as.

Para conseguir una buena flexibilidad metabólica:

1. **Reducir la ventana de la alimentación:** Hacer un máximo de 3 comidas al día en 8/10 horas.
2. **Ejercicio físico en ayunas o 4 horas después de comer:** Para quemar la grasa se recomienda hacer ejercicios de fuerza que aumentan el músculo. De esa manera mejoramos el nivel de azúcar en nuestro cuerpo y reduciremos cualquier proceso inflamatorio.

Durante el confinamiento es un buen momento para adquirir buenos hábitos de vida que nos hagan sentir más saludables.

La flexibilidad metabólica facilita que el cuerpo pueda quemar grasas y no pierda azúcar. Cuando comemos muchas veces al día o mucha cantidad de carbohidratos, el cuerpo se acostumbra y nunca tiene la oportunidad de quemar grasas. El exceso de grasa corporal es indicativo de que el cuerpo está inflamado y esto reducirá la capacidad de afrontar el virus, especialmente en las etapas más graves.

Somos lo que comemos, lo que pensamos y lo que accionamos, así que seguidamente lanzamos varias recomendaciones por estos días que vendrán (y los siguientes) para nutrirnos con alimentos que nos aporten energía de centro, que eviten la acidificación de la sangre y que refuercen el sistema inmu-

nológico:

- **Cocina tus propios alimentos.** Que el no poder salir a comer fuera de casa estos días se convierta en una oportunidad para reconquistar nuestras cocinas y preparar los alimentos atendiendo lo que necesita nuestro cuerpo. La digestión y la predigestión empiezan en la cocina, así que cocinando estamos facilitando este proceso.
- **Compra alimentos vivos y frescos, de proximidad y de la estación en la que te encuentres** (siempre que puedas). Si seguimos alimentándonos con productos de la industria alimentaria es muy difícil romper con los procesos de toxicidad. La industria alimentaria actual es un sistema económico de manipulación de los alimentos para procesarlos y obtener un beneficio que no tiene en cuenta el valor de la salud. Los productos de la industria alimentaria contienen abundantes sustancias artificiales, químicas y tóxicas, además de azúcar, que reducen la cualidad nutricional y energética de los alimentos y que crean una dependencia adictiva para el organismo que hace que necesitemos consumir estos productos de forma repetitiva. A pesar de esto, la industria alimentaria nos engaña con el marketing, intentando hacernos creer que sus alimentos son “saludables” con etiquetas como “light” “integral” “natural” “bajo en azúcares”...
- **Prepara caldos con abundantes verduras de raíz y hojas verdes.**
- **Evita al máximo el azúcar blanco y refinado.** Éste es muy distinto al sabor dulce de los alimentos (pasas, dátiles, calabaza, zanahoria...). Si sientes que tienes ganas de dulce aprovecha para investigar con alimentos como la canela, las pasas, la miel...
- **Evita una alimentación excesiva en lácteos y carne roja.** Es-

tos alimentos son muy contractivos y de difícil digestión. Los lácteos, además, son muy inflamatorios y secretores de moco. Sólo el 30% de la población tiene la enzima lactasa, que es quien se encarga de digerir la lactosa. Esto hace que nuestro cuerpo la reconozca como un cuerpo extraño y reaccione inflamándose.

- **Hidrátate con agua rica en minerales, no de mineralización débil.**
- **Toma infusiones de plantas como el tomillo, la salvia, el romero o plantas depurativas.**
- **Combina los cereales integrales con verduras y legumbres** ya que de esta manera conseguirás platos equilibrados y con los nutrientes necesarios.
- **Prepara tus platos de forma simple pero alegre.** Combina colores, olores, texturas, sabores... Prepara aliños de aceite y jengibre o ajo y jengibre que le den un punto especial a tu plato. Una buena idea para condimentar tus platos puede ser hacer un **aceite de oliva macerado con propiedades antiinflamatorias con plantas como el orégano, el romero, el tomillo, el clavo...**
- **Mastica más veces.** No masticar suficiente significa tragar antes de tiempo y esto dificulta el proceso digestivo. Acompaña la masticación con la respiración y la salivación. Es importante no olvidarnos de respirar cuando comemos.
- **¡No utilices la boca como contenedor, esta no es su función!**
- **Se recomienda cenar mínimo dos horas antes de ir a dormir.** El cuerpo limpia y regenera durante la noche, durante las horas de sueño y descanso. Si el sistema nervioso no puede relajarse porque está digiriendo, cuesta más limpiar y regenerar.

*Una alimentación saludable no solo nos aporta bienestar físico, sino que también equilibrio emocional, orden en nuestros pensamientos y satisfacción en nuestras vidas.*

## Suplementos

Los suplementos también nos pueden ayudar a fortalecer nuestro sistema inmunitario aunque nunca podrán sustituir a una alimentación adecuada.

