

LA RESACCA

Revista bimensual de los usuarios de ADAGCA Año VI Edición XVI Especial Coronavirus



SUMARIO

Sumario	Sumario	Pg.	1
Nota del equipo prensa	Equipo de Prensa	Pg.	2
Lo que creo del Covid 19	Antonio Aragón	Pg.	3-4
Pasatiempos	J.A Toro	Pg.	5
19 Covid	Karlos Borrego	Pg.	6
Confinado en 60 metros	Antonio de Carlos Sánchez	Pg.	7
La pandemia	Ramón Carrascosa	Pg.	8
Estado de alarma	J.A Toro	Pg.	9-10
Normas contra el Coronavirus	J.A Toro	Pg.	11
Vuelta a empezar	Jesús Ruiz Mateos	Pg.	12-13
Confinar	Juan José Aguilar (Mayeto)	Pg.	14
La sombra oscura del Covid-19	Ramón Carrascosa	Pg.	15
Coronavirus...corona...¿¿¿qué???	José María Carrillo	Pg.	16
Nueva normalidad	María Gámez	Pg.	17

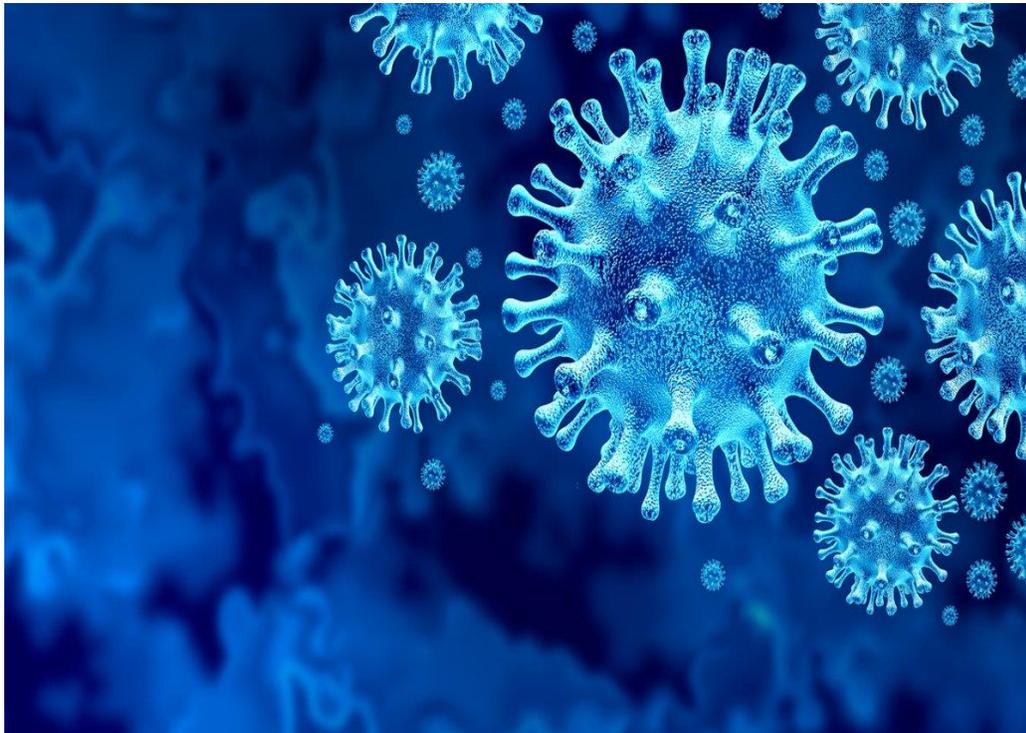
NOTA DE PRENSA

Ante todo queremos pedir disculpas por la tardanza del nuevo número de la revista, el número 15 salió en enero de este año y el número 16 en teoría debería haber salido en marzo/abril pero por causas de fuerza mayor (el famoso virus Covid-19, que nos ha tenido confinados varios meses en casa), nos ha sido imposible sacar adelante la nueva revista; por eso una vez reincorporados, hemos decidido sacar un especial dedicado exclusivamente al coronavirus.

