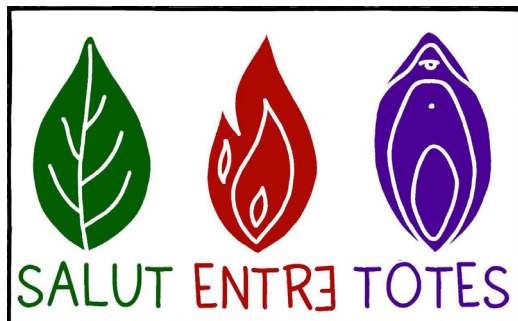


# AUTOGESTIÓ DE LA SALUT FRONT EL COL·LAPSE DEL SISTEMA

*Crisi del Coronavirus  
Abril de 2020*





# ÍNDEX

<b>Context</b> .....	<b>5</b>
Descans.....	5
Nutrició.....	7
La comunitat.....	15
<b>El virus</b> .....	<b>24</b>
Tos, febre i maldecaps.....	25
Quan costa respirar.....	27
<b>Morir a casa</b> .....	<b>30</b>

En les properes setmanes possiblement viurem el col·lapse del sistema sanitari i moltes persones hauran de fer-se càrrec de passar la infecció a casa. Amb l'intent de seguir apostant per l'autogestió sempre necessària de la pròpia salut, volem recordar i facilitar una eina per a la cura i l'acompanyament. Tenim recursos al nostre abast i molta saviesa popular. Més que mai, fem i construïm la salut entre totes!

# CONTEXT

## CUIDAR EL COS, LA MENT I L'ESPERIT

### DESCANS

El descans és prioritari per a la salut de les defenses, ja que és a la nit quan el sistema immunològic s'activa. Per això la febre ens acostuma a pujar al vespre. El nostre cos aprofita el temps de descans per a desintoxicar-se, regenerar-se i poder començar el dia amb energia.

Pren-te el temps que el teu cos et demani per a descansar.

Cada persona té els seus ritmes, però és recomanable anar a dormir d'hora per garantir la qualitat del son i permetre que l'organisme pugui regenerar-se amb facilitat.

També és recomanable no sopar aliments molt pesats a la nit i anar a dormir, com a mínim, dues hores després d'haver menjat per tal de facilitar la digestió i que durant la nit el cos pugui dedicar-se a desintoxicar-se i regenerar-se i no estar pendent d'haver de digerir el que s'ha menjat.

En cas de dificultat per agafar la son, es recomana retirar l'ús de pantalles una o dues hores abans d'anar a dormir. Crear un ambient de llum baixa, silenci o música tranquil·la per estimular les parts del cervell que afavoreixen

les hormones de la son. L'exposició al sol només aixecar-se al matí també contribueix a la regulació d'aquestes hormones (cortisol i melatonina). Prendre Melatonina en suplement també ens pot ajudar a dormir, sobre tot, a no aixecar-se massa aviat pel matí. A més, alleuja el dany pulmonar en patologies inflamatòries.

En aquest sentit, també serà important cansar-se durant el dia, fent alguna activitat per moure el cos i l'ànima: ballar, estirar, ioga... D'altra manera, el sistema central acumula massa energia i li és més difícil entrar en repòs.

Expressar i compartir patiments, angoixes, pensaments i emocions ens pot ajudar a dormir millor.

Plantes que ajuden a dormir millor: valeriana, passiflora, til·la, lavanda, melissa. Que es poden fer en infusió o bé olorant la mateixa planta abans de dormir o posant unes gotetes d'oli essencial al coixí.

## FLEXIBILITAT METABÒLICA

### REDUIR NÚMERO D'ÀPATS AL DIA I FER EXERCICI FÍSIC EN DEJÚ

Tenir una bona flexibilitat metabòlica ens ajudarà a tenir millor capacitat per afrontar el virus i millorar el nostre estat de salut en general. També podrem millorar molt els paràmetres de glucèmia si som diabètics. Per aconseguir una bona flexibilitat metabòlica:

- 1. Reduir la finestra d'alimentació:** Fer un màxim de 3 àpats al dia en 8-10 hores.
- 2. Exercici físic en dejú o 4 hores després d'haver menjat.** Per cremar el greix, es recomana fer exercicis de força, que augmentin el múscul. Així millorarem també els nivells de sucre del cos.

Durant el confinament, és un bon moment per adquirir uns bons hàbits de vida que ens facin sentir més saludables. Hi han moltes pàgines per internet

que ens poden ajudar, així com Apps gratuïtes. Un exemple pot ser [Mammoth Hunters](#).

La flexibilitat metabòlica facilita que el cos pugui cremar greixos i no hagi de dependre del sucre. Quan mengem moltes vegades al dia o molta quantitat de carbohidrats, el cos s'acostuma i mai té l'oportunitat de cremar greixos. L'excés de greix corporal és indicatiu que el cos està inflammat, i per tant reduirà la capacitat d'afrontar el virus, sobretot en les etapes més greus.

## NUTRICIÓ

A través de la sobirania alimentària, repensem l'alimentació —igual que la salut— des del col·lectiu. Tenint en compte no només allò que ens convé menjar per estar sanes, sinó també quin impacte té sobre la societat i sobre el planeta. Consumir aliments de proximitat, biològics i ecològics és coherent pel nostre cos i pel nostre planeta.

L'alimentació ens permet aportar les substàncies que el cos necessita per a funcionar bé però un excés pot anar en detriment de la funció del sistema immunològic.

