

# ¿REBROTOS?

¡Qué hacer para sobrevivir a ellos!

¡Hola!

Soy Samuel Chávez Donoso, Director General de la Consultora Rekrea Ltda. y quiero compartir con ustedes y ojalá con sus familias, algunas ideas sobre el coronavirus. También sobre los **rebrotos** del coronavirus pero sobre todo, acerca de qué podemos hacer nosotros, como personas comunes y corrientes, para salir “sanos y salvos” de ellos. Porque, reconozcámoslo desde ya: estamos hablando de un tema que es de vida o muerte.

Para comenzar, quiero recordar un sencillito dicho popular. Un sabio y viejo dicho popular, que tiene dos versiones. Y las dos son de alto valor.

La primera versión dice: “**Mas vale prevenir ... que curar**” y la segunda dice: “**Es mejor prevenir ... que la-men-tar**”. Todos conocemos este refrán, en sus dos versiones, pero lo aplicamos muy poco en todos los ámbitos de nuestras vidas. Pero hablando concretamente del coronavirus, pienso que si todos nosotros, desde el Presidente de la República, sus ministros y asesores hasta el más humilde ciudadano de nuestro país lo hubiésemos tenido en cuenta, no estaríamos **lamentando** las más de doce mil personas fallecidas, que han afectado a miles de hogares y familias. Tampoco estaríamos lamentando el cierre de tantas empresas ni la pérdida de cerca de dos millones de empleos, con todo lo que ello significa (especialmente para los trabajadores y sus familias).

Si hubiéramos tenido en cuenta la sabiduría popular cuando nos dice “*Más vale prevenir que curar*”, el país no habría quedado tan gravemente herido ni la economía tan devastada como quedó. Ni nosotros con la incertidumbre y el futuro tan amenazante. O preocupante, por lo menos.

Nos Olvidamos, **todos**, que “*Más vale prevenir que curar*”.

Recordemos que las autoridades, con la mejor intención, desde un principio marcaron como principal foco de preocupación y desafío, el poder atender bien a todos los **contagiados**. Pero no fue lo mismo para **evitar** los contagios. Centraron el interés, los esfuerzos y los recursos, en la compra y más compras de ventiladores mecánicos; en el aumento de camas críticas; en la ampliación de espacios, en el reacondicionamiento de equipos y camas, etc.

Todo ello, para asegurar la debida atención a **todos** quienes se contagiaran. ¡Y lo lograron! Recordarán ustedes también que se nos prometió que cada chileno que necesitara un ventilador mecánico y una cama crítica la iba a tener disponible. Y a pesar de lo difícil que era ... ¡Cumplieron! Gracias por ello, sinceramente.

Pero nos olvidamos que más importante que **curar** es **prevenir**. Y no hubo desde el principio el mismo tesón y la misma perseverancia para diseñar y poner en práctica una “Estrategia Preventiva” efectiva para **evitar** los contagios; hasta que de pronto, cuando muchos pensaban y comenzaban a celebrar que la pandemia estaba ya bajo control, los contagios comenzaron a cundir como reguero de pólvora. Y el problema ... ¡se nos escapó de las manos! Y las muertes (palabra dura y cruel), comenzaron a aumentar.

Ahí, después de asustarnos un poco, todos, empezamos a darnos cuenta un poco al menos, de la importancia de poner más atención y empeño en la prevención. Y a tomar más en serio la trazabilidad, por ejemplo; pero aún ahora, después de cinco meses de pandemia, no hemos sido capaces de cumplir de manera eficiente la triada “**Detección-Trazabilidad-Aislamiento**” que es, como sabemos, la principal medida preventiva sanitaria para el coronavirus.

Y por otra parte **nosotros**, los ciudadanos comunes y corrientes ... ¿qué ha pasado con nosotros?: cual más cual menos, nos resistimos a las cuarentenas rigurosas; hemos sido renuentes algunos y olvidadizos otros al lavado frecuente y correcto de las manos y al uso correcto de las mascarillas tapando boca ... y nariz . Y hemos sido incumplidores del distanciamiento físico y reacios a algunas otras medidas sanitarias establecidas por las autoridades respectivas. ¡Hemos andado a medias no más! Y hay que reconocerlo.