La vida en el centro sigue igual que siempre, con la excepción que somos menos usuarios para garantizar la distancia social y que se están extremando las medidas para no contagiarnos, desinfectando todo lo que tocamos entre taller y taller, limpieza exhaustiva de mobiliario y demás elementos y haciendo hincapié en que nos lavemos las manos con gel desinfectante, guardemos la distancia social, etc.

Retomamos la realización de nuestra revista pero esta vez en formato digital para evitar contagios, pueden visitar nuestra web www.adacca.es en la pestaña PUBLICACIONES-LA RESACCA, ahí tenemos todos los números.

Nosotros seguiremos haciendo artículos y recordad: “Entre todos podremos parar este virus”.



Equipo de prensa

LO QUE CREO DEL COVID-19

El último artículo que yo escribí para esta revista, trataba *“Sobre el mundo que vamos a dejar a los que vienen detrás, por la contaminación”*.

Yo no soy creyente, más bien agnóstico, debido a las contradicciones que he encontrado en las religiones que conozco; sobre todo en la Católica, que es la me ha hecho pensar así.

Hoy creo solo en lo que científicamente se puede demostrar pero, si no fuera por eso, desde luego que diría que esto que está pasando con el Covid-19 es un castigo divino, como se decía de las plagas de Egipto, de la destrucción de Sodoma por el fuego o del Diluvio Universal. Todo eso está recogido en la Biblia como castigo por nuestros pecados.

Ya sé que no se puede leer la Biblia al pie de la letra, pero yo dejé de ser creyente cuando me di cuenta de las contradicciones que tiene la Biblia. Como eso de un Dios bueno y misericordioso, dogma de fe, según dicen las Sagradas Escrituras, que no son sino escritos antiguos, escogidos en uno de tantos concilios como se han hecho cuando a los que dirigen la Iglesia les interesaba.

Desde luego, tengo claro que si hubiese nacido en otro país, seguro que sería islámico, hindú o budista.

Por lo que se sabe, somos los humanos adultos los causantes de cómo está el mundo actualmente o, por decirlo de otro modo, como lo estamos dejando, con la contaminación del aire, de las aguas y, para colmo, lo nuclear.

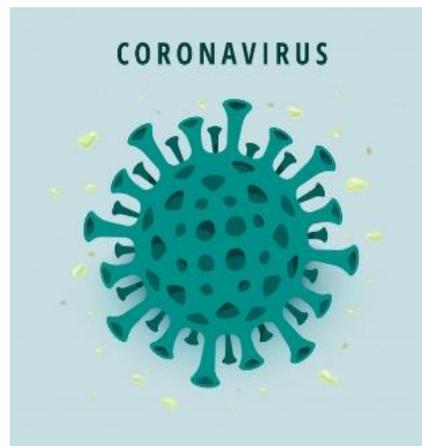
Pareciera que el virus ataca principalmente a los adultos, justo por ser los culpables de la situación actual.

En estos momentos, esto es lo que se me viene a la cabeza, y no digo que no pueda cambiar de forma de pensar en lo que me quede de vida pero, de momento, que me demuestren que ando equivocado.

La evidencia científica nos confirma que 2.300 coronavirus conocidos provienen de los murciélagos y que la deforestación y destrucción de sus hábitats ha provocado el acercamiento de la civilización a las cuevas en las que habitan. Esta destrucción medioambiental está sucediendo a pasos agigantados, provocando epidemias locales en países del Tercer Mundo que no se convirtieron en pandemias... hasta que llegó el Covid-19.

Por supuesto que la propaganda y los intereses de las grandes potencias, en vez de atenerse a lo que es razonable, lanzan campañas de mentiras y bulos a diestro y siniestro. En China dicen que fueron los americanos los que llevaron la epidemia a Wuhan con las olimpiadas militares que allí se celebraron en octubre de 2019, mientras que Estados Unidos acusa a China de lanzar “el virus chino”, como dice Trump, porque así ella sería la primera que pasaría la pandemia antes y al ser la fábrica mundial estaría más preparada que nadie para afrontarla y vender de todo a los demás países.

