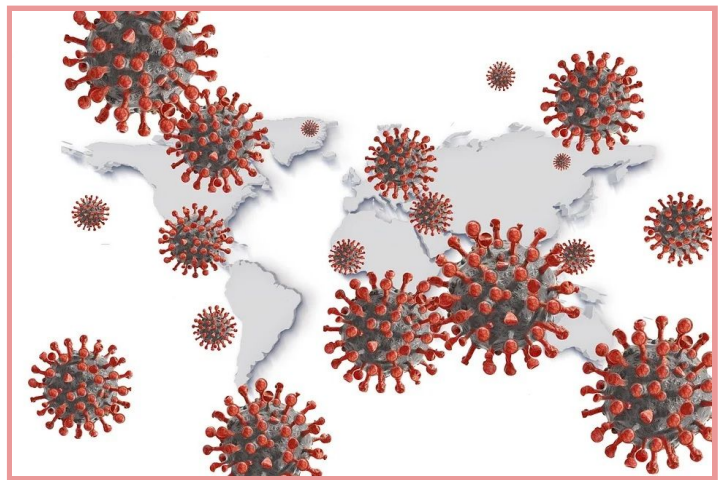


CRÓNICAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

A finales del año 2019 nos hallamos con la noticia de que había brotado un nuevo virus llamado Coronavirus, que se reconoció como una pandemia global el 11 de marzo de 2020. El cual cambió la vida de muchas personas.

¿Qué es el coronavirus?

Es un grupo de virus que puede causar una enfermedad llamada COVID-19, se puede contagiar de los animales a las personas, causando desde un resfriado común hasta enfermedades más graves como la neumonía, el síndrome respiratorio agudo severo e incluso la muerte. Alcanzando un número de muertes que hasta la fecha sigue en ascenso.



No hay vacunas o medicamentos específicos contra la COVID-19. Se están investigando tratamientos, que serán probados en ensayos clínicos.

El virus se transmite generalmente de persona a persona a través de la saliva que se emite al hablar, estornudar, toser o espirar. Se difunde principalmente cuando las personas están en contacto cercano, pero también se puede difundir al tocar una superficie contaminada y luego llevar las manos contaminadas a la cara.

Los síntomas de esta enfermedad son:

- Tos seca
- Incapacidad para hablar o moverse
- Dificultades para respirar, falta de aliento o cansancio
- Fiebre, dolor de cabeza

- Pérdida de sentido del olfato o del gusto
- Dolor o presión en el pecho

Su origen

Tuvo su origen en la ciudad de Wuhan, en China. En esta ciudad se detectaron una serie de casos de neumonía producida por una causa desconocida, en ese momento se originó una alarma sobre una nueva enfermedad. A los 3 meses se habían producido más de 150.000 casos y cerca de 6.000 muertos en todo el mundo.