Las amenazas de multas caras, de penas de cárcel aumentadas y todo el control hecho por fiscalizadores del área de la salud y por carabineros, han sido insuficientes para lograr ... que nos cuidemos. Lo cual no debe dejar de sorprendernos ... y avergonzarnos también.

Y es que, como país, **no** tenemos una Cultura Preventiva. Somos buenos para **re-accionar**, pero no tanto para **prevenir**. Y hay cientos de claros ejemplos de ello.

En materia de salud en general, por ejemplo ... ¿cuántos de nosotros se hace el “Examen de Medicina **Preventiva**”, que debiéramos hacernos cada año. Muy pocos **¡Y eso que son Gratis!** Pero cuando ya nos enfermamos, incluso muchas veces “cuando ya no damos más” ahí, recién **reaccionamos**; vamos al médico (el que sí nos cobra por supuesto), y nos empieza a llenar de remedios; a veces, hasta el fin de nuestros días.

## Los Rebrotos

Bueno, pero ahora entramos a la etapa de los temidos **rebrotos** y ojalá que después de las omisiones y de los errores cometidos y de los resultados catastróficos obtenidos, estemos en condiciones de aprender la Lección. Y la Lección es, simplemente: **PRE-VEN-CIÓN**. Prevención, prevención y más prevención. Mejor aún sería si comenzáramos desde ya a desarrollar una Cultura Preventiva País.

Claro que para ello sería necesario que se comprometieran en este proceso las autoridades, las mutualidades de empleadores, las empresas, las Isapres, los colegios y universidades. Y, obviamente, los medios de comunicación. Todos ellos tienen responsabilidad en esto y es mucho lo que pueden contribuir al desarrollo de una **Cultura Preventiva País**.

Pero hoy, quiero referirme a **USTED**. Concretamente a lo que usted **puede** y **debe** hacer por si mismo: en su propio beneficio, el beneficio de su familia y de todos quienes le rodean.

Me referiré, muy brevemente por supuesto, al **Autocuidado** y al **Sociocuidado**; **que tienen la virtud de ser soluciones que están en sus propias manos.**

## EL AUTOCUIDADO

Vamos al Autocuidado. ¿Qué es el Autocuidado?: “El autocuidado es ... **todo** lo que usted haga o deje de hacer, por decisión y voluntad propia, para evitar accidentes o enfermedades”. En este caso, Covid 19. “*Todo lo que usted haga o deje de hacer, **por decisión y voluntad propia***”. O sea, el autocuidado es independiente de lo que hagan o no hagan los demás; independiente de lo que hagan o no hagan las autoridades para protegerlo del coronavirus e independiente de que nos controlen o no. Esto es ... **Auto** cuidado.

Ahora bien, por supuesto que hay muchas cosas respecto al coronavirus que están fuera de su control y que por lo tanto están en manos de otras personas, de las autoridades y de algunos otros organismos. Pero hay cosas que usted sí las **puede** hacer y las **debe** hacer. Es más, son cosas que sólo usted puede hacerlas y que nadie las puede hacer por usted. Estas son las que corresponden al **autocuidado**. Y son nada menos las que al final de cuentas pueden salvarle la vida. O no.

Y ya sabemos lo que tenemos que hacer básicamente respecto del coronavirus. No es necesario que las repitamos más detalladamente aquí.

Pero el lavado de manos y el uso correcto de mascarillas, el mantener distancia física y todas las demás normas o recomendaciones que pudieran ser necesarias para evitar contagiarnos, deben transformarse **en hábitos**. **En hábitos** de aplicación per-ma-nen-te; independiente de que nos controlen o no e independiente también de que estemos o no en cuarentena.

El **autocuidado** es de aplicación en todo momento, en todo lugar, en toda circunstancia. Y, como ya lo he señalado y quiero insistir en ello, es independiente de que nos controlen o no.

Un paréntesis: El autocuidado es, por una parte, signo de que uno se respeta y se valora a sí mismo. **Es decir**, que si uno no se cuida a sí mismo, no está mostrando que se respeta y que se valora; todo lo contrario. Y por otra, el autocuidado es también “Un acto de amor a la familia”... Lo cual quiere decir, que si uno no se cuida a sí mismo, **no es verdad** que quiera tanto a su familia; aunque crea que sí. Dele usted una vuelta a lo que acabo de decir.