De lo que estoy seguro es que esta pandemia no la parará otra cosa que la ciencia.



Antonio Aragón

PASATIEMPOS

SOPA DE LETRAS

CORONAVIRUS

R C H S M C W G D
K O Q A G U P U I
A N B N Y S L A S
Ñ F H I D I M N T
S I I T O N A T A
C N D A C T S E N
U A R R O O C S C
A M O I N M A S I
R I G O T A R A A
E E E S A S I N M
N N L X G T L I I
T T F J I Z L D E
E O N V O E A A N
N F I E B R E D T
A R E B R O T E O

CONFINAMIENTO
CONTAGIO
CUARENTENA
DISTANCIAMIENTO
FIEBRE
GUANTES
HIDROGEL
MASCARILLA
REBROTE
SANIDAD
SANITARIOS
SINTOMAS

SUDOKU

	4	5	6	2	
		1		5	
5	3	4			6
2	1		5	4	
		3	1		
		2	4		5

	3		4		
		2			
6	5	3		2	4
	4	1	3	5	
		5	2	4	
	2	4	6		5

19 COVID:

Todo tiene comienzo, un viernes, trece de marzo de dos mil veinte, y lo que en principio era irnos un fin de semana con la intención de volver el lunes para seguir nuestra rutina de rehabilitación, se verá truncado en el momento que el presidente del gobierno aparece en todos los medios de comunicación, anunciando que España pasa a estado de alarma. Creo que no me equivoco al decir que esta palabra para la inmensa mayoría de los españoles era la primera vez que la escuchábamos. Incertidumbre es la palabra que se me ocurre para describir ese momento y seguir a la espera de cómo se iba desarrollando todo.

La siguiente palabra que aprendí nueva fue confinamiento. O lo que es lo mismo, todos en casa sin salir a la calle excepto para compras, trabajos primarios o de primera necesidad y se acabó. Conforme iban pasando los días, todo se volvía más monótono y rutinario y lo que en principio parecían unas vacaciones forzosas se irían convirtiendo como un enclaustramiento, por no decir, encarcelamiento. En mi caso yo empecé por crearme una rutina diaria, que con el paso del tiempo cada vez me costaba más mantenerla, hasta tal punto que aborrecía estar en casa y muy desmotivado. Harto de tele, de crucigramas, de dormir, de hacer algo de ejercicio, incluso diría que cansado hasta de comer, y que decir de salir a tocar las palmas todos los días a la 20 horas como homenaje a los sanitarios y todas aquellas personas que gracias a ellos podíamos seguir adelante con la vida.

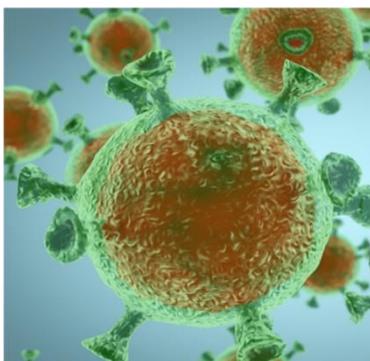
Atrás quedaba mi rehabilitación diaria en ADACCA, mis compañeros y mi motivación de querer seguir avanzando y ser optimista en que dentro de poco todo volvería a la normalidad y esto sería un capítulo más que teníamos que vivir.

La única relación que mantenía con el entorno de ADACCA era un grupo de wasaps, creado para familiares y compañeros, que al principio, muy bien para más tarde iría perdiendo interés y tener la esperanza de recibir la noticia de que comenzábamos de nuevo.

Aunque fuese como fuera, debido a la normativa nueva impuesta por la Junta.

Para mí, lo de menos, a todo se hace uno.

Aclaración: la palabra estado de alarma era la segunda vez que se hacía uso de ella, la primera vez fue en el año dos mil diez y el motivo fue, la huelga de controladores aéreos.



Karlos Borrego

CONFINADO EN 60M2

Imagínate encerrarte en una casa de 60 m2 con tres personas más durante 3 meses y medio. Seguramente esta ha sido la historia de muchísimas familias a las que admiro por no haberse matado los unos a los otros, a los que tienen campo los envidia y a los que tienen casa de 100 metros terraza y patio no os podéis imaginar.