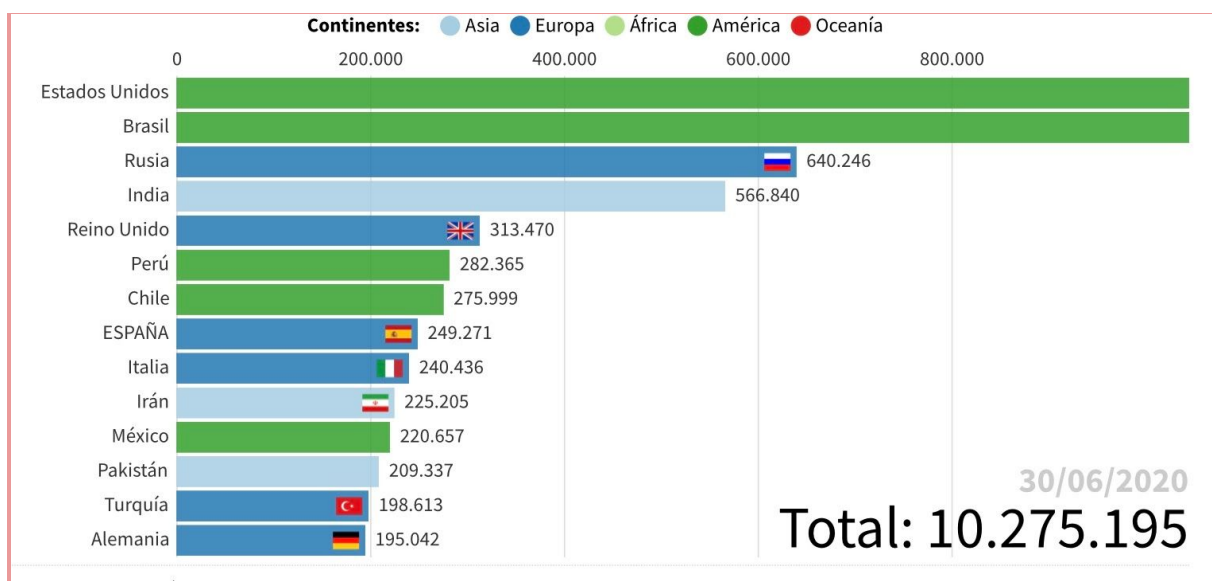


En Wuhan se dedicaban al mercado de animales, de ahí la importancia de averiguar desde qué animal se había transmitido el Coronavirus para infectar a los humanos. Se piensa que los murciélagos podrían ser el huésped original de este virus, y que los mariscos podrían presentar un huésped intermedio que facilita la aparición del virus en humanos.

¿Cómo evitar su propagación?

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas
- No tocarse los ojos, nariz y la boca
- Limpiar y desinfectar los objetos que se tocan con frecuencia o que se ingresen a la casa del exterior
- Quedarse en la casa cuando se esté enfermo (cuarentena)
- Al toser o estornudar cubrirse con un pañuelo desechable y luego tirarlo a la basura
- Al llegar tu casa, dejar los zapatos afuera o desinfectarlos con alcohol
- Usar tapabocas, y mantener una distancia de 1,50 metros de distancia al relacionarse con otra persona

Evolución



En esta gráfica del 30-6-2020 podemos ver los países con más contagios en el mundo. Podemos ver que Uruguay no forma parte de los países más contagiados ya que las medidas tomadas por el gobierno frente a la noticia de la pandemia en el mundo fueron positivas, dejando a Uruguay como un país ejemplar y reconocido en el mundo por su actitud frente a esta situación de emergencia sanitaria

Consecuencias que trajo esta pandemia

- Ha obligado a cerrar escuelas e institutos y readaptar las clases al formato online.
- Las naciones de todo el mundo tuvieron que unirse abandonando sus intereses políticos y económicos para apoyar a las naciones débiles
- Muchas muertes
- Desarrollo tecnológico
- Los países enfrentan dificultades financieras

¿Cómo enfrentó el Coronavirus a Uruguay?

Los primeros casos de COVID-19 en Uruguay se registraron el 13 de marzo.

Inmediatamente el gobierno implementó medidas urgentes ante esta noticia. Uruguay tomó las siguientes medidas,suspendiendo:

- Vuelos
- Clases
- Servicios religiosos
- Torneos de fútbol
- Conciertos
- Bodas
- Cumpleaños

Nunca se nos obligó a quedarnos obligatoriamente en nuestras casas,cumpliendo cuarentena obligatoria. Esto hizo a Uruguay ser diferente ya que confió en la responsabilidad de sus ciudadanos,los cuales fueron conscientes de la situación y tomaron las medidas necesarias, el 90% de los uruguayos optaron por quedarse en su casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=qnvP6iNvx-4>

Video informativo sobre el Coronavirus

Mi experiencia

La pandemia fue y es un cambio muy drástico y difícil para mí , había comenzado el liceo y tenía muchas expectativas para este año.

Los primeros días los tomé como unas vacaciones porque pensaba que el tema de la pandemia iba a durar poco tiempo, algunas semanas, pero luego me di cuenta que no iba a ser así e iba a tener que acostumbrarme.

Empezamos a tener deberes por la plataforma del colegio y videoconferencias con los profesores. Me estrese mucho, ya que fue todo muy repentino, no entendía mucho sobre tecnología pero tuve que tratar de adaptarme. Además se me hacía muy difícil entender lo que los profesores explicaban, porque eran videoconferencias de 40 minutos y claramente no era lo mismo tener clases presenciales.

Extrañaba mucho a mis amigos y familia, antes solía visitarlos a menudo y tuve que dejar de verlos por el bien de todos, igualmente hacía videollamadas, llamadas y hablaba con ellos todos los días.

Disfruté pasar tiempo con mi familia, mi madre y mi hermano, porque por más que antes los veía siempre, nunca pasaba tiempo con ellos cocinando, viendo películas, jugando a juegos de caja. Me sentí muy bien y acompañada compartiendo tiempo con ellos.

Sin duda una de las cosas que más sufrí fue que mi cumpleaños fue en plena pandemia, yo tenía planeado festejar mis 15 años. Pero por más que no pasé mi cumpleaños como hubiera querido y planeado, fue un cumpleaños que sin duda nunca voy a olvidar.

Viéndole el lado positivo, esta pandemia me enseñó muchas cosas. Una de las cosas más importantes que aprendí fue a valorar lo que tengo, tanto material como sentimental. Antes de la pandemia veía a mis amigos y a mi familia muy seguido, pero no me daba cuenta de lo importante que es para mí verlos y pasar un rato con ellos, hasta que tuve que vivir esta situación para valorar lo que tengo.

También aprendí a organizarme con mis tiempos, para hacer deberes, hablar con mis amigos, ver la televisión.

Además aprendí a solucionar mis problemas, por ejemplo para los deberes de educación física tuve que buscar lugares para hacer los ejercicios que la profesora nos pedía, ya que mi apartamento es chico y no podía salir. O por ejemplo cuando no entendía un tema sobre el liceo, porque como dije anteriormente me costaba mucho entender las clases por videoconferencia, así que tuve que buscar ayuda de amigos, internet, familiares, videos.

"Esto es día a día, hay que ser prudentes, cautos. El coronavirus vino para quedarse"

Al igual que el Coronavirus existieron muchas pandemias que afectaron a la humanidad.

Una de las pandemias que más ha afectado a la humanidad es la gripe española, fue la pandemia más grave de la historia reciente. Fue causada por el brote del virus H1N1 que se propagó a nivel mundial durante 1918-1920.



Causó 50-100 millones (estimado) de muertes.

Al no haber protocolos sanitarios que seguir los pacientes se agolpaban en espacios reducidos sin ventilación. Se hizo popular la máscara de tela y gasa con las que la población se sentía más tranquila y protegida.

Recibió el nombre de gripe española porque la pandemia ocupó una mayor atención de la prensa en España, con cerca de 8 millones de personas infectadas en mayo de 1918 y más de 200 000 muertes. Afectó a muchos países, entre ellos Francia, Estados Unidos, China, Reino Unido, Alemania.

A diferencia de otros virus que afectan básicamente a niños y ancianos, este virus afectó a jóvenes y adultos saludables entre 20 y 40 años, también afectó a animales.

Síntomas

- Fiebre elevada
- Dolor de oídos
- Cansancio corporal
- Diarreas y vómitos ocasionales
- Dificultades para respirar



- Hemorragia pulmonar aguda masiva
- Hemorragias nasales

El virus atacaba a todos por igual. Las autopsias mostraron pulmones endurecidos, rojos y llenos de líquido. Al observarlos al microscopio, el tejido de un pulmón enfermo revelaba que las células de los pulmones que usualmente están llenas de aire, se hallaban tan saturadas de líquido, que las víctimas morían ahogadas. La asfixia empezaba cuando los pacientes presentaban un síntoma singular como manchas de color caoba en los pómulos. Luego de algunas horas, tenían un color negro azulado que indicaba cianosis o falta de oxígeno. Las enfermeras solían verles los pies antes que nada, ya que los que tenían los pies negros se consideraban desahuciados y eran apartados para dejarlos morir.

Se contagiaba mediante gotas que son originadas al hablar, toser o estornudar, cuando una persona enferma de gripe tose o estornuda sin taparse la nariz y la boca. Estas pequeñas gotas y los gérmenes que contienen pueden propagarse a las personas que están cerca y las respiran.



Mi experiencia sobre la vuelta al colegio

-El comienzo de clases lo viví muy bien personalmente. Yo pensaba que la vuelta a clases iba a ser muy rara y que me iba a costar acostumbrarme, porque ya me estaba adaptando a la modalidad virtual. Igualmente estaba ansiosa de poder ver a mis amigos otra vez, porque no los veía hace meses, también estaba ansiosa porque

personalmente me gustan mucho más las clases presenciales, porque interactuamos más entre los estudiantes y con los profesores, me animo a participar más en clase y además porque no me llevo muy bien con la tecnología.

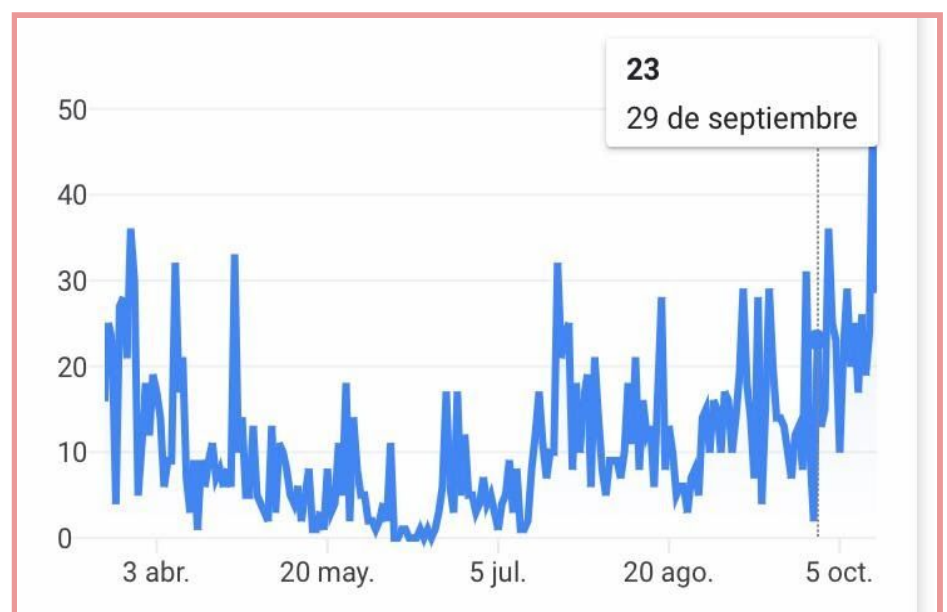
Me había puesto un poco mal por los subgrupos porque casi todos mis amigos estaban en el otro grupo, pero ahora me doy cuenta que gracias a los grupos pude hablar y conocer más a mis compañeros y crear nuevos vínculos. Me gusta mucho que en la clase seamos 12 alumnos, porque somos más organizados y todos podemos participar y hablar, no como cuando estábamos la clase completa que todos nos hablábamos arriba.

Mi experiencia en la plataforma Crea mejoró bastante, antes teníamos muchos deberes, lo que hacía que me cueste organizarme y me estrese, además que antes los profesores tenían que explicarnos los deberes por videoconferencia y me costaba entenderlos. Pero ahora disminuyeron bastante lo que hace que me pueda organizar mejor, además ahora los profesores explican los deberes en clase y por plataforma lo que hace que los pueda entender mejor.

Definitivamente mi vida cotidiana cambió bastante, pase de no salir de mi casa por meses a salir de mi casa prácticamente todos los días. Aunque no hago nada más que ir al liceo, por miedo a contagiar a mi familia. Ahora veo un poco más seguido a mis amigos, pero no mucho, igual buscamos alternativas para no perder la comunicación. A mi familia no la veo muy seguido por miedo de contagiar a mis abuelos.

Evolución del Coronavirus

- Junio- Hay 85 casos activos
- Julio- Hay 235 casos activos
- Agosto- Hay 142 casos activos
- Septiembre- Hay 207 casos activos



En Uruguay actualmente, hay más recuperados que contagiados activos. Sin embargo, los últimos brotes provocaron el aumento de casos, 2025 personas ya se recuperaron y 341 personas están cursando la enfermedad.

En Uruguay se hizo una marcha de la diversidad la cual trajo bastantes casos positivos de covid-19.



Video informativo sobre la gripe española:

<https://www.youtube.com/watch?v=si6IkKSLYZE>

Mi experiencia en este último período

A finales de septiembre me sentía muy bien, ya me había adaptado a las clases presenciales y a su obligatoriedad, también me estaba acostumbrando a que seamos 12 alumnos en la clase. La verdad me gusto mucho esa etapa.

