

PROYECTO UNAM

Texto: **Roberto Gutiérrez Alcalá**
robargu@hotmail.com



Insomnio y pandemia

En opinión de Ulises Jiménez, de la Clínica de Trastornos del Sueño de la Facultad de Medicina de la UNAM, en tiempos de pandemia es necesario seguir con nuestros hábitos para no padecer insomnio: acostarnos y levantarnos a la hora acostumbrada, y cubrir las siete horas de sueño recomendadas, en el caso de los adultos sanos; en cuanto a los niños, deben dormir bien para evitar que estén irritables.

Más frutas, verduras y agua durante la pandemia

De acuerdo con Carlos Rosales Ledezma, investigador del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM, durante la fase 3 de la pandemia por el Covid-19 es recomendable comer más frutas y verduras, beber agua, hacer ejercicio y reducir el consumo de alcohol y tabaco para contar con mejores defensas contra cualquier agente infeccioso. La fase 3 de la emergencia sanitaria implica la máxima transmisión del Covid-19 y podría ocasionar la saturación del sistema de salud, por lo que es indispensable reforzar las medidas de prevención y protección.



Primer Premio IMPI a brazo robótico capaz de volar

Por el diseño, construcción y patentamiento de un brazo robótico capaz de volar, Julio Alberto Mendoza Mendoza y Víctor Javier González Villela, académicos de la Facultad de Ingeniería de la UNAM, recibieron, en ceremonia en línea, el Primer Premio IMPI a la invención mexicana. Esta innovación es útil para llegar a zonas de desastre, para auxiliar a helicópteros y aeronaves que se encuentran en sitios de difícil acceso por la altura y para tomar muestras en áreas de riesgo o rescate, entre otros usos. El dispositivo también puede ser utilizado en medios acuáticos y aeroespaciales.

Casas de reposo en México: sin regulación del Estado



Ahora que el mundo enfrenta la pandemia ocasionada por el coronavirus Covid-19, los adultos mayores —junto con las personas que padecen afecciones médicas preexistentes, como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes— corren más riesgos de desarrollar cuadros clínicos graves.

Según la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2018, del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el número de personas de 60 años o más que viven en México es de 15.4 millones, lo cual representa 12.3% de la población total.

De ese número, 47.9% reside en hogares nucleares (formados por un sólo núcleo familiar que puede incluir a una pareja con o sin hijos solteros, o un padre o madre con hijos solteros); 39.8%, en hogares ampliados (un solo núcleo familiar o más, y otras personas emparentadas con él o ellos); y 11.4%, en hogares unipersonales (es decir, donde esas personas viven solas).

En el restante 0.9% entran todos aquellos adultos mayores que pasan sus días en instituciones de cuidados prolongados, popularmente conocidas como casas de reposo.

Ciertamente, los adultos mayores ingresados en este tipo de instituciones (con una discapacidad, una demencia o sin funcionalidad) suman un número muy pequeño (pero no por ello desdeñable), en comparación con el de la población total.

“Ahora bien, las casas de reposo en México no están completamente reguladas por el Estado. De esta manera, muchas carecen de instalaciones adecuadas, de personal capacitado y de los servicios de un geriatra y un gerontólogo”, dice Verónica Montes de Oca, investigadora del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM y coordinadora del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez.

Oferta variada

Hoy en día, la oferta de casas de reposo en nuestro país es muy variada: las hay para personas con un nivel socioeconómico bajo, medio y alto.

“En las primeras, las condiciones de vida pueden ser terribles, pero, con todo y que desde hace tiempo se le ha pedido al Estado que intervenga para regularlas, éste no ha hecho gran cosa. En contraste, algunas casas de reposo se han convertido, en las últimas décadas, en un próspero negocio, a tal grado que llegan a cobrar mensualidades de hasta 30, 40 ó 50 mil pesos por persona”, comenta Montes de Oca.

A pesar de todo, estas instituciones son fundamentales en México porque muchas familias no pueden cuidar a sus adultos mayores,

Ante la pandemia es importantísimo que el personal que atiende a los adultos mayores internados siga un estricto protocolo de desinfección y limpieza. Ya hay un brote en un sitio de este tipo en Nuevo León



“Nuestra cultura no ha querido visualizar por completo a las casas de reposo porque los mexicanos no somos afectos a dejar en ellas a nuestros adultos mayores. Es algo que no está muy legitimado que digamos por la institución familiar”



VERÓNICA MONTES DE OCA
Investigadora del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM

sobre todo cuando éstos tienen necesidades de atención especializada permanente.

En todo caso, lo que se requiere hacer cuanto antes es regularlas y supervisarlas continuamente. Los derechos humanos de los

adultos mayores también incluyen a aquellos que viven en casas de reposo.

Protocolo de desinfección y limpieza

La circulación en las casas de reposo en México es muy baja debido a que casi nadie las visita, a veces ni siquiera los propios familiares de los adultos mayores que residen en ellas. Así, las posibilidades de que éstos caigan enfermos por el Covid-19 son mínimas, pero no nulas.