El corona-virus llegó y con ello vino el quedarse en casa y lo queramos o no eso nos afectó, para bien o para mal, hubo momentos de agobio, tristeza, desesperanza... pero también momentos emotivos, alegres... personalmente tuve momentos en los que no veía que la cosa fuese a mejorar, pero al confinarme en una casa pequeña y con mis padres aproveché para volver a retomar costumbres familiares que fuimos perdiendo. Lo bueno de todo esto es que hice todas las tareas pendientes que tenía en casa, aproveché más el tiempo con ellos, valoro más hoy los encuentros con la gente que se quiere. Lo malo es que al vivir en una casa pequeña se te acaban pronto los recursos para entretenerse, hubo un momento en el que cada uno estaba en una parte de la casa apartado.

Creo que lo que peor llevo después del confinamiento es pensar el tiempo que hemos perdido en nuestras vidas, que aunque no se pueda recuperar podemos aprovechar el que tenemos aquí y ahora.



Antonio de Carlos Sánchez, Técnico Auxiliar de Enfermería de ADACCA.

LA PANDEMIA.

Desde el comienzo de la pandemia todos los humanos somos más palmeros, todos los días salíamos a los balcones a tocar las palmas. Ahora España rociera y blanca paloma pero los humanos seguimos igual de hipócritas y guarros como nos caracteriza, y la vacuna para cuando no se sabe. Quizás tenga que morir media humanidad para ello.

El otro día oí a alguien decir, que este virus estaba en la tumba de franco y por abrirla salió el virus, que pena pensar que la culpa de todos los españoles la tenga franco y la pandilla de políticos ineptos que tenemos todo lo hacen bien. Que por no saber no saben ni contar cuantos fallecidos ha habido en la pandemia, yeso que todos tienen no sé cuántos asesores. Parecen que trabajan para avecrem los buscadores de huesos de la memoria histórica. Regalo que dejo el tonto de zapatero a ver si tenemos la suerte y este virus hace una limpieza como ha hecho con los sanitarios y los pensionistas sería una buena solución para el planeta en general y así podíamos aplicar el refrán. No hay mal que por bien no venga sería una solución para tanta política mentirosa y falsa. Viva el Covid 19, si su cometido fuese el que escribo la naturaleza I agradecería un montón y los animales de su habita todo volveria a la normalidad, humana el puzle se formaría y el ciclo volvería a funcionar, todos contentos incluso los virus de la naturaleza que necesita un descanso de humanos. Para que ello pueda regenerarse sin humanos y todo funcionaria a la perfección.



Ramón Carrascosa.

ESTADO DE ALARMA

En la historia reciente de España se han dado dos casos de Estado de Alarma. Una fue en 2.010 con la crisis de los controladores aéreos y otra en 2.020 con la del Coronavirus.

Hay que distinguir entre Epidemia y Pandemia, la primera es el número de casos en una área geográfica concreta y la segunda para que se declare se tienen que cumplir dos criterios: que el brote epidémico afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por trasmisión comunitaria.

Por eso ha pasado de ser epidemia al darse sólo en China a ser pandemia al darse ya en todo el mundo.

La forma del exterior de los coronavirus, parecida a una corona, es lo que les da su nombre común. El nombre es un acrónimo de: corona-virus-disease-2019 (COVID-19). Es decir, que es un coronavirus que causa una enfermedad (disease en inglés) y que fue descubierto en 2019. Lo que pretendía es que no se estigmatizase a una nacionalidad o grupo étnico.

El nuevo virus empezó a difundirse desde un mercado de la ciudad Wuhan (provincia de Hubei, China), donde se vendían animales vivos para consumo humano, sugiriendo el contagio de animales a hombres. Sin embargo, con el tiempo se registraron casos de infección entre personas que no habían frecuentado el mercado, demostrando que el virus desarrolló la capacidad de transmitirse entre personas. Es muy probable se transmitiera por vía aérea, suspendido en las gotitas expelidas al ambiente al toser o estornudar.

Día 1 de abril, los datos no son muy buenos en España: 102.136 contagiados, 9.053 fallecidos y 22.647 curados, y cada día va a más.