Los que más evidencia científica tienen en relación al SARS-1, virus muy similar al Coronavirus son:

### **FASE DE PREVENCIÓN (antes de tener síntomas):**

**Lactoferrina** Promueve la defensa a nivel de mucosas, que es la primera barrera que tiene el sistema inmune. El virus entra por las mucosas (pulmones, tubo digestivo, nariz y boca) y la lactoferrina impide la unión del virus a la pared de éstas. La dosis recomendada es de 300mg/\*día.

**Zinc** Inhibe las proteínas que necesita el virus para su replicación. 7-15 mg/\*día repartidos en 4 dosis. Es mejor tomarlo con alimentos con Cobre (4-5 mg) que podremos encontrar en 50g cacao 90%, 50g shiitake, 25g espirulina, 50 g de sésamo. El cobre también tiene efectos antivíricos.

**Propóleo** 400 mg/día. Potencia el sistema inmunológico con propiedades antivíricas y antibacterianas

**Omega 3.** El omega 3 es una grasa deficiente en la mayoría de la población. Modula la respuesta inmunitaria y es fundamental para regular los procesos inflamatorios. El omega 2 está compuesto por EPA y DHA. En suplementos, se recomienda dar 2g EPA alternos con 2g DHA, aunque es preferible incorporarlo a través de los alimentos que ingerimos, ya que se absorbe mejor. 100 de atún aportan aproximadamente 3g de omega 3; 100 g de sardinas boquerones, o caballa, aproximadamente aportan 2g de omega 3 y 100 g de salmón aportan, aproximadamente, 1,3g de omega 3.

Los suplementos nunca serán sustitutos de una dieta saludable.

**Hongos medicinales.** Suplemento de elección en cualquier proceso viral. Actúa directamente como antivírico en diferentes procesos. Dar solo en esta fase.

**Vit. A:** Actividad antiinflamatoria y antiinfecciosa. 3.000 ui - 5.000 ui/día. Se puede dar más tarde si existe problema renal. Se puede tomar después de la comida durante una semana. Si se toma durando más tiempo, hacerlo solo 1-2 veces por semana puesto que puede ser hepatotóxico. No tomar si se tienen dolencias del hígado.

### **PRIMERA FASE:**

Desde la probable exposición hasta días 1-7 aproximadamente del inicio de los síntomas. Se mantendrán los de la fase preventiva, sacando el propóleo y los hongos medicinales y añadiendo Sauc.

**Lactoferrina** Promueve la defensa a nivel de mucosas, que es la primera barrera que tiene el sistema inmune. El virus entra por las mucosas (pulmones, tubo digestivo, nariz y boca) y la lactoferrina impide la unión del virus a la pared. La dosis recomendada es de 300mg/\*día.

**Zinc** 7-15 mg/\*día repartidos en 4 dosis. Se mejor tomarlo con alimentos con Cobre (4-5 mg) que podremos encontrar en 50g cacao 90%, 50 g shiitake, 25g espirulina, 50 g de sésamo. El cobre también tiene efectos antivíricos.

**Omega 3.** Igual que en la primera fase.

**Vit. A:** Igual que en la primera fase.



**Sauco . Ácido cafeico.** Inhibe la capacidad infecciosa del virus y destruye la membrana lipídica en virus similares. La dosificación recomendada es entre 600 y 1500 mg diarios.

### **SEGUNDA FASE.**

A partir del día 7. Empieza la disnea y el daño pulmonar. Es cuando aparece la neumonía.

**Vitamina D.** 10.000 ui/ día (Aprox. 4 ampollas de Hidroferol semanales).

La vitamina D actúa de manera preventiva en las infecciones del tracto respiratorio y modula la respuesta inmunitaria innata para infecciones del tracto respiratorio. Además, regula el sistema Renina-Angiotensina, a nivel del riñón, órgano que también se puede ver afectado por este virus.

**Glutation liposomado.** 100-250mg/\*día.

Antioxidante que mejora la carga oxidativa que produce el virus y reduce su expansión por nuestro cuerpo. Todos los antioxidantes mejorarán el pronóstico y la respuesta del sistema inmune adaptativo.

### **TERCERA FASE.**

Fase inflamatoria.

