

Salud post Covid: reto olímpico

Generemos y contagiemos entusiasmo e ilusión en cada acto, en cada pensamiento, en cada comentario

DR. JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA. IDEAL, viernes 21 agosto 2020.

En 1992 vivía en mi ciudad natal, Barcelona, y pude disfrutar de los Juegos Olímpicos. Para ser exactos, sería mejor decir que pude disfrutar del 'ambiente' que rodeó los JJOO, pues no acudí al estadio hasta unas semanas después, cuando se celebraron los Juegos Paralímpicos (que realmente me impresionaron muchísimo). Y ese 'ambiente' al que me refiero, es sobre el que me gustaría reflexionar visto el ambiente del verano 2020, el verano de la pandemia.

Desde que Barcelona fue escogida, en 1986, sede de los JJOO la ciudad se instaló en el entusiasmo, y en una suerte de 'optimismo inteligente' (que hace y que actúa para que los sueños y los deseos se cumplan) imparables. El reto era enorme: hacer los mejores JJOO de la Era Moderna. La ciudadanía se movilizó. La propia organización de los juegos se vio desbordada por el gran número de personas que se presentaron como voluntarias. De hecho, todos éramos voluntarios de la causa (oficial o extraoficialmente), y nos sentíamos felices cuando podíamos ayudar a algún turista despistado para que encontrase su hotel, un restaurante interesante o una calle escondida. Las instituciones (todas) decidieron entenderse y se entendieron. Y remararon en la misma dirección. La sociedad civil, también. Fueron seis años (repito: seis años) creando, construyendo, sumando, creciendo... gozando por el reto asumido, la decisión tomada y las conductas (individuales, grupales y comunitarias) realizadas. Y ese entusiasmo sostenido, esa entrega a la causa que nos unía provocó 'milagros' inesperados en la salud física, emocional, social y ética de

la ciudadanía. En todos los barrios, en todos los estamentos de la sociedad, en todas las franjas de edad. Es más, el tiempo pasado nos da pistas de aspectos que ahora mejoraríamos para evitar algunas de las consecuencias menos positivas que tuvieron los JJOO en Barcelona: encarecimiento de la vivienda, deslumbramiento excesivo ante los beneficios económicos del turismo, etc. Gozamos, aprendimos y logramos el reto.

Y ahora, en pleno verano Covid ¿Cómo lograr que todos y todas asumamos el colosal reto común de salir sanos y vivos de esta pandemia? Un reto, desde luego, muchísimo más relevante y trascendental que el de los JJOO ¿Cómo lograremos, pues, entusiasrnos hasta el punto de que las cuatro conductas saludables fundamentales –ponernos bien la mascarilla, mantener la distancia física, limpiarnos bien las manos y las extensiones de las mismas (móviles), no tocarnos la cara– sean algo gozoso y motivador, teniendo en cuenta el reto asumido y lo que nos jugamos individual y colectivamente?

¿Seremos capaces de disfrutar de este fabuloso reto? ¿Seremos capaces de aplicar nuestra gran creatividad no a buscar formas de saltarnos las medidas de protección (de todos/as) sino a encontrar alterativas que palién las consecuencias físicas, emocionales, sociales y económicas de la propia pandemia y de las medidas necesarias para detener su expansión? Aquí van algunas propuestas. De prójimo a prójimo.

Disfrutemos, por favor, de cada acto de autocuidado y de cuidado de los demás.

Valoremos, sinceramente, cada logro en cada una de las situaciones de mayor riesgo (reunión familiar, salida nocturna...). Sintámonos felices por cada paso que hagamos para lograr el objetivo (mantenernos sanos y vivos). Hemos estado aplaudiendo muchas tardes a los profesionales socio-sanitarios de este país por su memorable entrega. Ganémonos también ese aplauso.

Aplaudámonos, pues, también nosotros y nosotras al finalizar el día. En la intimidad de nuestra casa primero (para irnos entrenando y perder el miedo) y en la exterioridad de los balcones después para reforzarnos y mantenernos

motivados. Eso sí, con la mascarilla bien puesta, manteniendo la distancia, con las manos (y el móvil) limpios, y sin tocarnos la cara.

Centrémonos en cada hoy. Generemos y contagiemos entusiasmo e ilusión en cada acto, en cada pensamiento, en cada comentario ¿Es posible? Sí, si así lo decidimos cada uno de nosotros. El reto es enorme, gigantesco, titánico. Es un reto más que olímpico. Es un reto.... Total.