

Mirando hacia un 2021 más brillante

17 de diciembre de 2020

Al final, el lanzamiento de las vacunas COVID-19 nos promete un regreso a cierta normalidad en 2021. Será difícil dejar atrás las duras realidades de 2020. Tantas vidas perdidas, trabajos en el limbo, la seguridad alimentaria es un problema en nuestras comunidades. Pero 2021 ofrece una oportunidad real para unirnos: por compasión, no por competencia.

Recibir una vacuna COVID-19

Tanto la vacuna Pfizer como la Moderna son eficaces y seguras. La vacuna Moderna, que un panel de expertos de la FDA aprobó hoy por unanimidad, no requiere la temperatura ultra fría del producto Pfizer, lo cual es una ventaja. La dosis de refuerzo se administra después de 28 días, en lugar de 21 días, y parece que la tendencia a propagar la infección por COVID-19 puede reducirse, además de la reducción del 94,1% en el desarrollo de una infección activa.

Con una demanda muy superior a la disponibilidad, el acceso a las vacunas será limitado hasta principios de 2021. Todos deben buscar las primeras oportunidades para obtener cualquier vacuna que esté disponible en sus propias comunidades. Las vacunas son un enorme logro científico y no hay absolutamente ninguna razón para dudar de los claros indicios de beneficio y seguridad. Habrá otras vacunas en línea después de someterse a una revisión y un escrutinio científicos iguales.

Precauciones continuas

Mientras tanto, es fundamental seguir estando a salvo hasta que se hayan vacunado suficientes personas para reducir drásticamente la probabilidad de infección en la comunidad. Esta es la denominada inmunidad colectiva que se produce cuando del 70 al 80% de las personas están protegidas. Eso significa que debemos seguir usando máscaras; distanciamiento social; reunirse en grupos pequeños y conocidos solamente; evitando reuniones en el interior y abarrotadas; estar al tanto de los nuevos tratamientos antivirales que estarán disponibles; y estar siempre alerta al estado de COVID-19 en su comunidad.

El New York Times informa que el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional está creando pautas y estándares de mascarillas que se espera que se hagan públicos en enero. Eso debería ayudarnos a comprender los distintos niveles de protección que brindan los diferentes tipos de máscaras. Las máscaras de tela endebles probablemente brinden poca protección. La mejor protección es contra las máscaras N95 que antes escaseaban, pero ahora están disponibles. Que tengas en cuenta las máscaras KN95 importadas. Estas NO son máscaras N95 y pueden tener un nivel de protección variable. Estas nuevas pautas de mascarillas serán muy útiles después de muchos meses de mensajes mixtos.

Compasión, no competencia

Este es el momento de ayudar a su vecino siempre que sea posible. Un hermoso ejemplo de colaboración compasiva se puede encontrar en la naturaleza. Suzanne Simard, científica arborícola de la Columbia Británica, estudia las formas en que los árboles intercambian agua, carbono y nutrientes para mantener el crecimiento de los árboles en un bosque. Cuando los árboles se dañan, los nutrientes se transportan desde otros árboles utilizando una red subterránea de hongos llamados micorrizas (hongos filiformes que envuelven y se fusionan con las raíces de los árboles). Hay muchos aspectos sorprendentes en la colaboración entre árboles, pero la percepción aparente de la necesidad de ayuda es más sorprendente. Aunque el concepto tradicional de evolución es “la supervivencia del más apto”, parece que ayudar al prójimo también es un mensaje de la naturaleza.

Viviendo en un mundo virtual

La conexión mediante Zoom se ha vuelto normal. La telemedicina es un nuevo enfoque de consulta que llegó para quedarse. Pero la capacidad de reunirnos en persona es, en última instancia, muy importante y debemos apuntar a eso a medida que resurgimos de los bloqueos.

Las videoconferencias nos mantienen informados, pero son un sustituto vacío de tener conversaciones reales y mantener y establecer amistades, para tener ese verdadero sentido de comunidad que tanto extrañamos. El café, el almuerzo, la cena con amigos y familiares se han convertido en un recuerdo lejano. Es esencial que nos aferremos a estos recuerdos antes de que la música de la vida se reanude a mediados de 2021.

En la cúspide de un 2021 positivo

Como nos tomamos un descanso durante las vacaciones de un zoom constante, es importante revitalizarnos para un 2021 positivo. Finalmente lo

superaremos juntos. Nuestra capacidad de recuperación ha sido desafiada en todo momento, pero pronto nos espera un futuro mejor. Sin duda, el nuevo año traerá un mundo cambiado, en el que debemos trabajar duro para restablecer las normas sociales, reunirnos con nuestra familia y amigos y trabajar por un planeta mejor para todos.

¡Te deseamos paz, felicidad, buena salud y unas felices vacaciones!