**Melatonina:** Alivia el daño pulmonar en patologías inflamatorias. Se recomiendan 5-10mg/día.

**Resveratrol:** Media la inflamación y disminuye el estrés oxidativo. 1-2g/\*día asociado con un elemento graix.

**Vitamina A** en dosis elevadas.

**Vitamina D.** 10.000 ui/ día. Aproximadamente, 4 ampollas de Hidroferol semanales.

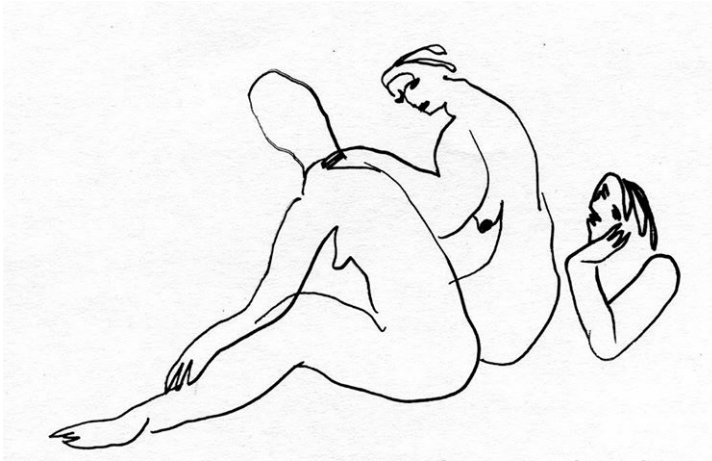


Ilustración: Selva Rodríguez

*«Pero la sociedad, en la humanidad, de ningún modo se ha creado sobre el amor ni tampoco sobre la simpatía. Se ha creado sobre la conciencia -aunque sea instintiva- de la solidaridad humana y de la dependencia recíproca de los hombres. Se ha creado sobre el reconocimiento semiconsciente de la fuerza que la práctica común de dependencia estrecha de la felicidad de cada individuo de la felicidad de todos, y sobre los sentimientos de justicia o de equidad, que obligan al individuo a considerar los derechos de cada uno de los otros como iguales a sus propios derechos»*

Piotr Kropotkin. Introducción a El Apoyo Mutuo

## Redes de apoyo mutuo.

La ayuda mutua entre las personas es un elemento clave para nuestra salud, tanto física como emocional y espiritual. Somos seres independientes, nos necesitamos los unos a los otros. Esta crisis, como en general todos los momentos de crisis, nos hacen ver más claro cómo son de importantes los vínculos con las personas y el apoyo mutuo. La crisis de curas que estamos viviendo pone en evidencia el modelo de la sociedad individualista que el sistema capitalista y patriarcal nos vende.

Por suerte, ya hace años que mucha gente luchamos por ir construyendo espacios donde la vida y la comunidad se pongan en el centro. Por todo el territorio muchas asociaciones, colectivos, plataformas... trabajan desde hace años en base a estos valores. Gracias a este caldo de cultivo han podido salir de forma rápida y espontánea las redes de apoyo mutuo para hacer frente a la crisis del Covid 19. Estas redes de apoyo mutuo están siendo indispensables para las personas para hacer frente a esta crisis.

Consulta el mapa con todas las redes de España:  
<https://sites.google.com/view/apmc19>

Web sobre las Redes de Apoyo Mutuo:  
<https://suortpopular.org>

## Sentirse y expresarse



Il·lustració: Selva Rodríguez

Las emociones siempre están y son necesarias que estén para mantenernos vivos. Cada emoción prepara a la persona por un tipo diferente de respuesta. No hay emociones buenas o malas, todas las emociones son válidas.

Sentir ansiedad, miedo, ambivalencia, dudas, inquietudes y toda una mezcla de emociones es lo más común que sentiremos ante la situación que estamos viviendo.

*“Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor”*

*Frederick Dodson.*

Aunque una emoción sí que nos puede causar dolor, la frase de Frederick Dodson nos da a reflexionar sobre el papel de aceptar (o no) las emociones. Si no aceptamos las emociones, el nivel de intensidad de cómo las vivimos aumentará. Cuando reconocemos y aceptamos las emociones nuestro nivel de ansiedad y de estrés emocional descenderá.

*No tengas miedo de tus miedos, no están aquí para asustar. Están aquí para hacerte saber que alguna cosa vale la pena”  
JoyBell*

Cuando sentimos una falta de capacidad de control y predicción aparecen las sensaciones de ansiedad y miedo. El miedo es una emoción desagradable, pero saludable, necesaria y adaptativa. Su función es la de hacernos reaccionar y escapar de lo que se identifica como peligroso. Aunque, a veces, cuando el miedo es intenso y extremo también nos puede llegar a paralizar.

También puede ser que te sientas más nervioso/a, enfadado/a, agitado/a y con ganas de estar solo/a. Sobre todo, en este último caso, se tiene que saber pedir ayuda para sentirnos cuidados/as.

Es importante que en estos momentos contactes con tu familia, comunidad o el personal sociosanitario. Te pueden dar el apoyo que necesitas, tantas veces como quieras.

Recuerda que si te sientes sobrepasado/a puedes hablar con algún profesional sociosanitario a través de los recursos facilitados por tu comunidad o alguna otra persona de confianza de la comunidad.

El paradigma de la **Comunicación No Violenta (CNV)** nos puede servir en estos momentos donde seguramente necesitaremos escucharnos y hacer peticiones a los otros. Si expresamos nuestras necesidades es más probable que podamos satisfacerlas.



