

# El abecedario del coronavirus

## LAS RECOMENDACIONES DE...

**Guillermo Quindós**  
Catedrático de Microbiología de la Universidad del País Vasco



### Aroma

Muchas de las sensaciones importantes de la vida son los aromas, esos olores tan agradables, que además nos traen recuerdos. La Covid-19 ha provocado que numerosas personas hayan sufrido anosmia, uno de los síntomas más significativos y fáciles de detectar de este virus: la pérdida de olfato. Y esta anosmia, en ocasiones acompañada de pérdida del gusto, les ha imposibilitado disfrutar de estos aromas.

### Cápsula

Esa cápsula del tiempo que protege los recuerdos nos permitirá disfrutar de todo lo bueno que había antes de la pandemia de Covid-19, incluso más que cualquier cápsula farmacológica.



### Defensas

Las defensas de nuestro cuerpo son tan importantes que nos protegen contra las agresiones externas por virus y otros agentes infecciosos. Además, pueden ser reforzadas con las vacunas adecuadas.



### Esperanza

La esperanza surge cuando tenemos al alcance nuestros deseos, como las vacunas. Para los antiguos griegos, fue la única que permaneció en su interior cuando se abrió la caja de Pandora. Por eso, no debemos bajar la guardia.

### Burbuja

Burbuja es una palabra polisémica (tiene más de un significado) que tanto muestra alegría como ofrece protección. La alegría de las burbujas de champán con las que se suele celebrar el fin de año, y con las que celebraremos el final de estos tiempos de incertidumbre. Desde marzo y hasta que llegue ese momento, hasta que el virus remita y podamos retomar nuestra vida, la burbuja familiar ha actuado y seguirá actuando como un habitáculo hermético, aislado del exterior, que nos ha protegido y protegerá en los peores momentos de la pandemia de Covid-19.

**Ricardo Franco**  
Presidente de la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao



### Falsas noticias o fake news

Tipo de bulo que consiste en un contenido pseudo-periodístico difundido a través de portales de noticias, prensa escrita, televisión y redes sociales y cuyo objetivo es la desinformación y la confusión. Muy habituales durante esta pandemia de la covid.

### Héroe, heroína

Persona que se distingue por haber realizado una hazaña extraordinaria, especialmente si requiere mucho valor. Aplicable a todos los que han dado o arriesgado su vida por salvar la de su prójimo. Esa buena gente que aunó vocación, profesionalidad, ciencia, conciencia y afán de servicio durante toda la pandemia.



### IgG

Letra que define los anticuerpos que se adquieren tras pasar la enfermedad del coronavirus. Indican inmunidad estable, eficaz, aunque de duración variable.



### Inmoral

Que es contrario a los principios de la moral. Dícese de aquellos gobernantes que en lugar de concentrar sus esfuerzos en salvaguardar la integridad psicofísica del personal sanitario, se han dedicado, durante la pandemia, a rifirrafes políticos, anteponiendo sus conveniencias personales o de partido al bien común.

**María José García Etxaniz**  
Presidenta del Colegio de Enfermería de Bizkaia



### Jornadas (maratonianas)

Durante la primera ola, tuvimos que contribuir al sostenimiento de un sistema sanitario puesto al límite de su capacidad asistencial debido a una sobrecarga sin precedentes. Fueron días de jornadas maratonianas, con una gran cantidad de trabajo y con una palpable escasez de compañeros y compañeras, ocasionada por las bajas laborales tras el contagio con el SARS-CoV-2.



### Llorar

El ingente número de personas fallecidas supone un desgarrador dolor para sus familiares y allegados, pero no sólo para ellos, sino que es toda la sociedad en su conjunto la que llora la muerte de tantas y tantas personas. Dentro del colectivo enfermero, es de ley recordar a Encarni, compañera enfermera vizcaína que falleció el 18 de marzo, contagiada de SARS-CoV-2 durante el ejercicio de la profesión.



### Kaletra

Este fármaco, una combinación de dos medicamentos usados contra el VIH, se empleó en los primeros meses como un posible tratamiento, pero se descartó.



### Mayores

Las personas mayores, especialmente las que presentan enfermedades crónicas de base, han sido y siguen siendo uno de los colectivos más vulnerables.



### Liderazgo

Un término controvertido. Tanto su presencia como

## Léxico de la pandemia. Sanitarios y otros expertos eligen las palabras clave del covid, elaborando el 'diccionario' que nos ha cambiado la vida

ALBA CÁRCAMO, SILVIA OSORIO, EVA MOLANO Y TERRY BASTERRA

**Chus Maroño**

Médica especialista en Anestesiología y Reanimación (UCL) del hospital de Cruces



### Normalidad

Esta palabra se utilizó durante meses de manera incesante por nuestros políticos y la prensa a través de la cita 'nueva normalidad'. Y ciertamente, alcanzar esta situación es la que todos anhelamos desde hace meses. La realidad en la que ahora nos encontramos, no la podemos tachar de normalidad, puesto que es una situación en la que no nos encontramos cómodos, pero sí es un trámite para que en un tiempo no muy lejano, volvamos a nuestros hábitos, a nuestra normalidad.