En realidad, hay Tres Grandes Razones por las que cada uno de nosotros debe cuidarse a sí mismo:

- **La Primera:** Simplemente porque **Usted** se lo merece; porque Usted, como ser humano, es importante. Usted no es sólo “una persona de carne y hueso” como suele decirse; es mucho más que eso. Usted es también sentimiento, es razón, es emoción. Es un ser humano que tiene la capacidad de pensar, de reír, de soñar, de ver, de escuchar, de hablar, de amar y de tantas cosas más que están en la esencia del ser humano.

- **Segunda Razón:** Usted debe cuidarse también, por su **Familia:** El 94% de los más de quince mil trabajadores que hemos encuestado al comenzar nuestros talleres de autocuidado en las empresas, principalmente mineras, declaran que lo más importante de su vida es La Familia. Por lo tanto, cuando nos exponemos innecesaria e indebidamente a riesgos que terminan afectándonos, estamos afectando también a nuestra Familia.
- **Y Tercera Razón:** Por los **Proyectos de Vida**, por sus metas, por sus sueños y aspiraciones; así como también por el bienestar y futuro de Usted y el de su Familia.

## La Regla de Oro del Autocuidado

Antes de compartir con usted la Regla de Oro del Autocuidado, quiero decirles que hay también dos sabios consejos ... para la vida:

1

**Nunca arriesgue más de lo que está dispuesto a perder. Nunca.**

2

**No arriesgue mucho por poco.**

Si le encuentra sentido a esos dos consejos, entonces comprenderá mejor que la Regla de Oro del Autocuidado, que usted debiera grabar a fuego en su mente, es:

**“Siempre haga, lo que usted sabe que debe hacer para evitar el Covid 19. ¡Siempre!”.**

No a veces. No casi siempre, sino que ... **¡Siempre!** ¿Y por qué siempre? Porque basta sólo una vez que usted deje de hacer lo que debe hacer, para que ello pueda ser la causa de que se contagie, con los resultados que uno no sabe en que terminarán.

## EL SOCIOCUIDADO

Vamos ahora a El Sociocuidado. A diferencia del Autocuidado, que es individual, personal, el **SocioCuidado** es un comportamiento Preventivo **Social**, colectivo. Y puede ser voluntario o acordado con otros (como en el caso de las empresas), con el propósito común de cuidarse, ayudarse y protegerse mutuamente. Para el SocioCuidado el lema es: “Yo me cuido y te cuido. Tu te cuidas y me cuidas”. Es decir ... **“Nosotros (todos) nos cuidamos”**.

Y una cuestión importante del SocioCuidado: Y es que apela y promueve valores tremendamente importantes de cultivar hoy en día: Como la **Solidaridad**, el **Compañerismo** en el trabajo, la **Generosidad** con el prójimo y la **Bondad** con todos. En definitiva, la práctica del SocioCuidado nos lleva a ser mejores personas.

Y en este mundo, que cada vez nos empuja más al individualismo, al egoísmo y a la indiferencia, bien nos haría como sociedad chilena cultivar los valores del Sociocuidado.

Entonces: Sociocuidado con su familia, sociocuidado con sus vecinos; sociocuidado en el trabajo, con sus compañeros de trabajo. Sociocuidado en todo lugar, en todo momento y en toda circunstancia.

Si usted, a partir de ahora comienza a practicar y a promover el Autocuidado y el Sociocuidado, pronto tendremos un país con una Cultura Preventiva que hará de nosotros un país especial, un mejor país. Y a nosotros, sus habitantes, mejores personas.

### NOTA

El contenido anterior es el texto de un video que se producirá el próximo mes, basado conceptualmente en los talleres de Autocuidado y Sociocuidado que Rekrea imparte a trabajadores de las empresas.

Una producción especial  
de Consultora Rekrea Limitada,  
basada conceptualmente en sus Talleres de  
Autocuidado y Sociocuidado,  
para trabajadores.

[www.Rekrea.cl](http://www.Rekrea.cl)

Samuel Chávez Donoso

[schavez@Rekrea.cl](mailto:schavez@Rekrea.cl)

+ 56 9 82802291

Agosto del 2020.  
S. Chávez D.