

20 visiones positivas
para afrontar el mundo
después del Covid-19



Todo saldrá bien

Francesc Miralles

LIBROS CÚPULA

Todo saldrá bien

Francesc Miralles

**20 visiones positivas para afrontar
el mundo después del Covid-19**

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Francesc Miralles, 2020

Diseño de cubierta: Planeta Arte y Diseño

Fotografías de interior: pág. 15: © Yolanda Porter; pág. 25: © Xavi Torres-Bachetta; pág. 33: © Laura G. Ruiz; pág. 41: © Asís G. Ayerb; pág. 53: © Mireia Torralba; pág. 61: © Teresa Oller; pág. 71: © Berta Tiana; pág. 79: © Josep Maria Sanz Anaya; pág. 89: © Felipe Carmona; pág. 97: © Marta Aguilar; pág. 105: © Marta Vilardell Prats; pág. 115: © Álex Rovira; pág. 125 Foto (TV3); pág. 133: © José Luiz Oubiña; pág. 139: © Eduardo Aparicio; pág. 147: © Eduardo Abarca; pág. 153: © David Freixa; pág. 161: © Flore Beleva; pág. 169: © Marc Vila; pág. 175: © Tanya Lacey

Primera edición: junio de 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2763-6

Depósito legal: B. 9.807-2020

Impresor: Huertas

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Índice

Prólogo: la era de la incertidumbre	11
Salvador Macip (médico e investigador)	15
Rafael Santandreu (psicólogo)	25
Sergi Torres (maestro espiritual)	33
Marian Rojas (psiquiatra)	41
Francesc Torralba (filósofo y teólogo)	53
Andrés Martín Asuero (biólogo y pionero del <i>mindfulness</i>)	61
Manu Guix (músico y compositor)	71
Rosa Casafont (médico y neurocientífica)	79
Joan Antoni Melé (impulsor de la banca ética y formador)	89
Víctor Amela (periodista)	97
Jenny Moix (doctora en Psicología)	105
Álex Rovira (economista y pensador)	115
Gaspar Hernández (periodista)	125

Joan Garriga (psicólogo e impulsor de la Gestalt y de las Constelaciones Familiares)	133
Silvia Adela Kohan (pionera de los talleres de escritura)	139
Xavier Guix (psicólogo y actor)	147
Ferran Ramon-Cortés (economista y experto en comunicación)	153
Sonia Fernández-Vidal (doctora en Física cuántica)	161
Antoni Bolinches (psicólogo y sexólogo)	169
Eduard Estivill (especialista en Medicina del Sueño)	175
 Epílogo: un mundo distinto	 181
Agradecimientos	183
Bibliografía seleccionada	185

*«Al invadir los ecosistemas salvajes
favorecemos el salto de nuevos virus
que pasan de animales a humanos.»*



SALVADOR MACIP

—médico e investigador—

Nacido en Blanes en 1970, estudió Medicina en la Universidad de Barcelona, donde obtuvo su doctorado en genética molecular en 1998. Desde entonces ha trabajado en el hospital Mount Sinai de Nueva York y en la Universidad de Leicester, donde actualmente dirige un laboratorio que investiga el cáncer y el envejecimiento molecular.

En los últimos meses se ha incorporado al cuerpo docente de la UOC. Durante los tiempos del coronavirus se ha convertido en un referente con sus aportaciones a través de *El Periódico*, además de continuar con sus publicaciones científicas y libros de divulgación sobre el envejecimiento y las epidemias modernas, entre otros temas.

Hace años que te dedicas a la investigación en un laboratorio médico del Reino Unido. ¿Cómo te especializaste y cuál es tu campo de estudio ahora mismo?

Soy médico, pues siempre me ha fascinado cómo funciona el cuerpo humano y cómo nos ponemos enfermos, y fue hacia el final de la carrera que me atrajo sobre todo la parte de investigación, más que la asistencial. Me apasiona entender las causas genéticas, biológicas y moleculares de las enfermedades, e intentar encontrar tratamientos. Eso me llevó, después de un tiempo trabajando en Nueva York, al Reino Unido, donde estoy ahora, en la ciudad de Leicester. Aquí trabajo en un laboratorio donde investigamos, sobre todo, temas relacionadas con el cáncer; por qué las células cancerígenas son como son, y cómo podemos matarlas específicamente. También investigamos aspectos relacionados con el envejecimiento, algo que está muy relacionado con el cáncer.

Eres médico y genetista...

Sí, de hecho, el doctorado lo hice en Genética Molecular. Y, básicamente, hago ahora trabajo en técnicas de biología celular o molecular, aunque yo lo sigo viendo como un aspecto más de la medicina.

Además, eres divulgador. A través de tus libros y en diarios como El Periódico mucha gente está consiguiendo una orientación muy necesaria.

Yo he escrito toda la vida, desde que era adolescente. No puedo vivir sin escribir, siempre he estado escribiendo cuentos, novelas... y al final uní las dos cosas. Me lo sugirió mi mujer: si te gusta la ciencia y te gusta escribir, ¿por qué no haces divulgación? Ahora mismo, además, me parece una parte esencial del trabajo de un científico. Necesitamos comunicar lo que estamos haciendo, cada cual a su modo: charlas en institutos, escribir en

periódicos, conferencias... Hay que salir a explicar en qué está la ciencia.

Cuando se inició el COVID-19, con las primeras noticias que llegaban de China, ¿creías que podía llegar a tener esta dimensión?

La posibilidad estaba ahí. La ventaja que tengo en este tema es que hace tiempo estuve investigando sobre los virus en Nueva York y escribí un libro sobre el tema, *Las grandes plagas modernas*, por lo que ya tenía algo de conocimiento. Siempre me ha fascinado el mundo de los microorganismos, y todos los expertos que trabajan en este campo insisten en que las pandemias son algo habitual: siempre ha habido y siempre habrá, y hasta cierto punto son inevitables. Los virus están constantemente mutando y no es raro que un virus salte de nuevo a los humanos. Es cuestión de tiempo, la única incógnita es cuánto tardará en producirse la próxima pandemia y qué tipo de virus será.

¿Puedes poner la pandemia actual, la del COVID-19, en su contexto?

Cuando salió este virus teníamos los precedentes del SARS y del MERS, las dos enfermedades de coronavirus que aparecieron en 2003 y 2012, poniendo la familia de los coronavirus en el mapa. El gran miedo era que los virus de la gripe, que son los más mutables —cambian cada año y ya conocemos alguno más agresivo de los habituales—, se convirtieran en pandemia. Los virólogos siempre están pendientes de estos virus, o de otros, como los de las fiebres hemorrágicas —familia del ébola—, muy agresivos, pero menos probables de desatar pandemias mundiales. Es una suerte que los más agresivos no suelen ser tan efectivos a la hora de propagarse.

Y entonces aparecieron los coronavirus, una familia conocida hasta ahora por producir catarros. Con el SARS ya se vio que podía dar problemas respiratorios más graves, pero tanto el SARS como el MERS se quedaron más localizados. Por eso, cuando

surgió el COVID-19, la primera reacción fue pensar que sería como sus parientes, y que lo podrían controlar, pero rápidamente se comprobó que este virus era más infeccioso que sus familiares y el riesgo de propagación mucho más alto.

Quizás al principio no se le dio la debida importancia —porque la ciencia es así, hasta que no tienes datos no puedes actuar—, pero cuando se vio que era mucho más contagioso los científicos ya avisamos de las posibilidades de que se produjera una pandemia. Y así ha sido.

Hay mucha confusión sobre el origen de este coronavirus y cómo pasó a los humanos... Se nos habla de un mercado de animales vivos en Wuhan donde alguien comió un murciélago. ¿Se sabe de dónde salió?

De momento solo tenemos hipótesis, pero supongo que con el tiempo se acabará sabiendo. Es probable que el origen del virus fuera un murciélago. Los murciélagos y los humanos compartimos una proteína clave para la transmisión. Los virus, para entrar en la célula, se enganchan a una proteína que tienen las células humanas en la superficie, y esa proteína es muy similar a las que tienen los murciélagos en las células de los pulmones. Por eso, este virus puede infectar a humanos, murciélagos o gatos, pero no a perros, pues la proteína de sus células es diferente. Hay ciertas especies que son susceptibles a estos virus, y otras no.

Los murciélagos, como las ratas, tienen muchos virus diferentes, y siempre existe el peligro de que salten a los humanos. El hecho de que estemos invadiendo cada vez más los ecosistemas salvajes, y que haya lugares como esos mercados de Wuhan, hace que aumente el riesgo de que pasen esos virus a los humanos.

He ido siguiendo tus artículos en El Periódico, igual que otras decenas de miles de personas, y uno de los puntos en los que has incidido es que se tardará mucho en hacer vida normal...

Todo el mundo piensa a corto plazo. Al principio, la gente decía:

«Cuando se acabe el confinamiento saldré a la calle». Pero la clave de todo esto es saber cómo funcionan los virus o las pandemias. Hay que tener un poco de cultura general en temas de biología y microbios.

