

Expertos Tec explican por qué ha costado reducir contagios por COVID



Juan Wolfgang Cruz Rivero, sociólogo en el **Tecnológico de Monterrey [campus Estado de México](#)**, compartió su opinión acerca del **comportamiento humano** desde la cultura mexicana frente a la **pandemia** y el **semáforo rojo**.

Para el profesor, existen distintas formas de cómo reacciona la sociedad mexicana, pero estas se podrían agrupar en las formas de responder y actuar: **los que sí creen que existe una crisis sanitaria y los que no**.

*“De acuerdo a lo que se ha recogido en algunas encuestas la relación es de **60/40**, lo cual es un número bastante alto que **nos permitiría entender a su vez por qué nos está costando tanto trabajo reducir los contagios y un incremento, dolorosamente constante de decesos**”, expresó.*

El especialista considera que es importante la tarea de insistir en la difusión/comunicación de **la realidad del problema y que las autoridades muestren compromiso con las medidas** que se están tomando para hacer frente a esta situación, tan sencillas como el uso **de cubrebocas y mantener distancia**.

*“Lo puede uno entender en el caso de personas que por **razones laborales no pueden o se les complica seguir las indicaciones de confinamiento** (y esto tiene que ver con nuestro déficit con el tema de la desigualdad).*

*“Pero quienes no están en esta situación muestran uno de los lados negativos de la cultura mexicana como **egoísmo, nula o escasa cultura científica, falta de solidaridad y empatía principalmente con el heroico sector de la salud**”, enfatizó.*



width="900" loading="lazy">

El sentido de solidaridad

Para el profesor es importante visualizar la situación como **una puesta a prueba de nuestra capacidad como sociedad para hacer frente a la crisis.**

“Puede verse como un momento en el que está de por medio nuestra viabilidad como sociedad.

*“Sé que puede sonar un poco dramático, pero no lo es, si tomamos en cuenta no tanto el número de fallecidos, sino las vidas de nuestros semejantes que ya no están con nosotros, que hemos perdido. **El número, decía William Shakespeare, mata el amor**”, dijo.*

El sociólogo señala que como parte de nuestra cultura debemos **reforzar la formación científica** no solo en la dimensión escolarizada, sino que debemos **aprovechar el auge de las nuevas tecnologías de información** y su creciente presencia en la vida cotidiana de todos para continuar su formación.

“Necesitamos más ilustración como condición indispensable para desmantelar toda la fuerte narrativa que se construyen a partir de las llamadas “fake news”.

*“También considero necesario fortalecer más la parte de nuestra cultura que ha sido clave para consolidarnos como sociedad, es decir, **el sentido de solidaridad** (recordemos nuestras experiencias frente a los desastres naturales) y el que tenemos menos desarrollado: el sentido de responsabilidad”, puntualizó.*



width="900" loading="lazy">

En su opinión, el comportamiento de la sociedad mexicana tiene que ver con alguna situación histórica que lo hace reaccionar así, y desde esa lógica, agregó otro elemento más a sembrar en nuestra cultura, es la referente a **ser autocríticos**.

*“Creo que mucho de nuestra forma de reaccionar actual tiene que ver con la parte de la proclividad hacia **una cultura caudillista**: si el líder no da el ejemplo de lo que se pide a la ciudadanía, esto resta credibilidad a las medidas.*

*“Considero que debemos y podemos ligar la forma de cómo enfrentamos el problema con nuestra cultura política y nuestras instituciones, **pues ambos elementos nos remiten a nuestra capacidad de organizarnos y los recursos con los que contamos**”, concluyó.*

Semáforo rojo: escenario complejo a nivel emocional y económico

Por su parte, **Leslie Gómez Hernández**, médico general en el Tecnológico de Monterrey campus [Santa Fe](#) en el área de Bienestar y Consejería, compartió a CONECTA que ante el nuevo confinamiento por la pandemia de Covid-19, nos enfrentamos a **un escenario complejo a nivel emocional y económico**.

*“Estamos viviendo un evento que no imaginamos el gran impacto que causaría a muchas familias, en nuestro país y en otros países. Es una **lección muy importante** que debemos concientizar de manera individual y enfrentar el reto de **aprender a vivir y adaptarnos a un nuevo cierre** que ya se ha prolongado;*

*“Por tal motivo existe en la sociedad un **desgaste físico y mental** por el conocimiento de la elevación de casos, las pérdidas humanas y los contagios en las familias y sobre todo por la crisis económica que está afectando a la mayoría de las personas que necesitan salir de sus hogares para sobrellevar su día a día”, expresó la doctora.*

La doctora brinda a la comunidad algunos consejos para poder sobrellevar esta situación y ayudar a prevenir y evitar más contagios son cuidar nuestra **integridad física, mental y espiritual**, ya que es una situación que nos ha tomado por sorpresa pero de la que se debe aprender y **ser resilientes**.

*“Recomiendo que en los hogares se **conviva sanamente**, cuidar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra salud a través de actividades que enriquezcan nuestra educación y cultura y que **fomenten en las familias la unión**.*

“En casa podemos realizar actividades deportivas como rutinas por internet, baile, yoga, meditación para mantenernos activos, comer alimentos que nos aporten nutrientes, tomar suplementos vitamínicos y evitar en mayor medida la comida rápida, procesada, alta en azúcares y la comida chatarra”, declaró.



width="900" loading="lazy">

La experta enfatiza en que es sumamente necesario recordar las medidas de prevención para evitar más contagios como **quedarse en casa, salir solamente para lo esencial y mantener la distancia de al menos 1 metro y medio** entre las personas.

*“Realizar el estornudo de etiqueta, el uso de cubrebocas correctamente, el lavado de manos constante y uso de gel antibacterial, desinfectar las superficies constantemente, **evitar reuniones (sobre todo en espacios cerrados) y viajes innecesarios.***

*“Si se detecta algún caso en la familia **aislarse de inmediato** en una habitación y realizar las medidas previas en casa para evitar y detener los contagios dentro de casa”, afirmó.*

Finalmente la especialista afirmó que es importante que ante cualquier síntoma de alarma de Covid-19 contactar a un profesional de la salud, mantener un buen control de la presión y la glucosa en las personas con **enfermedades crónicas.**

“Debemos ser pacientes para llegar a ver el fin de la pandemia, ser empáticos y resilientes, apoyar a quienes nos rodean cerca y en la distancia.

“Hay que mantenernos unidos con nuestros familiares y amigos, y aprovechar el tiempo en casa para enriquecernos en todos los aspectos y seguir las recomendaciones para controlar la cadena de contagios”, concluyó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: