



**CONTRA LA POLÍTICA DEL MIEDO,
LA CONSTRUCCIÓN DE ESPERANZA**

**INFORMACIÓN ÚTIL, CUIDADO
MUTUO Y SANACIÓN ANTE EL
COVID-19**

CONTRA LA POLÍTICA DEL MIEDO, LA CONSTRUCCIÓN DE ESPERANZA

El primer aspecto que debemos tomar en cuenta es que no toda la información que recibimos es confiable, muchas veces son cadenas que nuestros conocidos o familiares reenvían sin saber si son reales o no. En algunas ocasiones, sin pensarlo, consumimos noticias falsas o mal intencionadas y contribuimos a su difusión. A través de esta información masiva falsa se difunde miedo y desesperanza hasta crear pánico. Los medios de comunicación juegan un papel importante. Todo el tiempo pasan catástrofes: hambrunas, sequías, masacres en distintos continentes, pero todo esto no está en la primera plana de los periódicos ni en los noticieros estelares. Casi pareciera que es de mal gusto hablar de otra cosa que no sea de COVID-19. ¿Estaríamos igual de alarmados si jamás se hubiera declarado pandemia y no se estuvieran tomando medidas tan estrictas? La percepción que tenemos de la pandemia es claramente una construcción social, derivada de los discursos oficiales y los medios. Es importante preguntarse una y otra vez: ¿por qué reaccionar de esta manera ante este virus en particular?

Es indispensable tener una postura crítica ante las narrativas apocalípticas que generan pánico. Se dice que esta es “la mayor crisis de salud de la historia”, lo que se quiere decir es que estamos frente a una enorme crisis del “sistema de salud”, el cual se desbordaría si todos nos enfermamos al mismo tiempo. Es un sistema de salud que no cuenta con el equipo adecuado ni suficiente para atender a la población que será contagiada. En algunos lugares las camas de hospital están agotadas. Por ello, el esfuerzo de cuidarnos responde a que pueda haber atención médica para quien más lo necesita, sin que los hospitales se saturen. Este es el auténtico peligro, tanto para quienes en verdad necesitarán atención médica como para el mismo sistema de salud que, durante bastante tiempo ya, ha socavado nuestra capacidad personal y comunitaria de tomar en nuestras propias manos nuestro cuidado y sanación. En estos momentos no es posible seguir con la fe ciega en que un sistema de salud nos salvará, por ello el llamado es a la responsabilidad y el cuidado; cuidar nuestro cuerpo y así cuidar a los más cercanos.

***No es un llamado al miedo, sino al autocuidado:
si no nos cuidamos entre nosotros y nosotras nadie más lo hará.***

El principal argumento que se ha usado para el confinamiento y todo lo demás es “aplanar la curva de la infección”, o sea, que el contagio sea más lento. Esto parece razonable, pero puede lograrse con éxito efectivo mediante el autocuidado y habría otros caminos mucho mejores, que son los que pueden tomar comunidades y barrios: organizar solidariamente la protección de las personas vulnerables. Esto puede estar al alcance de todo mundo y tener el efecto contrario al que se está provocando.

Hay que darnos cuenta de que los sistemas de salud del mundo no son capaces, ni están preparados para atender a una población con síntomas de COVID-19. El capitalismo y los modelos neoliberales en su idea de “dar salud” han fallado, pero nos echarán la culpa y será solo nuestra si no paramos, si dejamos de organizarnos cuerpo a cuerpo, si nos abrazamos.

Hay que evitar los extremos, tanto de quienes piensan que no pasa nada, como de quienes creen que es el final de los tiempos. Es innegable, sin embargo, que es una emergencia y que hay muchas situaciones que hay que tener muy presentes:

En un estado de emergencia se suspenden libertades y nos hacen creer que es por nuestro bien. Se podrían estar colocando los cimientos de un nuevo régimen en donde se explote al fascista que todos llevamos dentro, donde necesitamos quien nos mande porque necesitamos obedecer. Se abren las puertas para nuevos modos de totalitarismo. En muchas localidades, la policía llega antes que el personal sanitario. Debemos tomar la responsabilidad en nuestras manos: limitar el contagio no dependerá del control policial o militar, tampoco de los médicos ni de los gobiernos, sino únicamente de nosotras y nosotros mismos, de nuestro propio cuidado.