“Quiénes podrían contagiarlos son los miembros del personal que los atiende, ya que por lo general llegan a su lugar de trabajo y regresan a su casa en transporte público. Por eso es importantísimo que sigan un estricto protocolo de desinfección y limpieza. Aunque aquí no hemos tenido casos como en España, donde se descubrió que los adultos mayores de varias casas de reposo estaban conviviendo con cadáveres de personas que fallecieron por el Covid-19, en Monterrey, Nuevo León, ya hubo un brote en una casa de reposo”, indica la investigadora. ●

SIN FAMILIA

● Con motivo de la emergencia sanitaria por el Covid-19, el presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, ha dicho que las familias tienen que cuidar a sus adultos mayores; sin embargo, muchas de estas personas no tienen familia y viven solas.

MUJERES

● La mayoría de los habitantes de las casas de reposo en México son mujeres, muchas de las cuales no tuvieron hijos, no formaron una familia o, bien, la perdieron.

TAMBIÉN EN ALBERGUES, CONVENTOS, RECLUSORIOS...

● Los protocolos de desinfección y limpieza deben aplicarse tanto en las casas de reposo como en los albergues, conventos, reclusorios, etcétera, es decir, en todas aquellas instituciones que congregan personas en encierro o resguardo, y que no pueden salir al espacio público.

Covid-19: ¿hemos hecho algo mal los humanos?

¿Hemos hecho algo mal los humanos para que la pandemia ocasionada por el coronavirus Covid-19 nos tenga en jaque a nivel mundial, o ésta es sólo y exclusivamente resultado de un proceso natural inevitable?

De acuerdo con Paulette Dieterlen Struck, investigadora del Instituto de Investigaciones Filosóficas de la UNAM, los humanos sí hemos hecho muchas cosas mal que han contribuido de manera definitiva para que ahora nos encontremos amenazados como especie por el Covid-19.

“Desde hace tiempo nos hemos metido muchísimo con la naturaleza. La explotación in-

moderada de los recursos naturales, la contaminación tanto de la atmósfera como de ríos, lagos y mares, la destrucción de los ecosistemas, el manejo y consumo de animales silvestres... no pueden traer como consecuencia sino situaciones como la presente. Por otro lado, me parece también que vivimos en ciudades con una monstruosa densidad poblacional y en espacios muy reducidos, donde apenas cabemos. Así pues, en la medida en que estamos más cerca unos de otros, somos más propensos al contagio de microorganismos”, dice.

Si bien Dieterlen Struck no puede afirmar que haya una relación causal entre la aparición de la pandemia por el Covid-19 y la desigualdad social que impera en gran parte del mundo, sí está convencida de que dicha pandemia es, en muchos aspectos, la manifestación clara del fracaso del capitalismo.

“Nuestras sociedades están condicionadas a ejercer un consumo irracional. Los centros comerciales brotan por todos lados... Ahora bien, debemos considerar que 75% de los pro-

ductos que se venden no son necesarios. Entonces, cuando una pandemia como la actual nos obliga a dejar de consumir y a recluirnos en nuestra casa, todas las estructuras sociales comienzan a derrumbarse. Es decir, más que ciudadanos, somos consumidores. Esto es algo que tenemos que repensar. Actualmente estoy haciendo una investigación sobre la relación del mercado y la moral, y he llegado a la conclusión de que es urgente que pongamos límites morales al mercado, el cual se relaciona con la destrucción de la naturaleza y el hacinamiento en que vivimos.”

En la escuela nos enseñaron que la palabra filosofía proviene del griego y que significa “amor a la sabiduría”. Sin embargo, esta definición resulta muy abstracta. ¿Qué papel tendría que jugar la filosofía en esta crisis sanitaria global?, ¿qué nos puede aportar para mejorar la realidad?

Al respecto, la autora de los libros *Sobre los derechos humanos*, *Marxismo analítico. Explicaciones funcionales e intenciones*, *Ensayos sobre justicia distributiva* y *La pobreza: un es-*

tudio filosófico, apunta: “Creo que una disciplina tan abstracta como la filosofía tiene que ser aplicada justamente a los problemas reales. Debería ayudarnos a ver el daño que nos está causando sustituir una idea muy fuerte como la de ciudadanía por una idea muy débil como la de consumidores. Asimismo podríamos mostrar que el hecho de permanecer encerrados en casa no obedece a una actitud egoísta, ni mucho menos, sino a una actitud solidaria con los otros. Si yo estoy aquí, en casa, cuidándome, es porque también tengo la intención de cuidar a las demás personas. No olvidemos que sólo juntos podremos vencer esta pandemia.”

La difícil situación por la que estamos atravesando nos ha puesto a prueba como especie. Con todo, la filósofa universitaria es optimista: espera que, al retomar nuestras actividades, surja entre nosotros un sentido de la comunidad más fuerte, más sólido.

“Así lo espero porque es de vital importancia que nuestras sociedades sean menos egoístas y más justas y solidarias”, finaliza. ●