## COVID-19: EL PASO HACIA UN CAMBIO DE PARADIGMA

Por Nadia E. Merkel Arias

La reciente pandemia del Covid-19 ha puesto a las naciones de todo el mundo en alerta: todos los gobiernos han establecido objetivos de mitigación, los sistemas nacionales de salud se enfrentan a una presión sin precedentes y las personas han tomado medidas preventivas para evitar el contagio de este virus que amenaza cada rincón del planeta (Anderson et al., 2020, p. 932). A su vez, esta cepa de coronavirus se ha vuelto tema central de todo tipo de teorías conspirativas que "se han propagado más rápidamente que el virus mismo" (Depoux et al., 2020); teorías sobre amenazas que buscan erradicar a la población más vulnerable a lo largo del globo, batallas económicas entre los gobiernos e industrias más poderosas del planeta o la introducción de nuevos medicamentos al mercado que, cegados por el pánico del virus, adquiriremos sin pensarlo dos veces. Sin embargo, todas las anteriores son posibilidades difíciles de probar por lo que sólo han contribuido a diseminar la campaña de confusión, miedo y desinformación (*ídem*), dejándonos sin algún responsable a quien señalar por esta tragedia.

Ya que no podemos encontrar culpables de este lamentable episodio, sólo queda preguntarnos ¿Qué parte nos corresponde dentro este gran caos?, ¿cuáles fueron los errores cometidos como sociedad? Para mí, la respuesta se esconde en el modelo de desarrollo que nos hemos empecinado en mantener sin importar sus costos económicos, sociales o ambientales. Durante siglos se ha intentado alertar a través de noticias, documentales e innumerables estudios científicos, que de seguir por el rumbo que hemos tomado hasta el momento, la devastación ambiental y la degradación social irán en aumento, ocasionando con ello el crecimiento de los cinturones de miseria, el incremento de enfermedades infecciosas, fenómenos climáticos impredecibles, pérdida de nuestros sistemas de subsistencia, entre muchos otros (Rosenzweig et al., 2001, p. 90; Shope, 1991, p. 171). Hemos estructurado una sociedad de consumo en la que desconocemos el sitio del cual vienen los productos que están en nuestras casas, incluso difícilmente sabemos realmente qué es lo que contienen nuestros alimentos. Hipócrates, padre de la Medicina, decía: "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento" (García-García et al., 2013, p. 36). Me pregunto, ¿podríamos seguir afirmando con seguridad que el alimento que consumimos sigue siendo nuestra medicina? Apenas la semana pasada vi a una chica joven salir del supermercado bien surtida de papas fritas y sopas instantáneas, sin alguna fruta o vegetal a la vista.

Uno de los mitos que nos ha vendido este modelo de desarrollo, es que una pastilla mágica solucionará nuestros males de los cuales nos pudimos hacer cargo en las semanas, meses o años pasados... y no lo hicimos. Hemos comprado la idea de que alguien más lleve las riendas de nuestra salud, olvidando que la mejor manera de apoyar a nuestros médicos e instituciones sanitarias es contribuyendo de manera activa en el mantenimiento de nuestra salud. Por tanto, tenemos miedo a este nuevo virus que parece no tendrá en un tiempo

cercano algún antiviral o vacuna efectiva (Anderson et al., 2020, p. 932), sin embargo, ello no implica que estemos indefensos. Ahí radica la importancia, no sólo del sano distanciamiento y de todos los cuidados preventivos básicos, sino de la nutrición, el descanso, ejercicio, manejo del estrés y fortalecimiento del sistema inmunológico (Flórez, 2020, p. 175-177) que pueden salvarnos de un fatídico y trágico final.

Este es el momento ideal para: 1) replantearnos la manera en la que nos aproximamos a la salud de nuestro organismo, 2) informarnos sobre cómo estamos alimentándonos, descansando y qué actividad física puede beneficiarnos, y finalmente, 3) tomar conciencia sobre la fragilidad del trabajo con el que contamos para sostenernos y los modos de consumo irracionales a los que nos ha llevado este modelo de desarrollo económico cuya voracidad en la búsqueda del crecimiento del capital es ciego ante las consecuencias y estragos que causa en nuestras sociedades (Castillo & Velázquez, 2015, p.22). Mientras más nos alejemos de nuestros sistemas naturales, más seremos focos perfectos para el desarrollo y propagación de plagas, bacterias, virus y enfermedades que por experiencia sabemos que se desarrollan en sistemas fuera de su equilibrio ecológico (Rosenzweig et al., 2001, p. 96-103; Shope, 1991, p. 173). Démonos cuenta, no funcionamos como maquinaria aislada, somos organismos que forman parte de su entorno, somos el entorno mismo (Salas et al., 2012); desde los microscópicos virus y la materia inerte hasta el árbol que nos provee oxígeno o el vasto entramado de seres que nutren el suelo. Cuando aprendamos a transitar las rutas que nos permitan desplazarnos por el entorno perturbándolo lo menos posible, o por qué no, incluso aportando en beneficio de este, nos daremos cuenta de que nuestro propio balance depende del balance de nuestro entorno (Martín & Montes, 2011).

Este evento puede tener una contraparte positiva, un cambio de paradigma donde podamos replantear nuestros estilos de vida e incluso del sistema socioeconómico del cual formamos parte, pues si bien en algún momento lo creímos sostenible, un evento como el presente nos ha demostrado su increíble fragilidad. Como reflexión: ¿Qué hemos de aprender de la situación actual por si otro evento similar ocurriese en el futuro? ¿Qué cambios debemos hacer en lo individual y en lo social para estar mejor preparados ante los eventos de crisis? Cada uno se ha de responder de acuerdo con su contexto y por ahora... desde la particularidad de la cuarentena que a cada uno nos ha tocado vivir.

## **REFERENCIAS**

Anderson, R. M., Heesterbeek, H., Klinkenberg, D., & Hollingsworth, T. D. (2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic?. *The Lancet*, 395(10228), 931-934.

Castillo-Villanueva, L., & Velázquez-Torres, D. (2015). Sistemas complejos adaptativos, sistemas socioecológicos y resiliencia. *Quivera Revista de Estudios Territoriales*, 17(2), 11-32.

Depoux, A., Martin, S., Karafillakis, E., Preet, R., Wilder-Smith, A., & Larson, H. (2020). The pandemic of social media panic travels faster than the COVID-19 outbreak. *Journal of Travel Medicine*.

Flórez, L. G. (2020). Pandemia COVID-19:¿ Qué más puedo hacer?. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 20(2), 2-2.

García-García, M. R., & Martinez-Lopez, E. (2013). From Hippocrates to nutritional genomics: Gene-fatty acids interaction. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 21(1), 35-41.

Martín-López, B., & Montes, C. (2011). Los sistemas socioecológicos: entendiendo las relaciones entre la biodiversidad y el bienestar humano. *Biodiversidad y servicios de los ecosistemas*. *Biodiversidad en España: base de la sostenibilidad ante el cambio global. Observatorio de la Sostenibilidad en España (OSE)*, 6(1), 444-465.

Rosenzweig, C., Iglesius, A., Yang, X. B., Epstein, P. R., & Chivian, E. (2001). Climate change and extreme weather events-Implications for food production, plant diseases, and pests.

Salas-Zapata, W. A., Ríos-Osorio, L. A., & Álvarez del Castillo, J. (2012). Marco conceptual para entender la sustentabilidad de los sistemas socioecológicos. *Ecología austral*, 22(1), 74-79.

Shope, R. (1991). Global climate change and infectious diseases. *Environmental Health Perspectives*, 96, 171-174.