És interessant ingerir aliments que tinguin alt contingut en vitamines, minerals, antioxidants, hidrats de carboni, proteïnes i greixos de qualitat i també reduir els productes alimentaris que porten molt sucre o hidrats de carboni refinats (galletes, brioixeria industrial, patates chips...).

Es preferible fer un màxim de 3 àpats al dia en un període d'alimentació de 8 hores. Així, el sistema digestiu no està treballant tota l'estona i permet que l'energia vagi al fetge per a desintoxicar i al sistema immunològic per a regenerar. Que no tinguem gana quan estem malalts es un mecanisme altament seleccionat per a controlar la resposta immunitària.

Es recomana menjar lleuger, per a no exigir massa feina al sistema digestiu, sobretot si no es té molta gana. No passa res per passar un dia sencer sense menjar, el cos és molt savi.

El més recomanable és beure **molts líquids i molts brous** que ens aportin minerals i vitamines. I així afavorir que les membranes de les cèl·lules tinguin una viscoelasticitat òptima per a que es puguin comunicar molt ràpid entre elles, potenciant el sistema immunològic.

L'aportació d'**antioxidants** és important per la funcionalitat immunològica, implica menjar molta fruita, **verdura i espècies** com el romaní, farigola, orenga i cúrcuma.

SUBSTÀNCIA	UTILITAT	UBICACIÓ
VITAMINA C	Enforteix el sistema immunitari. Recomanada en processos vírics o bacterians.	A la part blanca de la llimona i la taronja, al pebrot, al bròquil i al kiwi.
VITAMINA D	Immunoregular.	Prendre el sol per a adquirir uns nivells adequats de vitamina D. Es recomanen 10-15 min d'exposició solar directa (sense protector solar) en horari de raigs directes ( de 10 a 15h) al dia. Sardines, ous, fetge de vedella ecològic.



SUBSTÀNCIA	UTILITAT	UBICACIÓ
VITAMINA A RETINOL	Regulació del sistema immunitari. Anti-infecciosa i anti-inflamatòria.	Fetge de vedella ecològic. Ous. Fruïtes de color taronja i groc. Bròquil, espinacs i altres hortalisses de fulla verda.
OMEGA 3	Grans reguladors dels processos inflamatoris i de la seva regeneració.	Peix blau: sardines, seitons, verat, sorell.
CRUCÍFERES	Bona funció hepàtica i del sistema immunitari.	Bròquil, rúcula, coliflor, col, col de brussel·les.
GINGEBRE	Té propietats antivirals i antibacterianes. Conté potassi, nicotina i vitamina C, a més de comptar amb propietats expectorants, antitussígen i antiinflamatòries.	Arrel o en pols. Per infundir o condimentar.
CÚRCUMA PEBRE	Antioxidant i anti-inflamatori	Arrel o en pols. Per infundir o condimentar.
PROBIÒTICS PREBIÒTICS	Flora bacteriana regula el sistema immunitari.	Fibra saludable. Arròs, patata bullida, pastanaga, ceba, porro. Kèfir d'aigua, xucrut.

SUBSTÀNCIA	UTILITAT	UBICACIÓ
SELENI	Potent antioxidant.	Marisc, nous del Brasil, peix.
MAGNESI	Regular el sistema nerviós, ajudant a desintoxicar hormones de l'estrés que debiliten el sistema immunològic.	Xocolata negra (85%), pipes de gira-sol, verdures de fulla verda, peix, algues.
ZINC	Potencia la resposta del sistema immunològic.	Marisc, pipes de carbassa, anacards, peix.
ÀCID FÒLIC VITAMINES B	Regula el sistema nerviós, ajudant a desintoxicar hormones de l'estrés que debiliten el sistema immunològic.	Ous, carn, peix, chlorella. Llevat de cervesa. Cereals integrals (Civada).
BOLETS	Potencia la resposta del sistema immunològic.	Shitake, gírgoles.
ALL (ALLICINA)	Disminueix la incidència del refredat comú un 60-70% Destruïx la membrana lipídica del virus. Té efecte antibiòtic, antivíric i antiinflamatori. Impedeix que altres patògens oportunistes infectin.	Prendre un gra d'all i cru, aixafat, exposat a l'aire lliure durant 10 minuts i menjat sense cuinar i sense mesclar amb altres aliments.

Som el que mengem, el que pensem i el que accionem, així que seguidament llancem un seguit de recomanacions per aquests dies que venen (i els següents) per tal de nutrir-nos amb aliments que ens aportin energia de centre, que evitin l'acidificació de la sang i que reforcin el sistema immunològic:

- **Cuina els teu propis aliments.** Que el fet de no poder sortir a menjar fora de casa aquests dies es converteixi en una oportunitat per reconquerir les nostres cuines i preparar els aliments atenent el que necessita el nostre cos. A més a més, la digestió i la predigestió comença a les olles! Així que ja estem facilitant-li aquest procés al nostre cos.
- Compra **aliments vius, frescos, de proximitat i estacionals** (sempre que puguis). Si seguim alimentant-nos amb productes de la indústria alimentària és molt difícil trencar amb patrons de toxicitat. La indústria alimentària actual és un sistema econòmic de manipulació dels aliments per processar-los i obtenir un benefici que no té en compte el valor de la salut. Els productes de la indústria alimentària contenen abundants substàncies artificials, químiques i tòxiques que redueixen la qualitat nutricional i energètica dels aliments i que creen una dependència adictiva per l'organisme que fa que necessitem consumir aquests productes de forma repetitiva.
- **Prepara brous** amb abundants verdures d'arrel i fulles verdes. També pots afegir-li llegums (cigrons) i cereals (arròs, mill, blat sarraí...).
- **Evita al màxim el sucre blanc i refinat.** Aquest és molt diferent al gust dolç dels aliments (panses, dàtils, carbassa, pastanaga, moniatos...). Si sents que tens ganes de dolç aprofita per investigar amb aliments com la canyella, les panses, la mel...
- **Evita una alimentació excessiva en làctics i carn vermella.** Aquests aliments són molt contractius i de difícil digestió. La carn que no sigui ecològica serà contraproductent. Millor menjar menys i de major qualitat.
- **Hidrata't** amb plantes com la farigola, la sàlvia, el romaní o plantes depuratives.
- **Combina** els cereals integrals amb verdures i llegums ja que d'aquesta manera aconseguiràs un plat equilibrat i amb els nutrients necessaris.
- **Prepara els teus plats de manera senzilla però alegre.** Combina colors, olors, textures, sabors... Prepara amaniments d'oli i gingebre, o all i gingebre que li donin un punt especial al teu plat! Una bona idea per a condimentar els nostres plats és fer un **oli d'oliva macerat amb propietats antiinflamatòries:**

alfàbrega, orenga, clau, farigola i romaní.

- **Mastega més vegades cada mossegada i observa la teva digestió.** No mastegar suficient significa empassar abans de temps i això dificulta molt la digestió. La idea és que abans d'empassar, haguem pogut convertir la mossegada sòlida en una massa fluïda. L'aliment menjat de pressa no es descomposa per complet i pot provocar flatulència, distensió, malabsorció, deficiència de vitamines, còlon irritable... i és caldo de cultiu per problemes més complexes. Facilitem el nostre cos, ajudem-lo en aquest procés.
- **Acompanya el mastegar amb la respiració i la salivació.** No oblidem de respirar mentre mengem.
- **No utilitzis la boca com un contenidor;** aquesta no és la seva funció.
- **Es recomana sopar mínim dues hores abans d'anar a dormir.** El cos neteja i regenera a la nit, durant les hores de son i de descans. Si el sistema nerviós no pot relaxar-se, costa més netejar i regenerar.

*Una alimentació saludable no només ens aporta benestar físic,  
sinó també equilibri emocional, ordre en els nostres pensaments  
i satisfacció a les nostres vides*

## SUPLEMENTS

Els suplementes també ens poden ajudar a enfortir el nostre sistema immunitari, a més de l'alimentació. Els que més evidència científica tenen en relació al SARS-1, virus molt similar al Coronavirus són:

### **Fase de prevenció (abans de tenir símptomes)**

**Lactoferrina:** 300mg/dia.

**Zinc:** Inhibeix les proteïnes que necessita el virus per a la seva replicació. 7-15mg/dia repartits en 4 dosis. És millor prendre'l amb aliments amb coure (4-5mg), que podem trobar en 50g de cacau 90%, 50g de shitake, 25g d'espí-rulina, 50g de sèsamo. El coure també té efectes antivírics.

**Pròpolis:** 400mg/dia. Potencia el sistema immunològic amb propietats antivíri-

ques i antibacterianes.

**Omega 3.** Àcid gras deficient en la majoria de la població. Modula la resposta immunitària i és fonamental per a regular els processos inflamatoris. Es recomana donar 2g EPA alterns amb 2g DHA.

**Fongs medicinals.** Suplement d'elecció en qualsevol procés viral. Actua directament com antivíric en diferents processos. Donar només en aquesta fase.

**Vit. A:** Activitat antiinflamatòria i antifecciosa. 3.000 ui 5.000ui/dia. Es pot donar més tard si existeix problema renal. Es pot prendre després del dinar durant una setmana. Si es pren durant més temps, fer-ho només 1-2 vegades per setmana ja que pot ser hepatotòxic. No prendre si es tenen malalties del fetge.

### **Primera Fase**

**Des de la probable exposició fins a 1-7 dies aproximadament de l'inici dels símptomes. Es mantindran els de la fase preventiva, traient el pròpolis i els fongs medicinals i afegint saüc.**

**Lactoferrina:** promou la defensa a nivell de mucosas, que és la primera barrera que té el sistema immune. El virus entra per les mucoses (pulmons, tub digestiu, nas y boca) i la lactoferrina impedeix la unió del virus a la paret. La dosi recomanada és de 300mg/dia.

**Zinc, Omega 3 i Vit. A:** veure apartat anterior.

**Saüc:** Àcid cafeïc. Inhibeix la capacitat infecciosa del virus i destrueix la membrana lipídica en virus similars. La dosi recomanada és entre 600 i 1500mg diaris.

### **Segona Fase**

**A partir del setè dia. Comença la disminució del dany pulmonar. És quan apareix la pneumònia.**

**Vitamina D.** 10.000 ui/ dia (Aprox. 4 ampollas d'Hidroferol setmanals).

La vitamina D actua de manera preventiva amb les infeccions del tracte respiratori i modula la resposta immunitària innata per a infeccions del tracte respiratori. A més, regula el sistema Renina-Angiotensina, a nivel del ronyó, òrgan que també es pot veure afectat per aquest virus.

**Glutation liposomal.** 100-250mg/dia.

Antioxidant que millora la càrrega oxidativa que produeix el virus i redueix la seva expansió pel nostre cos. Tots els antioxidants milloraran el pronòstic i la resposta del sistema immune adaptatiu.

## **Tercera Fase**

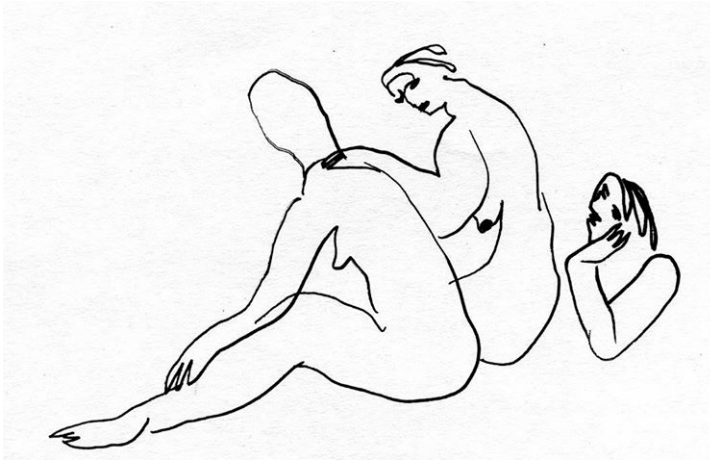
### **Fase inflamatòria**

**Melatonina:** Alleuja el dany pulmonar en patologies inflamatòries. Es recomanen 5-10mg/dia.

**Resveratrol:** Redueix la inflamació i disminueix l'estrès oxidatiu. 1-2g/dia associat amb un element graix.

**Vitamina A** en dosis elevades.

**Vitamina D:** veure apartat anterior.



Il·lustració: 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*

## XARXES DE SUPORT MUTU

L'ajuda mútua entre les persones es un element clau per a la nostra salut, tant física, com emocional com espiritual. Som éssers interdependents, ens necessitem els uns als altres. Aquesta crisi, com en general tots els moments de crisi, ens fan veure més clar com són d'importants els vincles amb les persones i el suport mutu. La crisi de cures que estem vivint posa en evidència el model de societat individualista que el sistema capitalista i patriarcal ens ven.

Per sort molta gent ja fa anys que lluitem per anar teixint espais on la vida i la comunitat es posin al centre. Arreu del territori milers d'associacions, col·lectius, plataformes...treballen des de fa molt anys en base a aquests valors. Gràcies a aquest caldo de cultiu han pogut sorgir de manera ràpida i espontània les Xarxes de Suport Mutu per a fer front a la crisi del Covid 19 . Aquestes xarxes de suport mutu estan esdevenint indispensables per a les persones per complementar l'acció de l'administració o cobrir-la als llocs on no arriba.

Consulta el mapa amb totes les xarxes d'Espanya: [suortpopular.org/mapa-de-xarxes/](https://suortpopular.org/mapa-de-xarxes/)

Web sobre les Xarxes de Suport Mutu  
<https://suortpopular.org/>



## SENTIR-SE I EXPRESSAR-SE



Il·lustració: Selva Rodríguez

Les emocions sempre hi són i són necessàries que hi siguin per mantenir-nos vives. Cada emoció prepara a la persona per a un tipus diferent de resposta. Sentir ansietat, por, ambivalència, dubtes, inquietuds i tota una barreja d'emocions és el més comú que sentirem davant la situació que estem vivint.

**Sentir ansietat, por, ambivalència, dubtes, inquietuds i tota una barreja d'emocions és el més comú que sentirem davant la situació que estem vivint.**

*“Una emoció no causa dolor. La resistència o supressió d'una emoció causa dolor”*

Frederick Dodson

No hi ha emocions bones o dolentes, **totes les emocions són vàlides**. Tot i que una emoció sí que pot causar dolor, la frase de Frederick Dodson ens fa reflexionar sobre el paper d'acceptar (o no) les emocions. Si no acceptem les emocions, el nivell d'intensitat de com les vivim augmentarà. **Quan reconeixem i acceptem les emocions el nostre nivell d'ansietat i d'estrès emocional descendirà.**

*“No tinguis por de les teves pors. No estan aquí per espantar.  
Estan aquí per fer-te saber que alguna cosa val la pena”*  
Joy Bell

Quan sentim una manca de capacitat de control i predicció apareixen les sensacions d'ansietat i por. La por és una emoció desagradable però saludable, necessària i adaptativa. La seva funció és la de fer-nos reaccionar i escapar del que s'identifica com a perillós. Encara que, de vegades, quan la por és intensa i extrema també ens pot arribar a parilitzar. També pot ser que et sentis més nerviós/a, enfadat/da, agitat/da i amb més ganes d'estar sol/a. Sobretot, en aquest últim cas, s'ha de saber demanar ajuda per sentir-nos cuidats/des. És important que en aquests moments contactis amb la teva família, comunitat o el personal sociosanitari. Et pot donar el recolzament que necessites, tantes vegades com vulguis.

Recorda que si et sents sobrepasat/da pots parlar amb algun professional sociosanitari a través dels recursos facilitats per la teva comunitat o alguna altra persona de confiança de la comunitat.