Desde la CNV se propone:

1. **Observar** la situación en la que estamos,
2. **Sentir** qué sentimientos nos genera esta situación.
3. **Necesitar**: muchas veces se encuentra en el origen de lo que sentimos, lo que los otros hacen puede ser un estímulo desencadenante de lo que sentimos pero nunca es la causa.
4. **Pedir**: expresar en forma de acción concreta lo que necesitamos, ya sea del campo pragmático o emocional, intentando que la otra persona pueda satisfacer sus necesidades también.

## **Nos activamos para cuidarnos.**

Ideas y recursos que pueden contribuir a nuestro bienestar y paliar las emociones intensas:

- Pensar más en el presente y buscar soluciones en el aquí y el ahora.
- Actividades que te produzcan placer o te sean agradables.
- Programar el día a día, hacerse una rutina diaria.
- Bailar, cantar, tocar un instrumento...
- Realizar ejercicio simple (o no) para realizar en casa (por ejemplo, yoga, estiramientos...).
- Dejar ir la voz: realizar suspiros o sonidos espontáneos para dejar ir la tensión a través de la voz. Íria Fafián
- Realizar ejercicios cognitivos (puzzles, rompecabezas, sopa de letras...).
- Realizar ejercicios de relajación: utiliza la técnica que más te guste o te funcione para relajarte (por ejemplo: respiraciones profundas, meditación, actividades o movimientos que nos hagan sentir bien...).
- Leer libros, revistas, etc.
- Proporcionar apoyo a quién nos rodea.
- Hablar y saber cómo están nuestras vecinas, aunque sea de balcón a balcón.
- Permitirnos hablar con la gente de confianza. Contactar con las amistades y familia.
- Hacer servir el sentido del humor. El humor es una emoción que te puede ayudar a bajar la ansiedad y el miedo.
- Consultar información contrastada.
- Evitar la sobreinformación, ya que puede aumentar la sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
- Todo pasa, recuerda que se trata de una situación temporal.

*“Y una vez disipados los males olores del pasado, querría ahora undarlos de fragancias”*

*El Perfume, Patrick Süskind.*

- Pensar dónde y cómo pedir ayuda por tu salud, además de si tienes algunas otras necesidades (por ejemplo, realizar un listado de los lugares/personas a quién recorrer en cada caso...).
- Informarse de cuáles son las iniciativas que han surgido y se encuentran en el barrio, comunidad.
- Visibilizar y revalorizar los cuidados y las tareas domésticas.

*“La nostra habilitat per adaptar-nos és increïble.  
La nostra capacitat de canviar és espectacular”*

*Lisa Lutz*



*Recuerda las habilidades y recursos que has utilizado en el pasado en tiempos difíciles para atravesar tus emociones. ¿Cuántas enfermedades has superado en la vida con éxito? Apóyate con la experiencia.*



## Convivencia confinada.



Si estás viviendo una situación de **violencia machista**, ya sea **psicológica, física o sexual**:

- Llama a:

- **900 900 120** , atención 24h y gratuito.
- **016** no deja rastro y te dirige directamente al teléfono.
- **122** emergencias en general.

- **Correo:** 900900120@gencat.cat

## Servicios especializados:

*En Barcelona*

- **SARA:** Servicio de acogida recuperación y atención a mujeres en situaciones de violencia de género. 93.291.59.20 / 93.291.59.10 de \*9h a \*15h atención presencial a C/Maria Curie 16.

- **Centro de Urgencias y Emergencias Sociales**, 900.70.30.30 , atención presencial c/Lagunas 25.

*Fuera de Barcelona*

- **SIE (Servicio de Intervención Especializada)** que te corresponde en función de tu zona.

Consúltalo aquí:

[http://dones.gencat.cat/web/.contenido/03\\_\\*ambits/\\*violencia\\_machista/servicios-confinamiento/\\*SIE-datos-marco-2020-\\*coronav.pdf](http://dones.gencat.cat/web/.contenido/03_*ambits/*violencia_machista/servicios-confinamiento/*SIE-datos-marco-2020-*coronav.pdf)

- **SIAD (Servicio de intervención y atención a las mujeres)** que te corresponde por zona.

Ante una **situación de abuso y/o maltrato infantil** por parte de alguno de los miembros con quienes convives puedes:

- Llamar al **122** teléfono de emergencias, gratuito y permanente.

- Llamar al **116.111 Infancia** Responde, \*gratuito y permanente.

- Si estás pasando por una situación difícil en concreto (**separación, dificultades en la crianza, sufrimiento psicológico...**) y necesitas apoyo, pero no tienes a nadie a tu alrededor, ten en cuenta que, además de profesionales, existen foros y grupos de apoyo en redes sociales (Facebook, Reddit) donde se encuentra gente que está sufriendo o pasando por situaciones similares.