Sobre mi vida cotidiana cambiaron muchas cosas, porque en septiembre la pandemia no había evolucionado y ya estaba todo más "tranquilo". Gracias a eso me pude juntar más con mi familia, disfruté y valoré estar más con mis abuelos ya que no los veía hace mucho, (obviamente cumpliendo con los protocolos). También me junté con mis amigas porque no las veía mucho porque 5 de ellas se encontraban en el otro subgrupo, y aprovechando que la pandemia había "mejorado" nos juntábamos de vez en cuando.

Pero luego, en octubre cuando el covid evolucionó, dejé de ver a mi familia y amigos ,volví a marzo, hacer llamadas y hablar por mensaje para saber como se encontraban.

En el liceo nos habían informado que iban a juntar a ambos subgrupos e íbamos a ir por 7 horas, que íbamos a estar todos juntos de nuevo. Fue una noticia que me impactó. Por un lado eso significaba que ya íbamos mejorando y que iba a volver a ver a mis amigos, pero por otro lado me gustaban los subgrupos porque participaba más en clase y me llevaba mejor con compañeros que antes no conocía mucho. Pero fuera de eso me gustó y logré adaptarme bastante.

Noviembre empezó como un mes más, no había cambiado mucho con respecto a octubre. Pero ahora, a finales de noviembre me siento muy estresada porque tenemos todos los parciales finales juntos, uno detrás del otro. Y eso hace que no tenga mucho tiempo para juntarme mucho con mis amigos ni familiares.

Evolución de la pandemia

En septiembre se realizaron 3.830 exámenes y se detectaron 129 casos nuevos, con lo que este día se convirtió en el segundo con más cantidad de contagios desde marzo.

El peor mes de la pandemia fue octubre, se registraron 1.101 casos. Los casos comenzaron a subir

debido a varios brotes simultáneos en varios departamentos. Octubre cerró con 506 casos activos en un mismo día.

También aumentaron las internaciones en el CTI, se alcanzó un máximo de 11 personas internadas, y había por lo menos 1 paciente por día en el CTI.



Actualmente hay 489 casos activos y 59 muertos, por primera vez fallecieron personas sin enfermedades previas.

Los departamentos con casos activos al día de hoy son 14: Artigas, Canelones, Cerro Largo, Colonia, Flores, Lavalleja, Maldonado, Montevideo, Rivera, Salto, San José, Soriano, Tacuarembó y Treinta y Tres. Un estudio comprobó que las mujeres uruguayas se contagiaron más que los hombres y los jóvenes son el grupo que más se enfermó.

Casos	Personas recupera	Muertes
5117	4021	74
+129		+0

Ubicación	Casos ↓	Personas recuperadas	Muertes
Departamento de Montevideo	2842	2256	48
Departamento de Canelones	599	412	6
Departamento de Rivera	548	490	9
Departamento de Colonia	157	118	-
Departamento de Cerro Largo	138	91	1

Reflexión y expectativas

Este año me dejó muchas enseñanzas. Me enseñó a valorar más las cosas, como que en un día puedo dejar de ver a mi familia y amigos, y vaya a saber cuando los vuelva a ver. Antes era algo cotidiano, visitaba a mis abuelos, primos, tíos sabiendo que dentro de poco los iba a volver a ver. Iba con mis amigos a lugares públicos a comer algo o simplemente a pasear, algo que hacíamos muy seguido. Pero como eran cosas cotidianas nunca les di "importancia", y hoy en día pienso en como me encantaría estar un rato con ellos sin estar con tapabocas ni a dos metros de distancia. También a valorar las cosas materiales que me ayudaron a poder continuar. Cosas que ni pensé en lo afortunada que soy, como poder tener una casa con todas las comodidades y una familia que me ayuda y apoya en todo.

Este año me enseñó a buscar la manera de lograr cosas, cosas tan básicas como aprender a usar mejor una computadora para mandar un deber o como organizarme mejor para administrar mis tiempos.

Espero que para el año que viene ya hayan vacunas para curar la enfermedad, o mejor, que el coronavirus desaparezca. Que el 2021 sea

un año pacífico donde podamos volver a estar como antes, sin peligro ni miedos.