### Osasuna

Salud en euskera. Toda persona debería tener derecho a una sanidad que le garantice el cuidado de su salud. Aquí, por suerte, disfrutamos de un sistema sanitario público.



### Prono

Consiste en colocar a un paciente tumbado, mirando hacia abajo. Mejora la oxigenación, al producirse una redistribución de la ventilación en los pulmones. Requiere de 5-6 sanitarios para realizarse con seguridad.



### Ñaruso

Palabra utilizada en algunos países de Sudamérica para denominar a las personas afectadas de viruela. Provocada por el virus variola, era una enfermedad altamente contagiosa con una mortalidad muy elevada y secuelas severas. Es la pandemia que mayor número de muertes ha provocado a lo largo de la historia, se calcula que unos 300 millones de personas han fallecido a consecuencia de esta enfermedad. Afortunadamente, gracias a las vacunas, este virus se considera erradicado desde 1980.



### Quebrantar

El SARS-CoV-2 irrumpió en nuestras vidas para quebrantar nuestra realidad. Ha supuesto un cambio radical en nuestra forma de relacionarnos, de trabajar, en la economía... Ya nada es como era, en nuestras manos está decidir el cómo será.

**Cosme Naveda**

Presidente del Colegio de Médicos de Bizkaia



### Resiliencia

La capacidad de adaptación a la adversa, dura y crítica situación de las médicas, los médicos y todo el personal sanitario desde el comienzo de la pandemia ha sido y es digna de señalarse. A pesar de la falta de recursos, de la incertidumbre inicial y del desconocimiento de la enfermedad, el elevado sentido de la responsabilidad de estas y estos profesionales les ha hecho no rendirse, sobreponerse y continuar al pie del cañón atendiendo a sus pacientes incluso comprometiendo su propia seguridad.

### Tenacidad

Es la fuerza que nos impulsa a seguir con empeño, sin escatimar horas, esfuerzo y dedicación a nuestra tarea día tras día. La investigación, la búsqueda continua de formación y de evidencia científica, y el seguimiento de nuestros pacientes forman parte de nuestra idiosincrasia como profesionales de la Medicina. Estamos dedicando toda nuestra energía a conseguir vencer la pandemia y a atender a la población utilizando todos los medios a nuestro alcance.



### Unidad

La respuesta de la profesión ante la Covid-19 ha sido unánime. La Atención Primaria, todos y cada uno de los servicios hospitalarios, los médicos privados, quienes ofrecen sus servicios en la administración e incluso los que se encontraban ya en situación de jubilación o de reciente graduación no han dudado en hacer frente común. También lo ha hecho la sociedad, que ha asumido mayoritariamente su responsabilidad individual y colectiva y ha sabido aceptar todos los sacrificios a los que esta pandemia nos ha llevado.

### Servicio

La vocación y la profesionalidad del personal médico y sanitario que, a pesar de la incertidumbre, de la saturación y de la sobrecarga laboral, del cansancio físico y emocional que ha experimentado, ha elegido mantenerse y seguir trabajando por solidaridad y amor al ser humano. La profesión médica se ha puesto en todo momento al servicio a sus pacientes desde la responsabilidad, el conocimiento científico, la empatía y la compasión.

**Pilar Sorando**

Médico geriatra y presidenta de la Asociación Vasca de Geriatría y Gerontología



### Vacuna

La vacuna contra la covid, desarrollada en menos de un año, es un hito histórico. Aprobada por múltiples agencias de seguridad, es un logro decisivo contra la enfermedad fruto de la gran labor que han hecho los científicos para generar esta oportunidad, que se ha convertido en la gran esperanza para todos. La vacuna ha demostrado que hay que invertir en ciencia, que es lo que realmente ayuda a la humanidad a evolucionar.

### XXI

Vivimos la pandemia del siglo XXI, nuestro mayor reto. Nos ha hecho reiventarnos y repensar nuestros valores y ha puesto en valor la importancia de la inversión en sanidad y en ciencia



### WhatsApp

Una herramienta de comunicación en auge como otras muchas, como Zoom, Meet o los medios telemáticos en general. El virus las ha puesto en alza como forma de interacción social. Lo telemático ha tenido más importancia que nunca en esta pandemia. Durante el confinamiento más estricto, la tecnología ha sido la única herramienta para comunicarnos. No solo entre los jóvenes y adultos. Las visitas en las residencias estaban prohibidas y estas tecnologías han ofrecido la única posibilidad a los residentes de poder ver a sus familiares a través de videollamadas.

### Yo

Yo como persona, como individuo, porque esta pandemia nos ha hecho cambiar y aceptar la responsabilidad individual, porque tendemos a volcar toda la responsabilidad de lo que pasa en los políticos, en los sanitarios y en la sociedad.



### Zuecos

El calzado que hemos llevado los sanitarios durante tantas horas de trabajo de pie, en medio de situaciones muy estresantes, con mucha frustración, tensión, cansancio y miedo. Un símbolo de todo el esfuerzo del sector.