En salud mental, existen también los **Grupos de Ayuda Mutua.**

## Proceso de duelo.

*“La pérdida de la relación debe sanarse en el contacto que proporciona la relación con los otros, sin ese otro, sanar el duelo no es posible”*

*Elisabeth Kübler-Ross*

El duelo es la reacción psicológica, espiritual, física y social, ante una pérdida afectiva: una **ausencia, una muerte, un abandono o un cambio de etapa**. Es un proceso normal y diferente en cada persona.

Se puede experimentar diferentes reacciones emocionales y físicas normales como: shock emocional: “todo se hunde”; pérdida de la sensación de control; dificultad para articular las operaciones de percepción, identificación y memoria, incredulidad, negación, confusión, ansiedad, miedo, culpa, ira, desamparo, tristeza, llanto, insomnio, falta de hambre, de energía...

Para iniciar un proceso saludable del duelo es muy saludable **permitirse sentir y expresar las emociones, atravesar la tristeza y la rabia**.

Se recomienda estar **acompañada** por la familia o personas de confianza, así como y la facilitación de despedidas.

Una vez producida la muerte, los **rituales de despedida (actos simbólicos)** nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida.

Este tipo de acciones tienen una **carga simbólica y emocional que nos permite conectar con el dolor**, nos ayudan a ir integrando lo que ha pasado, y como lo estamos viviendo.

Teniendo en cuenta la situación actual de confinamiento, en el caso de la existencia de distancia geográfica y aislamiento, sugerimos algunas **formas alternativas de afrontar la muerte y rituales de despedida**:

- Tener presente que **no estaba solo/a**, el personal sociosanitario lo acompañaba y que, de una u otra manera, sus seres queridos estábais presentes aunque fuera en la distancia.

- **Dar espacio y tiempo a las emociones, sentimientos y pensamientos** para afrontarlos mejor.

- **Respetarse** a una/o misma/o el tiempo, la forma y el espacio a la hora de compartir socialmente este momento.

Puede ser que en los primeros momentos no quieras compartirlo socialmente, o solo con los/las más afines y de una manera más íntima. Puedes comentar al resto de tu entorno que este es tu deseo y permitirte que las personas que te quieren estén aquí para tí. Deja que te cuiden en la medida de lo posible.

- La situación de confinamiento y aislamiento actual es temporal. Cuando volvamos a la “normalidad” podremos realizar los **rituales/ceremonias** de despedida según nuestros valores y creencias.

- **Escribir una carta** es una buena manera de elaborar y expresar las emociones de una forma simbólica de comunicación con el/la **nuestro ser querido** (p.e. cómo nos hemos sentido) o **dirigida a una emoción en concreto** (p.e. Carta a la Tristeza, Carta a la Vida,...)

- **Realizar dibujos**, para expresar tu manera simbólica del sentir.

- Se puede destinar un rincón de una habitación, que resulte íntima o tranquila, como el **rincón del recuerdo**. Colocar una fotografía o un objeto que simbolice la relación con esta persona. Puedes decorar este rincón como quieras y cuando lo desees ir y estar con silencio, expresar lo que sientes, recordar momentos que habéis compartido,...

**Pide ayuda** si lo necesitas.

Si quieres estar solo/a, procura **respetar este sentimiento**, sin que te llegue a aislar. Puedes hacer una lista con las personas con las que estés más cómoda/o y pide que te faciliten, o tú mismo/a contacta (telefónicamente, mensajes, redes sociales,...) con los familiares, amigos que te quieras reconfortar, compartir, expresar...

- **Busca cosas que te nutren emocionalmente:** pintar, escuchar música, leer, escribir, bailar...

Cuando estamos superadas/os por las emociones es difícil pensar, concentrarnos...estamos confusas/os. Para realizar un autocuidado de esta parte, puedes tener en cuenta:

- Nuestro cerebro está secuestrado por el nivel emocional: **no te exijas demasiado intelectualmente.**
- Redactar **objetivos a corto plazo**, del día a día, sencillos.
- **Evita tomar decisiones importantes**, hasta que el luto avance o la situación mejore.
- **Evita todo lo que pueda contaminar la mente:** imágenes, sobreinformación, recuerdos dolorosos.
- **Permítete tiempo para decidir qué te gustaría hacer con los objetos que pertenecían al ser querido/da.** Te pueden ayudar a conectar físicamente con su recuerdo (oliéndolas, abrazándolas,...) y a poder canalizar las emociones que toca vivir ahora.



la vida va així  
va dir-me la mare  
i m'abraçava mentre jo plorava  
pensa amb les plantes que sembres  
al jardí cada any  
t'ensenyaran  
que la gent també  
s'ha de marcir  
caure  
arrelar  
alçar-se  
per poder florir

-rupi kaur-

# Morir en casa

*“Hace diez años, con la privatización y la desregulación, las cosas volvieron a cambiar. En la actualidad, la atención médica en un caso de emergencia quedó reducida a un servicio de transporte compulsivo. F no murió en lugar alguno.*

*John Berger, Ayudar a morir (2008)*

En nuestros tiempos hemos conseguido vivir muchos años, hasta un centenar. A veces, con buenas condiciones físicas y emocionales, y con buen apoyo de la familia y de la comunidad. Pero no siempre es así. **Ser conscientes de en qué punto está la persona** cuando llega la dolencia es importante para no caer en dogmas de defender la vida a toda costa, o de no ver más allá de la edad biológica.