El paradigma de la **Comunicació No Violenta (CNV)** ens pot servir en aquests moments on segurament necessitem escoltar-nos i fer peticions als altres. Si expressem les nostres necessitats és més probable que podem satisfer-les. Des de la CNV se'ns proposa:

- **Observar** la situació en la que estem.
- **Sentir**: quins sentiments em genera aquesta situació?
- **Necessitar**: sovint es troben en l'origen del que sentim, el que la resta fan pot ser un estímul desencadenant del que sentim però en cap cas la causa.
- **Demanar**: expressar en forma d'acció concreta allò que necessitem, ja sigui en el camp d'allò pragmàtic com d'allò emocional, procurant que l'altra persona pugui satisfer les seves necessitats també.

Malgrat siguem confinades a casa, podem aprofitar per escriure cartes, fer trucades a gent amb qui portem temps sense parlar. És bon moment per reprendre relacions que teniem oblidades encara que sigui de manera virtual o telefònica. Evitar sentir-nos soles o aïllades serà molt important en aquests dies.

L'activitat és molt important per tenir cura de nosaltres mateixes. Apuntem algunes idees que poden contribuir al nostre benestar i pal·liar les emocions intenses:

- Pensar més en el present i buscar solucions en l'aquí i l'ara.
- Activitats que et produeixin plaer o et siguin agradables.
- Programar el dia a dia, fer una rutina diària.
- Ballar, cantar, tocar un instrument.
- Fer exercici físic simple (o no) per realitzar a casa (per exemple, ioga, estiraments, ...).
- Deixar anar la veu: fer sospirs o sons espontanis per deixar anar la tensió a través de la veu.
- Fer exercicis cognitius (trencaclosques, sopa de lletres,...).
- Fer exercicis de relaxació: utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per relaxar-te (per exemple: respiracions profundes, meditació, activitats o moviments que ens facin sentir bé...).
- Llegir llibres, revistes, etc.
- Proporcionar recolzament a qui ens envolta.
- Parlar i saber com estan les nostres veïnes (de balcó a balcó)
- Permetre'ns parlar amb la gent de confiança. Contactar amb les amistats i família.
- Fer servir el sentit de l'humor. L'humor és una emoció que et pot ajudar a baixar l'angoixa i la por.
- Consultar informació contrastada.
- Evitar la sobre-informació, ja que pot augmentar la sensació de risc i nerviosisme innecessàriament.
- Tot passa. Recorda que es tracta d'una situació temporal.

*"I una vegada dissipats els mals olors del passat,  
voldria ara inundar-ho de fragàncies"*

Patrick Süskind, *El Perfum*

- Pensar on i com demanar ajuda per la teva salut, a més de si tens algunes altres necessitats (per exemple, fer-se un llistat dels llocs/persones a qui recórrer en cada cas,...).
- Informar-se de quines són les iniciatives que han sorgit i es troben en el barri, comunitat.
- Visibilitzar i re-valoritzar les cures i les tasques domèstiques.

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

Lisa Lutz

**Recorda les habilitats i recursos que has fet servir en el passat en temps difícils per gestionar les teves emocions. Quantes malalties has superat a la teva vida amb èxit? Recolza't amb l'experiència.**

## CONVIVÈNCIA CONFINADA

Si estàs vivint una situació de **violència masclista**, ja sigui psicològica, física o sexual:

- Truca al 900 900 120 , atenció 24h i gratuït, el 016 no deixa rastre i t'adreça directament al telèfon.
- Correu 900900120@gencat.cat
- 122 emergències

Serveis especialitzats

*A Barcelona*

- SARA: Servei d'acollida recuperació i atenció a dones en situacions de violència de gènere. 93.291.59.20 / 93.291.59.10 de 9h a 15h atenció presencial a C/Maria Curie 16.
- Centre d'Urgències i Emergències Socials, 900.70.30.30 , atenció presencial C/Llacunes 25.

## Fora de Barcelona

- Contacta amb el SIE (Servei d'intervenció especialitzada) que et pertoca en funció de la teva zona. Consulta-ho aquí: [http://dones.gencat.cat/web/.content/03\\_ambits/violencia\\_masclista/serveis-confinament/SIE-dades-marc-2020-coronav.pdf](http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/violencia_masclista/serveis-confinament/SIE-dades-marc-2020-coronav.pdf)
- Contacta amb el SIAD (Servei d'informació i atenció a les dones) que et pertoca per zona.

Davant una situació d'**abús i/o maltracte infantil** per part d'algún dels membres amb qui convius pots:

- Trucar al 122 telèfon d'emergències, gratuït i permanent.
- Trucar al 116.111 Infància Respón, gratuït i permanent.

Si estàs passant per una situació difícil en concret (separació, dificultats en la criança, patiment psicològic...) i necessites algú que t'entengui però no tens ningú al teu voltant, tingues en compte que, a més a més de professionals, existeixen fòrums i grups de suport a xarxes socials (Facebook, Reddit) on es troba gent que està patint o passant pel mateix. En salut mental, existeixen també els **Grups d'Ajuda Mútua**.

## PROCÉS DE DOL

*“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 dol és la reacció (psicològica, espiritual, física, social) davant una pèrdua afectiva: una absència, una mort o un abandonament. És un procés normal i diferent en cada persona.

Es poden experimentar diferents reaccions emocionals i físiques normals com: shock emocional: “tot s'ensorra”, pèrdua de la sensació de control, dificultat per articular totes les operacions de percepció, identificació i memòria, incredulitat, negació, confusió, ansietat, por, culpa, ira, desempara, tristesa, plor, insomni, falta de gana, d'energia...

Per iniciar un procés saludable del dol és recomanable l'acompanyament familiar i la facilitació de comiats.