El 22 de abril ya había 208.389 casos confirmados en España, 21.717 fallecidos y 85.915 curados y sigue subiendo.

A día de hoy (16-08-20) ya hay 342.813 infectados, 28.617 fallecidos y curados 150.376.

La cifra de contagiados en el mundo es espeluznante, llegando a los 21.448.935 infectados, 735.030 fallecidos y 12.641.512 curados; esta cifra subirá considerablemente a la publicación del artículo.

El gobierno viendo todo lo que se venía encima decretó el Estado de Alarma que duraba 15 días, después lo prorrogó dos veces más, estuvimos varios meses encerrados. No sabíamos cuánto duraría esto.

Las noticias que nos llegaban a través de los medios de comunicación son muy variopintas. Se notaba que la gente estaba muy aburrida. Echándole mucha imaginación a la hora de hacer videos. Los hay de todo tipo cocinando, haciendo gimnasia, cantando, etc. Incluso algunos energúmenos (saltándose el confinamiento) grabándose en plena calle disfrazados y haciendo cosas tan dispares como ponerse a torear en plena calle o salir disfrazado de extraterrestre o de dinosaurio.

El Presidente del gobierno anunció que presentaría a las Comunidades Autónomas un informe elaborado por expertos pediátricos para que los niños menores de 14 años pudieran salir a la calle, acompañados de un adulto, manteniendo una distancia de seguridad de metro y medio con otras personas y que no utilizaran columpios o mobiliario urbano. En cuanto al tiempo, se barajaron paseos de 30 minutos.

Todo eso lo estuvo cambiando el gobierno cada día.

También puso un plan de desescalada sobre la mesa para que las comunidades atajaran la expansión de los más de 120 rebrotes de coronavirus que hubo en el país.

El resto de comunidades optaron por la vía de hacer obligatorio el uso de la mascarilla fuera del hogar para evitar nuevos contagios.

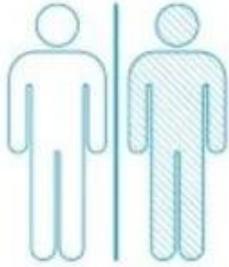
Hoy en día hay una falsa sensación de seguridad en la calle. La gente cree que esto ha pasado ya, pero nada más lejos, ahora que ya sabemos a qué nos enfrentamos y como combatirlo es cuanto menos miedo le tenemos y menos caso le hacemos a las Autoridades pertinentes.

En cuanto al confinamiento, casi todo el mundo ha estado de acuerdo en decir que lo ha pasado mal, ataques de pánico, de ansiedad, etc. Para mí, sin embargo, no ha estado tan mal, he dormido mucho, he visto muchos dibujos animados junto a mi hijo pequeño, ahora sé cuáles son sus series favoritas tanto de dibujos como infantiles. Vamos que no me vendría mal otro confinamiento.



José Antonio Toro Pérez

NORMAS PARA EVITAR CONTAGIO DEL CORONAVIRUS.



Evitar el contacto con personas con síntomas de gripe.



Lavarse las manos con jabón o alcohol. Limpiar objetos.



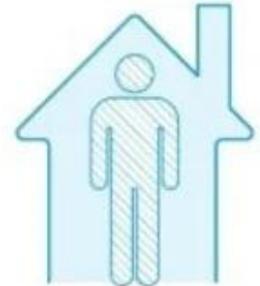
No tocarse los ojos, nariz o boca sin lavarse las manos.



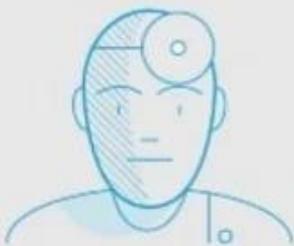
Estornudar o toser sobre un pañuelo descartable.



Si no tiene un pañuelo, estornudar sobre el codo.



Quedarse en casa si tiene síntomas o si está enfermo.