Nos puede ser útil **hablar de la muerte**, mirándola en los ojos, cuando todavía no es próxima, para saber qué desea la persona y que es preciso de hacer en cada situación que pueda acontecer.

En la situación actual, nos encontramos con el fuerte reto de la soledad y la distancia física. Muchos hospitales y residencias no permiten la entrada de acompañantes, solo un momento breve, para despedirse.

Algunas personas estimadas con muchísimas experiencias acumuladas, les tocará morir con las circunstancias del sistema que hemos creado los últimos años. No siempre la causa será el virus, a veces quizás pasa que el cuerpo se asusta y se desequilibra.

## Decisiones

Es bueno decidir conjuntamente con la persona y con las profesionales qué riesgos se quieren asumir y qué condiciones se desean para una muerte digna.

**Decidir no hacer un traslado en un hospital o unidad de curas paliativas no implica abandono**, hay recursos para el acompañamiento a casa, para evitar el sufrimiento de los síntomas que no se toleren.

### *Cómo saber que se está en los últimos días de vida.*

Si escuchamos el cuerpo de la persona, hay **señales** que avisan de la muerte en los próximos días.

- La nariz, las manos y los pies (las zonas más alejadas del corazón) se van poniendo **fríos** y palidecen.
- Aparecen pequeños **morados** en las zonas más declives (livideces).
- Se deja de orinar o se **orina muy poco**.
- El **corazón va rápido**.
- La persona duerme o está **somnolienta** la mayor parte del día, y hace pequeñas apneas.

### *Cómo aliviar y acompañar.*

Mantener la **estancia tranquila**, con las visitas posibles, sin aglomeraciones.

**Humidificar** la boca.

Si hay estertor (secreciones respiratorias), colocar la persona hacia el lado y con la cabeza ligeramente inclinada.

Valorar si la agitación o el delirio son sufrimiento o expresiones finales que la persona clama.



Aunque la persona no esté consciente del todo, nos podemos comunicar con ella:

- Podemos **cogerle la mano y conectar nuestra respiración con la suya**. Esto ayuda a conectarnos con la persona, que ella nos sienta próximas y se sienta acompañada.
- Podemos **hablarle suave al oído, y expresarle lo que sentimos** por ella, y darle soporte en el proceso de abandonar la vida, y dejarse ir entrando en la muerte.

*“Què hi ha, entre l’espai en blanc que separa la lletra a de la b? Què hi ha, entre dos fotogrames que se succeeixen, gairebé idèntics? I entre aquesta gota, i la següent, i l’altra, tan unides que diries que avancen agafades de la cintura? I entre el pensament vell que mor i el pensament nou que neix? Sovint la vida calla amb silencis minúsculs, cicatrius quasi inaudibles, petites esquerdes on s’acumula el no ser, el no nom, la no gota, el no pensament. Fins que vessa el buit, de tan ple.”*

Gemma Gorga

# El virus.

El coronavirus (SARS COV 2) es un tipo de virus cuyo nombre se da porque tiene una “corona” alrededor, **igual que el SARS 1 o el MARS**, que ya conocemos de ocasiones anteriores.

Además, tiene una membrana lipídica (grasa) que se destruye con el jabón. De ahí la importancia de la **higiene de manos**.

Principalmente, causa infección de vías respiratorias. La diferencia es que este tipo (SARS COV 2), hasta ahora, no había sido detectado a las personas.

Podríamos decir que el proceso del virus **tiene 4 fases** (Incubación, fase 1, fase 2 y fase 3), y, según nuestro estado de salud previo, podremos quedarnos en cualquiera de ellas.

**Incubación es asintomática.** Podemos tener el virus sin tener sintomatología y transmitirlo. Es a lo que se llama “portador/a asintomática/o”.

**Fase 1** Desde la probable exposición hasta días 1-7 aproximadamente del inicio de los síntomas. Se produce cuando **aumenta la carga vírica**. El cuerpo se defiende del virus para deshacerse de él a través de la fiebre. Será muy importante el **descanso y un buen funcionamiento del sistema inmune**.

**Fase 2.** A partir del día 7. Empieza la disnea (dificultad para respirar) y el daño pulmonar. Es cuando aparece la neumonía.