Una vegada produïda la mort, els rituals de comiat (actes simbòlics) ens ajuden a expressar els nostres sentiments davant d'una pèrdua, i aquest tipus d'accions, el tenir una càrrega simbòlica i emocional, ens permeten connectar amb el dolor, ens ajuden a anar integrant què ha passat, i com ho estem vivint. Tenint en compte la situació actual de confinament, suggerim algunes formes alternatives d'afrontar la mort i rituals de comiat:

- Tenir present que no estava sol/a, el personal sociosanitari l'acompanyava.
- Afrontar les emocions, sentiments i pensaments: donar-los-hi espai i temps.
- Respectar una manera i espai propis a l'hora de compartir socialment aquest moment. Pot ser que en els primers moments no vulguis compartir-ho socialment, o només amb els/les més afins i d'una manera més íntima. Pots comentar a la resta del teu entorn que aquest és el teu desig i permetre't que les persones que t'estimen estiguin aquí per tu, deixa't que et cuidin, en la mesura del possible.
- La situació de confinament i aïllament actual és temporal. Quan s'aixequi l'estat d'alarma podrem realitzar els rituals/cerimònies de comiat segons els nostres valors i creences.
- Escriure una carta és una bona manera d'elaborar i expressar les emocions d'una forma simbòlica de comunicació amb el/la nostre ésser estimat (p.e. com ens hem sentit) o dirigida a una emoció en concret (p.e. Carta a la Tristesa, Carta a la Vida...).
- Realitzar dibuixos, per expressar la teva manera simbòlica del sentir.
- Es pot destinar un racó d'una habitació, que resulti íntima o tranquil·la, com el racó del record. Col·locar-hi una fotografia o un objecte que simbolitzi la relació amb aquesta persona. Pots decorar aquest racó com vulguis i quan ho desitgis anar i estar amb silenci, expressar el que sents, recordar moments que heu compartit...
- Demana ajuda si t'és necessari. Si desitges estar sol/a, procura respectar aquest sentiment, però sense que t'arribi a aïllar. Pots fer una llista amb les que estàs més còmode i demana que et facilitin o tu mateix/a contactar (telefònicament, missatges, xarxes socials,...) amb els familiars amics/gues que et vulguis reconfortar, compartir, expressar...
- Busca coses que et nutreixin emocionalment: pintar, escoltar música, llegir, escriure, ballar...

Quan estem superats/des per les emocions és difícil pensar, concentrar-nos... estem confoses. Per una autocura d'aquesta part, pots tenir en compte:

- El nostre cervell està segrestat per l'esfera emocional: no t'exigeixis massa intel·lectualment.
- Redactar objectius a curt plaç, del dia a dia, senzills.
- Evita prendre decisions importants, fins que el dol avanci o la situació millori.
- Evita tot el que contamine la ment (imatges, sobreinformació, records que et produeixen dolor...).
- Permetre't temps per a decidir què t'agradaria fer amb els objectes que pertanyien al ser estimat/da. Et poden ajudar a connectar físicament amb el seu record (olorant-les, abraçant-les,...) i a poder canalitzar les emocions que toca viure ara.



*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-*

# EL VIRUS

El coronavirus és un tipus de virus, semblant a d'altres, que causa principalment infecció de vies respiratòries altes. Es transmet a través de les gotetes que s'expulsen a través de les vies respiratòries i pot mantenir-se viu suspès a l'aire i a les superfícies durant hores. Donada la seva alta contagiositat i que per ara no disposem de tractament ni de vacuna, la mesura més important per disminuir el contagi és evitar la transmissió persona-persona.

La infecció en un 80% es comporta de forma lleu (catarro de vies altes, febre, malestar general...), en un 15-18% dels casos es pot comportar com una pneumònia i en un 3% dels casos, molt greu (pneumònia greu, afectació cardíaca...). Ara per ara les formes greus es relacionen amb: l'edat (més de 60 anys), malalties pulmonars (MPOC...), malalties que afecten a la immunitat davant de les infeccions: obesitat, diabetis, càncer, tractaments que baixen les defenses...

En els casos lleus, que s'han de passar a casa i evitar sortir per disminuir la possibilitat de contagi de persones vulnerables, tenim diferents eines, com poden ser eines de gestió emocional, remeis casolans, nutrició, autoconeixement, etc. que ens poden acompanyar corporal, mental i espiritualment durant el procés de sanació de la infecció - i sobretot tenint en compte les circumstàncies que l'acompanyen - .

Infusions d'herbes remeieres antivíriques: llorer, romaní, saüc, farigola, menta piperita, arrel de regalèssia.



## LA TOS

### EXPLICACIÓ

La tos és un mecanisme de defensa que produeix el nostre cos per mantenir lliures les vies respiratòries d'allò que ens molesta, però a vegades esdevé més molesta que el visitant. El coronavirus sol provocar tos seca, sense mucositat molt irritativa. Sol aparèixer des de l'inici i pot allargar-se fins a tres setmanes. Quan estigui present la tos, de cara a evitar contagis, és important cobrir-se la boca amb la part interna del colze o, si es fa amb la mà, posterior i immediatament, rentar-se les mans amb aigua i sabó.

*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//*

*Poéticas del cuerpo- Zigarra roja , Andrea Caraballo*

### REMEIS CASOLANS

#### **Xarop de ceba i mel**

Tallar a trossos petits 4 cebes blanques i col·locar-los en una olla afegint ½ tassa de mel. Deixar coure a foc lent 2h i després colar. Prendre el suquet produït, a intervals regulars durant el dia, evitar el consum de mel en nenxs menors d'un any.