Es necesario combatir el aislamiento y la separación. Quienes pueden o deben permanecer en casa, en alguna forma de confinamiento, deben buscar formas de intensificar su interacción con otros y otras, en la familia y en la vecindad.

La crisis actual no va a cambiar, llevamos años, incluso mucho antes de la pandemia, esperando e implorando que un cambio suceda, sin tomar la responsabilidad de provocarlo. No queremos volver a la normalidad, sino caminar por otros senderos donde la vida sea buena a una escala gozosa y con otras y otros.

*Quizás nunca antes fue más evidente:
la responsabilidad ahora es nuestra.*

Ocuparnos de nuestra vida propia y la vida colectiva implica varias cosas: **solidaridad y apoyo mutuo**, principalmente con quienes están en situación vulnerable.

Lo más importante es reconocer que no podremos enfrentar lo que nos espera cada quien por su lado. Necesitamos organizarnos con la familia, lxs amigos, lxs vecinos, todas las personas cercanas, la comunidad, para enfrentar juntos los desafíos, pensando que quizá la emergencia pueda permitirnos reconstruir la sociedad desde abajo, para que todas y todos podamos vivir bien, a nuestra manera. Podría convertirse la emergencia en una bendición, si nos organizamos y resistimos firmemente los controles de arriba.

Es momento de re-construir nuestra forma de habitar y **co-habitar** con los demás. Sí, se recomienda mantener distancia, pero no es una regla de miedo al «otro» ni de aislamiento total, al contrario. En términos prácticos, no se recomienda dar la mano, pero brindar una sonrisa o enviar un saludo distante no nos contagiará.

Debemos revisar con cuidado la manera en que estamos viviendo, para dejar de hacer muchas cosas que eran ya parte de nuestra vida normal. No podemos seguir consumiendo lo que realmente no nos hace falta ni lo que nos hace daño, como alimentos y bebidas chatarra. Debemos recuperar nuestras tradiciones y consumir lo más posible de lo que se produce **localmente**.

Es tiempo de **sanarnos**. La sanación no vendrá de fuera, dependerá del autocuidado y del cuidado colectivo, por ello, la sanación será colectiva o no será. Es momento de construir, de retomar los hábitos esenciales de la vida cotidiana: **comer, sanar, habitar**.

*Es momento de superar el miedo paralizante y
fomentar la esperanza que nos mueve a construir
el mundo que queremos.*

INFORMACIÓN ÚTIL: COVID-19

¿QUÉ ES?

Un virus de la misma familia de los que producen las gripas. El virus no es nuevo, pero esta mutación específica sí, por ello nuestros cuerpos todavía no lo reconocen y no se tiene una vacuna, puede ser más contagioso y virulento que otros.

¿CÓMO SE CONTAGIA?



En la mayoría de los casos porque los virus nos llegan directamente a la cara -contenidos en gotas pequeñas- que expulsa alguien infectado al hablar, toser o estornudar. También puede contagiarse quien saluda de mano a una persona infectada o toca objetos o superficies que ella ha tocado, si después de hacerlo se lleva las manos a la cara.

CUIDADOS BÁSICOS

- No llevarse las manos a la cara.
- Lavarse las manos con agua y jabón lo más posible y por lo menos 20 o 30 segundos.
- Cubrirse cuando se tose o estornuda.
- Usar cubrebocas, pañuelo o paliacate, sobre todo fuera de casa y si se tienen síntomas.
- Procurar guardar una distancia de mínimo metro y medio entre las personas.
- Desinfectar los productos que compramos.
- Salir de casa lo menos posible, solo para lo necesario.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

En muchas personas contagiadas no aparecen síntomas o son tan leves que ni los sienten. En otras personas aparece como una gripa común. Los síntomas pueden tardar en aparecer entre cinco y quince días.



 El riesgo de complicaciones incrementa si tienes alguna de estas características:

- Mayor de 60 años.
- Enfermedades del hígado.
- Asma.
- Diabetes.
- Cáncer.
- Presión alta u otras enfermedades del corazón.
- También si tus defensas están bajas o si eres fumador.