**Fase 3.** Fase inflamatoria en la que influye el estado inflamatorio previo de la persona.

El SARS COV-2 se transmite a través de las **gotitas que se expulsan desde las vías respiratorias** y puede mantenerse vivos suspendido al aire y a las superficies durante horas o días. Dada su alta contagiosidad y que por ahora no disponemos de tratamiento ni de vacuna, la medida más importante para disminuir el contagio es **evitar la transmisión persona-persona**.

La infección en un 80% se comporta de **forma leve** (catarro de vías altas, fiebre, malestar general...), en un 15-18% de los casos se puede comportar como una **neumonía** y en un 3% de los casos, **muy grave** (neumonía grave, afectación cardíaca, renal...).

Hoy por hoy las formas graves se relacionan con: ser fumador, hipertensión, daño renal, edad superior a 60 años, dolencias pulmonares (EPOC...), dolencias que afectan a la inmunidad ante las infecciones: obesidad, diabetes, cáncer, fármacos o tratamientos que bajan las defensas... La mayoría de las muertes en personas jóvenes se ha relacionado con el **estado inflamatorio producido por la obesidad**.

Es recomendable pasar los **casos leves** en casa, evitar salir a la calle y el contacto con otras personas para disminuir la posibilidad de contagio de personas vulnerables. Tenemos **diferentes herramientas**: gestión emocional, remedios caseros, nutrición, autoconocimiento...que nos pueden acompañar corporal, mental y espiritualmente durante el proceso de curación de la infección, sobre todo, teniendo en cuenta las circunstancias que lo acompañan - .



### **Infusiones de hierbas medicinales antiviricas:**

laurel, romero, sauce, tomillo, menta piperita, raíz de regaliz.

## La tos

### *Explicación:*

La tos es un **mecanismo de defensa** que produce nuestro cuerpo para mantener libres las vías respiratorias de aquello que nos molesta. El coronavirus suele provocar tos seca sin mucosidad, muy irritativa. Suele aparecer desde el inicio y puede alargarse hasta tres semanas.

Cuando esté presente la tos, de cara a evitar contagios, es importante cubrirse la boca con la parte interna del codo o, si se hace con la mano, posterior e inmediatamente, lavarse las manos con agua y jabón.

*manos te  
manos te quiero  
manos te quiero ver libre  
manos que quieren volver  
Nuestra palma creativa, oráculo de creación infinita,  
olvidadas por la educación, víctimas de la industrialización.  
Se han quedado vacías entre tanto objeto obsoleto,  
les han hecho creer que son sólo carne y hueso.  
// escucha, escucha, son las voces de tus manos magas,  
más sabias que su agua bendita//*

*Poléticas del cuerpo- Zigarra roja , Andrea Caraballo*

## *Remedios caseros.*

### **Jarabe de cebolla y miel**

Cortar a trozos pequeños 4 cebollas blancas y colocarlos en una olla añadiendo ½ taza de miel.

Dejar cocer a fuego lento 2h y después colar.

Tomar el jugo producido, a intervalos regulares durante el día.

Evitar el consumo de miel en niñxs menores de un año.

### **Jarabe de pera**

Pelar y rallar una pera, colocarla en un tarro, añadir una cucharadita de miel y tomar 3 cucharadas/día.

Evitar el consumo de miel en niñxs menores de un año.

### **Vahos de tomillo, romero, manzanilla, flor de malva y/o eucalipto.**

Colocar en una olla 2L de agua y hacerla hervir. Colocar dos cucharadas de tomillo, o romero o manzanilla, o si se dispone de una mezcla de los tres. Colocar la olla en la mesa con la tapa semiabierta y sentarse enfrente de la olla, con la cabeza cubierta por una toalla para aprovechar el vapor y que no marche por los lados. Estar 20 minutos si se soporta. Inhalar tanto por la boca como para la nariz, una fosa y la otra, dejando que llegue a todas partes.

Tener cuidado de no quemarse con el vapor de agua!! No hacerlo si se tiene fiebre y consumir con precaución por parte de personas embarazadas y amamantando.

## *Fármacos.*

Para la tos irritativa se suele prescribir codeína que es un derivado débil de la morfina e inhibe el reflejo de la tos. Tiene efectos sedantes. Se encuentra en jarabe o en comprimidos, asociado a Paracetamol y en este segundo caso está financiado por el sistema nacional de salud.

# La fiebre

## Explicación:

Nuestro cuerpo **incrementa la temperatura para combatir el virus**. **No es recomendable tomar antitérmicos (Paracetamol, Nolotil) si no supera los 38.5 °C** durante más de 3 días.

No se recomienda tomar antiinflamatorios como el Ibuprofeno ya que sus efectos adversos son mayores que los del Paracetamol.

La fiebre tiene varias fases.

La 1ª es de la **fase de subida**, donde la frente está caliente y la piel fría, y sentimos escalofríos.

La 2ª es de **mantenimiento** y la piel está caliente, roja y seca. El cuerpo acelera el ritmo del pulso y la respiración, sentimos malestar general, dolor de cabeza, mareo o delirios.