#### **Xarop de pera**

Pelar i ratllar una pera, col·locar-la en un tarro, afegir una culleradeta de mel i prendre 3 cullerades/dia. Evitar el consum de mel en nenxs menors d'un any.

#### **Bàfols de farigola, romaní, camamilla, flor de malva i/o eucaliptus**

Col·locar en una olla 2L d'aigua i fer-la bullir. Col·locar-hi dues cullerades de

farigola, o romaní o camamilla, o si se'n disposa d'una mescla de tots tres. Col·locar l'olla a la taula amb la tapa semioberta i asseure's amb el cap damunt tapat amb una tovallola per aprofitar el vapor i que no marxi pels costats. Estar-s'hi 20 minuts si es suporta. Inhalar tant per la boca com per les nassos, una fossa i l'altra, deixant que arribi a tot arreu.

**Anar amb compte de no cremar-se amb el vapor d'aigua!! No fer si es té febre i consumir amb precaució per part de persones embarassades.**

QUAN AVISAR AL NOSTRE EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Si s'acompanya de dificultat per respirar (no dificultat nasal, sinó dificultat a la entrada d'aire al pit) o és tan intensa que dificulta parlar, menjar o beure aigua.

En cas de lactants, si prenen menys de la meitat de pit del que solen prendre o estan apagats, deixen d'interactuar o somriure. En nenxs més grans, sobretot si tenen antecedents de bronquitis, hem de vigilar ben a prop els signes de dificultat per respirar (veure abaix) ja que no és difícil que ells identifiquin que els hi costa respirar.

## LA FEBRE

### EXPLICACIÓ

El nostre cos augmenta la temperatura per combatre el virus. No és recomanable prendre antitèrmics (Paracetamol) si no supera els 38.5°C durant més de 3 dies. No es recomana la presa d'antiinflamatoris com l'ibuprofè, ja que s'han notificat casos de reaccions adverses.

La febre té varies fases. La 1a és la fase de pujada, on el front està calent i la pell freda, i sentim calfreds. La 2a és de manteniment i la pell està calenta, vermella i seca. El cos accelera el ritme del pols i la respiració, sentim malestar general, mal de cap, mareig o deliris. La 3a és la de baixada, on "se sua la febre".

QUAN AVISAR AL NOSTRE EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Si la febre dura més de 5 dies o si s'acompanya de dificultat per respirar. Si, coincidint amb la febre, apareixen blaus a la pell o taques com pigues de color vermell fort que no desapareixen quan les apretes amb els dits.

## REMEIS

### Fase de pujada: calentar el cos per dins i per fora

Bany calent, a temperatura ascendent, de 10-15min. Abrigar-se.

\*En cas de varius aixecar les cames per damunt la banyera.

Infusions calentes de gingebre i canyella. **No fer-ho si la febre ja ha pujat!**

### Fase de manteniment: compreses d'aigua freda

En una palangana d'aigua freda empapar draps de lli o tovallola, escorre'ls col·locar-los als braços, les cames i la nuca. Alhora o un rere l'altre, escorrent-los quan s'escalfin.

Recanviar l'aigua si s'escalfa.

Beure abundants líquids: aigua amb llimona i suc de poma.

Si la febre és alta, no menjar aliments sòlids, només caldos i suc.

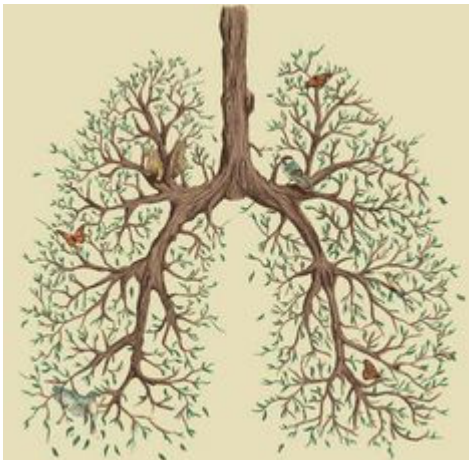
### Fase de baixada

Assecar la suor.

Aplicar tovalloles mullades en aigua tèbia molt escorregudes.

Hidratar.

## QUAN COSTA RESPIRAR



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

Joan Callau, *La vida que portem*

Quan la infecció per virus i/o bacteris arriba a nivell pulmonar es pot produir

dificultat per respirar, bé perquè els bronquis s'inflamen (bronquitis/broncoespasme) o bé perquè són ocupats per material inflamatori infeccions (pneumònia). En la primera situació solen aparèixer "pitos" o silbil·làncies i és més típic de les persones asmàtiques o fumadores de fa temps; en la segona, dolor al pit, febre i malestar general. A vegades hi ha dificultat per a intercanviar l'aire que respirem i l'oxigen no entra al nostre cos, és aleshores quan la situació pot esdevenir greu.

El coronavirus provoca típicament una pneumònia que a vegades no dóna gaires molèsties i a vegades genera ofec als petits esforços. En pocs dies pot evolucionar a un quadre més greu, anomenat síndrome respiratòria aguda de l'adult (SDRA) i que necessita ser atesa en un centre hospitalari, amb oxigen.