¿QUÉ PASA SI UNO ENFERMA?

No hay cura de eficacia comprobada y ninguna vacuna. Diversos medicamentos alivian los síntomas (analgésicos o inhibidores de síntomas de enfermedades respiratorias). La mayoría de las personas se recupera de la enfermedad sin ningún tratamiento especial, sobre todo niñas y niños y jóvenes sin enfermedades previas (diabetes, hipertensión, etc).

Si crees tener los síntomas mantente en una habitación separada, si es posible con su propio baño. Debes usar cubrebocas para no esparcir gotitas de saliva y limpiar las áreas de uso común después de haber estado en ellas. Es posible acercarse a la persona con síntomas para llevarle su comida o bebida u ofrecerle cariño y alivio, pero es muy importante usar cubrebocas, así como lavarse las manos después de tocar cualquier objeto que la persona con síntomas haya tocado.

No es recomendable tomar la temperatura con el termómetro puesto en la boca de la persona enferma, porque la boca es uno de los lugares donde existe el virus.

Las personas que presentan síntomas de fiebre y dolor corporal se sienten mejor al quinto día, aun así, es necesario seguir atentos y lavar nuestras manos constantemente, ser cuidadosos y estar atentos durante los siguientes 20 días. Es posible incrementar la interacción con el grupo de confianza de acuerdo a la mejoría y eliminación de síntomas.

 **Si además de los otros síntomas comienzas a sentir falta de aire de manera regular, debes ir al hospital lo más pronto posible.**

Lactancia: la madre puede seguir amamantando a su bebé siempre y cuando tenga los cuidados básicos. Teniendo en cuenta los beneficios de la lactancia materna, así como la escasa relevancia de la leche materna en la transmisión de otros virus respiratorios, es muy importante no interrumpir la lactancia directa.

BUENA CONVIVENCIA

Es muy importante mantener la buena convivencia en la casa y en las comunidades. No se puede culpar a nadie por haberse infectado, puede pasarnos a cualquiera de nosotrxs, más aún si tenemos que salir de la casa para conseguir alimentos o ir a vender para mantener el ingreso familiar.

Hay otros problemas, más serios que el coronavirus, que pueden suceder por estar encerrados en la casa; a veces aumentan los pleitos y hasta la violencia. A veces contra lxs hijxs, a veces contra las mujeres, a veces percibimos algo en la vecindad... Si te das cuenta de que algo así ocurre entre tus vecinos o en la comunidad, trata de hablar con personas cercanas a ti o al agresor, pero sin acusar al agresor mismo porque esto puede empeorar la situación. Un "truco" puede ser ir con los vecinos donde escuchamos pleitos fuertes y pedir prestado algo... simplemente para que se den cuenta de que alguien está cerca y escucha lo que está pasando.

En tu casa trata de mantener un buen ambiente: quizá ahora sí hay tiempo para jugar con tus hijxs, o ir a caminar un rato en familia en un parque o bosque o cerro... Tratar de hablarse bien y amablemente y no "explotar" por cualquier cosita.





NÚMEROS DE EMERGENCIA - MUJERES OAXACA

Te dejamos aquí algunos números de emergencia, puedes llamar a estas instituciones si estás expuesta a alguna situación de violencia:

- Consorcio Oaxaca 951 112 76 21
- GesMujer 951 272 2665
- Ixmucane 951 273 2084 / 951 2533038
- Meraki, Tejiendo comunidad 951 510 3149
- Ddeser Oaxaca 951 526 0055
- También puedes llamar al 911.
- Centro de Justicia para las Mujeres 95148788/ 95151472 14 / 951 51477 59
- Al Instituto Municipal de las Mujeres 951 5142365
- Al centro de atención PAIMEF de la Secretaría de la Mujer 951 427 7502/ 951 207 2666



CONTRA LA POLÍTICA DEL MIEDO, LA CONSTRUCCIÓN DE ESPERANZA

-  unitierraoax.org
-  [Unitierra de Oaxaca.](#)
-  [@UnitierraOaxaca](#)
-  contactounitierra@gmail.com

Universidad de la Tierra
Oaxaca 2020.