La 3ª es la de **bajada**, donde “se suda la fiebre”.

## *Cuándo avisar a nuestro equipo de atención primaria*

Si la **fiebre dura más de 5 días** o si se acompaña de dificultad para respirar.

Si, coincidiendo con la fiebre, aparecen **moratones a la piel o manchas como pecas de color rojo fuerte** que no desaparecen cuando las aprietas con los dedos.

## Remedios:

### 1. Fase de subida:

**Calentar el cuerpo por dentro y por fuera**

Baño caliente, a temperatura ascendente, de 10-15 min. Abrigarse.

En caso de varices levantar las piernas por encima de la bañera. Infusiones calientes de jengibre y canela.

No hacer si la fiebre ya ha subido.

## 2. Fase de mantenimiento:

### Compresas de agua fría

En una palangana de agua fría empapar trapos de lino o toalla, escurrirlos, colocarlos en los brazos, las piernas y la nuca. A la vez o uno detrás del otro. Una vez que se caliente el trapo, cambiar el agua.

**Beber abundantes líquidos:** agua con limón y zumo de manzana.

Si la fiebre es alta, **no comer alimentos sólidos**, solo caldos y zumos.

## 3. Fase de bajada

Secar el sudor.

Aplicar toallas mojadas en agua tibia muy escurridas.

Hidratar con agua mineralizada.



*(...)Després de tant de córrer per no res  
t'aturaràs a respirar, com mai,  
l'aire que t'ha faltat mentre corries.*

*La vida que portem (Joan Callau)*

## Explicación

Cuando la infección por virus y/o bacterias llega a nivel pulmonar se puede producir dificultad para respirar, bien porque los bronquios se inflaman (bronquitis/broncoespasmo) o bien porque son ocupados por material inflamatorio infeccioso (neumonía).

En la primera situación suelen aparecer “**pitos**” o **sibilancias** y es más típico de las personas asmáticas o fumadoras de larga evolución.

En la segunda, **dolor en el pecho, fiebre y malestar general**. A veces hay dificultad para intercambiar el aire que respiramos y el oxígeno no entra en nuestro cuerpo. Es entonces cuando la situación podría ser grave.

El coronavirus provoca típicamente una neumonía que, a veces, no da muchas molestias y, a veces, genera ahogo en los pequeños esfuerzos. En pocos días puede evolucionar a un cuadro más grave, denominado síndrome respiratorio agudo del adulto (SDRA) y que necesita ser atendida en un centro hospitalario, con oxígeno.

## Exploración:

Medir con un reloj de aguja las **veces que respira por minuto**.  
Frecuencia respiratoria.

FR habitual: 15-20 por minuto.

Lxs niñxs, por lo general, respiran más rápido que los adultos.  
En general, los valores de normalidad son:

- *1-5 años*: 20-30 respiraciones por minuto.
- *Más de 5 años*: como los adultos.

Observar a la persona como respira, sin camiseta (esfuerzo respiratorio).

Observar si se marcan las costillas, la clavícula y si mueve las aletas de la nariz.



- *En lactantes:* movimiento de las alas de la nariz y respiración de la barriga y el pecho descoordinada.
- *En niños:*
- si se marcan las costillas o el espacio que hay encima del esternón.
- Si hay cambio de coloración azulado de los labios, es muy urgente.

Muchas veces no refieren sensación de falta de aire y además la exploración es diferente según la edad, por lo tanto es importante aprender a identificar la dificultad para respirar

### *Señales de gravedad:*

**Respirar rápido y poco profundo.**

**Fracaso muscular:** la persona empieza a respirar más poco a poco y haciendo mucho esfuerzo.

**La panza y el pecho se mueven de manera descoordinada** o la panza se hunde en vez de llenarse.

**Obnubilación:** la persona está distraída, somnolienta.

### *Cuándo avisar a nuestro equipo de atención primaria:*

Siempre que hay **sensación de falta de aire** hay que avisar al médico. Nos hacen falta herramientas para averiguar la gravedad, pero será muy útil para todas ofrecer información a través de los signos que hemos explicado, así como generar medidas de confort.

### *Remedios y medidas de confort:*

**Inclinar el cabezal de la cama a 45°** o colocar doble almohada.

**Airear bien la habitación.**

**Estirarse boca abajo.** A veces, mejora la sensación de ahogo. En caso de SDRA, sucede.

*Terminado de maquetar en Ca l'Espina,  
bajo amenaza de desalojo del 2º piso  
el 21 de diciembre, solisticio de invierno.  
Mientras, continúan utilizando el miedo como her-  
ramienta de control social.  
Un miedo que pretende culpar a los jóvenes de matar a  
sus abuelos  
y hace que los abuelos y abuelas no quieren ver a sus  
nietos estas Navidades.  
Miedo a vivir por el miedo a morir.  
"Salud" en contra de la salud.*

*Diciembre 2020.*