## EXPLICACIÓ

### Mesurar amb un rellotge d'agulla les vegades que respira per minut.

#### Freqüència respiratòria

- FR habitual: 15-20 per minut.
- En el cas de nenxs, de forma general, respiren més ràpid que els adults. En general, els valors de normalitat són: 1-5 anys: 20-30 respiracions per minut. Més de 5 anys: com els adults. És important aprendre a identificar la dificultat per respirar en ellxs perquè no solen referir sensació de falta d'aire.

### Observar a la persona com respira, sense samarreta (esforç respiratori)

- Si es marquen les costelles, la clavícula o l'espai que hi ha a sobre de l'esternó. Si mou les aletes del nas.

### Senyals de gravetat

- Respirar ràpid i poc profund.
- Fracàs muscular (la persona comença a respirar més poc a poc i fent molt esforç).
- La panxa i el pit es mouen de manera descoordinada o la panxa s'enfonsa enlloc d'omplir-se.
- Obnubilació (la persona està distreta, somnolent).

## QUAN AVISAR AL NOSTRE EQUIP D'ATENCIÓ PRIMÀRIA

Sempre que hi ha sensació de falta d'aire cal avisar al metge perquè ens calen

eines per esbrinar la gravetat,, però serà molt útil per a totes oferir informació, a través dels signes que hem explicat. I també generar mesures de confort.

### **Remeis i mesures de confort**

- Inclinar el capçal del llit a 45° o col·locar doble coixí.
- Airejar bé l'habitació.
- Provar d'estirar-se panxa avall si millora la sensació d'ofec (en cas de SDRA, succeeix).

### **Per als “pitos”: Cataplasma de mostassa**

El cataplasma de mostassa és rubefaent i descongestiona els pulmons en congestionar la pell.

Moldre llavors de mostassa fins a fer-les pols. Afegir-hi aigua molt calenta barrejant molt fins a obtenir una pasta que no sigui ni molt seca ni molt humida. Col·locar amb l'ajuda d'una espàtula una porció de pasta en un drap de cotó gruixut, omplint-ne la meitat amb un gruix de ½ cm. Doblegar-lo a la meitat de manera que la mostassa quedi dins. Col·locar-la a la part alta del pit o part alta de l'esquena i col·locar una tovallola de cotó per damunt.

Mantenir el cataplasma fins que la pell envermelleixi o sigui insuportable el calor (10-15min).

***Tenir cura de que el cataplasma no entri en contacte amb la pell per no cremar-se!!***

## MORIR A 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 (2008), *Ayudar a morir*

En els nostres temps hem aconseguit viure molts anys, fins a un centenar. A vegades, amb bones condicions físiques i emocionals, i amb bon suport de la família i de la comunitat. Però no sempre és així.

Ser conscients de en quin punt està la persona quan li arriba la malaltia és important per a no caure en dogmes (tant de defensar la vida a tota costa, com de no veure més enllà de l'edat biològica). Ens pot ser útil parlar de la mort, mirant-la als ulls, quan encara no és propera, per a saber què desitja la persona i què és precís de fer en cada situació que pugui esdevenir-se.

En la situació actual, ens trobem amb el fort repte de la soledat i la distància física. Molts hospitals i residències no permeten l'entrada d'acompanyants, només un moment breu, per acomiadar-se. Algunes persones estimades que han viscut ja moltes aventures, els tocarà morir enmig d'aquesta pandèmia i amb les circumstàncies del sistema que hem creat els darrers anys. No sempre la causa serà el virus, a vegades potser passa que el cos s'espanta i es desequilibra.

## DECISIONS

És bo decidir conjuntament amb la persona i amb les professionals quins riscos es volen assumir i quines condicions es desitgen per a una mort digna. Decidir no fer un trasllat a un hospital o unitat de cures pal·liatives no implica abandonament, hi ha recursos per a l'acompanyament a casa i per evitar el sofriment dels símptomes que no es tolerin.

## COM SABER QUE S'ESTÀ EN ELS DARRERS DIES DE VIDA

Si escoltem el cos de la persona, hi ha senyals que avisen de la mort en els propers dies.

- El nas, les mans i els peus (les zones més llunyanes al cor) es van posant freds i empal·lideixen.
- Apareixen petits morats a les zones més declius (livideses).
- Es deixa d'orinar o s'orina molt poc.
- El cor va ràpid.
- La persona dorm o està somnolent la major part del dia, i fa petites apnees.

## COM ALLEUJAR I ACOMPANYAR (MÉS ENLLÀ DELS MEDICAMENTS QUE ES NECESSITIN)

- Mantenir l'estança tranquil·la, amb les visites possibles, sense aglomeracions.
- Humidificar la boca.
- Si hi ha ranera (secrecions respiratòries), col·locar la persona cap al costat i el cap lleugerament inclinat.
- Valorar si l'agitació o el deliri són sofriment o expressions finals que la persona clama.
- Encara que la persona no estigui conscient del tot, ens podem comunicar amb ella: podem agafar-li la mà, i connectar la nostra respiració amb la seva. Això ajuda a connectar-nos amb la persona, que ella ens senti properes i es senti acompanyada. Podem parlar-li suau a cau d'orella, i expressar-li el que sentim per ella, i donar-li suport en el procés d'abandonar la vida, i deixar-se anar entrant en la mort.

*“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





*Acabat de maqueutar als peus del Montseny,  
en una tardor fresca, mentre torna  
a pujar la corba i parlem,  
amb tanta lleugeresa,  
de tocs de queda  
(de lladre)*