Buscar atención médica si tiene los siguientes síntomas

- Tos
- Fiebre
- Dificultad para respirar

VUELTA A EMPEZAR

*La tragedia del circo de la vida
de un bicho trapecista
desconocido y cara de chino mandarino
que nadie lo quiere como enemigo,
la incertidumbre de una enfermedad desconocida
aún sin ser vencida.*

*La desolación de unos familiares que ven irse a sus padres y abuelos
sin poder despedirse con una canción de dolor y duelo.*

*La desesperación de todo un universo
ante una pandemia que se convierte en anemia mental,
de quién es más capaz de aguantar
la tristeza de unos ojos incrédulos
que miran al sol, por la luna se escapa la razón.*

*Canta y aplaude,
aunque todo de las manos se nos escape.*

*La ira de aquellos que algún día salvaron vidas
que le sacaron una sonrisa y hoy son lágrimas heridas.*

*¡Oh! la maldad de los gobernantes
que le importa poco sus habitantes,
en el país de las malicias
de corazones negros y humeantes.*

*La guerra entre iguales
por salvar una humanidad,
cada vez con menos humildad.*

*Por fin queda la alegría
de que fuimos fuertes en momentos difíciles y penosos,
porque el hielo se derrite
y la mayoría de los humanos cada vez somos más desastrosos.
Desdramatizar hasta no poder más,
para que la tierra no sea leve y alegre
el tiempo que nos quede
en este globo o pelota
que en cualquier momento explota.
Que Dios nos acoja en el cosmos
porque en este lugar tuvimos una oportunidad, y no más.
Canta y aplaude,
aunque todo de las manos se nos escape.*



Jesús Ruiz-Mateos, Técnico Auxiliar de Clínica de ADACCA.

CONFINAR

“**Confinar**”, esa unión de 8 letras que tan inesperadamente se ha colado en nuestro día a día y que tantos estragos ha causado en la mente humana, parte de la sociedad lo ha tomado como un ejercicio de regalar nuestra libertad a cambio de doblar una curva de carretera de montaña sin asfaltar, quizás por eso ha tenido un impacto negativo en tanta gente.

Pero si lo pensamos detenidamente “**confinar**” es una palabra con grandes connotaciones positivas, porque implica que el proceso es “**con**” un “**fin**”. Un fin en este caso positivo, por el cual merece la pena recorrer el camino, sea liviano o tortuoso busquen un fin y así lograrán disfrutar del camino.

Mi fin después de recorrer el camino del confinamiento ya tiene nombre, Alejandra.

(Dedicado a mi futura hija, Alejandra).



Juan José Aguilar “Mayeto”, fisioterapeuta de ADACCA.

LA SOMBRA OSCURA DEL COVID 19

La caca que ha dejado el Covid 19 en mi mente: desprecio, aburrimiento y asco a todo cuanto me rodea.

Me ha cambiado la vida para mal, no tengo ilusión por nada antes venía a Adacca con ilusión y ahora vengo con pereza y sin ganas.

Esto es la secuela del virus a mi falta de ilusión, desgana por todo lo que me rodea, y algunas veces hasta desprecio a mis propios compañeros de una manera sutil que ellos no se dan cuenta, pienso que no he sabido gestionar esto del virus demasiado bien, hay algo que no me cuadra, antes yo era más feliz, tenía mis ilusiones por las plantas y mis sueños sin fabular, como plantar árboles. Tenía ilusión por ir y ahora me da igual todo solo veo pasar los días.

Incluso las plantas que tenía en mi casa en Chiclana, no las riego y me da igual que se sequen. Mi mente ha entrado en una fase de pasotismo ante todo en general.

Antes tenía, La ilusión, ahora tengo hastío a todo, porque disfrutaba de la vida, porque de la noche a la mañana te cambia todo.

Luchas por reponerte, luchas por comprender la nueva situación, por formarte: todo es una porquería solo quiero fallecer y disfrutar del sueño eterno si es que existe y si no, lo invento yo, para mí y que se moleste quien no lo pueda hacer.

Porquería de virus. Lo único positivo que ha dejado esta situación, son las esporas de solidaridad entre nosotros



Ramón Carrascosa.

CORONAVIVIRUS.....CORONA.....¿¿¿¿QUÉ????

Todo comenzó en los primeros meses del año 2020, meses en los que los medios de comunicación tanto nacionales como internacionales nos machacaron con el llamado “coronavirus”, tan desconocido que nos costaba aprender a pronunciarlo, y que hoy, por desgracia, forma parte de nuestro vocabulario habitual. Pues bien, pasado algún tiempo supimos que aquella pelota se correspondía con un virus originario de China, y más concretamente de una región que contaba los contagios y fallecimientos entre sus habitantes por miles. Poco a poco el virus fue avanzando por regiones limítrofes, incluso países adyacentes, creciendo allá por donde pasaba la epidemia. En España y demás países del occidente nadie se aclaraba. Científicos decían que el virus era inofensivo, como un simple resfriado o una gripe leve, otros hablaban de pandemia mundial. Mientras, los ciudadanos con la incertidumbre de creer a unos u a otros, pero viendo como nuestros seres queridos se iban contagiando o falleciendo por el virus.

En nuestra querida España, como siempre, nos cogió tarde y mal. Pensábamos tanto en lo material como en lo humano, pues a las carencias existentes de nuestro sistema sanitario se unió la falta de previsión de personal sanitario para poder hacer frente a la pandemia. Las residencias de ancianos se convirtieron en focos de infección donde personas con diferentes patologías se infectaban en masa causando innumerables bajas, personas que fallecían sin compañía de sus seres queridos, quienes no pudieron acompañarlos en sus últimos momentos. Después todas las instalaciones se lavaban las manos, no asumiendo responsabilidades.

Personalmente, tengo que reconocer, a día de hoy, tanto yo como mi familia estamos bien, gracias a dios, y no tenemos que lamentar ninguna víctima.

Esto de la pandemia ya se está pasando unos cuantos pueblos en cuanto a víctimas y a tiempo. Yo seguiré con mi rutina, bastante estricta, estoy un poco aburrido. Siete meses confinados han convertido mi vida en algo monótono, incluso noto que en algunas ocasiones me vengo abajo sin razón aparente. Será que llevo ya 8 meses confinado...

Sin más, seguiré con mi rutina, tranquila y apacible, en este edificio rodeado de gatos, esperando volver con aquellas personas que me cuidan y a las que echo de menos y que espero que estén tan bien como yo.

Besos y abrazos para todos.

Os echo mucho de menos.



José María Carrillo

“NUEVA NORMALIDAD”

¿Os habéis planteado alguna vez como algo que nos protege pueda ser también perjudicial para otras especies y para nosotros mismos?

El uso de mascarillas se ha convertido en un complemento obligatorio e indispensable de nuestra “nueva normalidad” pero...

¿Qué sucede con aquellas que por prisas o descuidos se nos caen, aquellas que cuando vamos a la playa un día de levante salen volando o simplemente las tiramos en cualquier lado por que ya han perdido su eficacia?

Operation Mer Propre, una ONG francesa, comenzó a dar la voz de alarma a finales del mes de mayo, puesto que su equipo de trabajo comenzaba a encontrar bajo las aguas del Mediterráneo que llamaron “derechos de la covid”, es decir, mascarillas, guantes y botellas de gel desinfectante, llegando a comentar que “si somos más conscientes de este tipo de actos incívicos, pronto tendremos más mascarillas que medusas en el mar”.

Bajo mi experiencia, es raro el día que no sales a dar un paseo o a la playa y no veas mascarillas o guantes tirados por cualquier rincón, o incluso mientras me doy un baño en la playa, junto a la basura existente antes de la covid.

Hoy en día todo este material de protección se ha convertido en un nuevo problema de contaminación; como solución a esto, muchos ayuntamientos han tomado como medidas realizar sanciones económicas a quienes tiren cualquiera de estos materiales al suelo, pero ¿creéis que esto será la solución? ¿Somos conscientes del daño que provocamos al planeta?

Si todos los seres humanos pusiéramos de nuestra parte, aunque fueran pequeños gestos como esperar a tirar algo en la basura en lugar de tirarlo al suelo, se podría llegar a evitar que se pierdan millones de años de evolución.



María Gámez, psicóloga de ADACCA.