Lo primero que hemos de pensar, y eso ha pasado cientos de veces en la historia, es que cuando aparece un nuevo virus no tenemos inmunidad. Nadie es resistente al virus o, por lo menos, no lo es la gran mayoría de gente. Cuando empieza a circular, si te infectas, te pones enfermo, y si sobrevives, te vuelves resistente. El cuerpo genera anticuerpos, y no te puedes volver a infectar. Aunque eso hay que matizarlo mucho, pues hemos descubierto que algunos virus no siguen este patrón. En el COVID-19 aún se discute hasta qué punto da inmunidad o no, pero por norma general sería así. Por este motivo, hasta que no haya suficiente población inmune al virus este seguirá circulando. Se calcula que para contenerlo debe ser alrededor del 50 por ciento de la población la que tenga defensas contra el virus.

Esto es lo que se hablaba al principio por parte del Gobierno británico. Se proponía la herd immunity («inmunidad de grupo») como una manera de acelerar la solución. ¿Qué opinas al respecto?

Sobre el papel necesitaremos conseguir la inmunidad de grupo. Cuando tengamos más del 50 por ciento de la población inmunizada no podrá haber brotes tan salvajes como los de ahora. Lo que no calcularon los ingleses, al proponerlo, fue que esta enfermedad va muy deprisa, infecta muy rápido. Por este motivo, se ha de conseguir esa inmunidad de grupo de forma espaciada, ya que si se contagia a la vez medio país en poco tiempo, millones de personas, el sistema sanitario no lo puede asumir.

La idea sería lograr esa inmunidad de grupo, pero de forma escalonada. Como era imposible controlarlo se pasó a la segunda fase, la de hacer confinamiento, para evitar una infección masiva al principio que saturara los hospitales, porque entonces los casos

más graves no se podrían tratar y la mortalidad aumentaría muchísimo.

La segunda opción sería la vacuna. Esa es la forma segura de lograr la inmunidad de grupo: consigues que la gente fabrique anticuerpos sin ponerse enferma. Si el ritmo de contagios se mantiene bajo hasta que obtengamos la vacuna se podrá tenerlo todo controlado.

Dos grandes laboratorios ya se han unido, y la previsión es encontrar la vacuna a un año vista. ¿Lo ves posible?

Si tenemos suerte, sí. Es lo que se estima que puede tardar, pero nunca se sabe. En los años 80, después de conocerse el virus del sida —cómo funcionaba y qué genes tenía—, se dijo que la vacuna la tendrían en cuestión de meses; cuarenta años después aún la esperamos. Es muy peligroso hacer estas afirmaciones. Si todo va bien se tarda unos meses en diseñarla, hacer pruebas en células, después en animales, y finalmente en humanos. Tras ver que funciona y es segura, se empieza a fabricar de forma masiva.

Es un proceso, por desgracia, lento. Se suele tardar entre un año y año y medio si no hay obstáculos. La ventaja del coronavirus es que parece bastante estable, no cambia demasiado. Todos los virus mutan, pero, por ejemplo, no tanto como el de la gripe. El caso peor era el del sida, que muta casi de un día para otro —a un enfermo le haces un análisis y, un mes después, el virus que tiene es diferente—. Por eso ha resultado imposible diseñar una vacuna. Afortunadamente, este coronavirus parece más estable. Una vez tengamos la vacuna y podamos aumentar la inmunidad de grupo podremos empezar a estar tranquilos.

Retrocediendo un poco a una noticia de 2015, circula un vídeo de Bill Gates en el que advertía que no se estaba invirtiendo suficiente dinero en la investigación en microbiología. Como científico, ¿crees que ahora se invertirá más en ciencia?

Ojalá, porque esto es algo que se viene alertando desde hace mucho tiempo. Incluso desde antes de que lo dijera Bill Gates. Él es uno de los que más ha hecho en este campo, porque está inyectando dinero personalmente y de forma constante en la investigación sobre la malaria y otras enfermedades infecciosas. Los Gobiernos no invierten tanto.

Aparte de él, la OMS inventó el concepto de «enfermedad X», un concepto muy interesante, pues era la enfermedad que aún no había aparecido. No sabíamos cómo sería, aunque seguramente de origen viral, y que sería una pandemia de un virus nuevo que podría causar daños. Anticipaban que ese era un problema, y lo ponían en la lista de enfermedades para tener en cuenta, de modo que nos empezáramos a preparar. Se debía invertir en recursos del estilo: «¿cómo haríamos frente a una enfermedad infecciosa nueva?». Pero no se hizo nada. Hemos llegado a esta pandemia y no estábamos preparados, a pesar de que Bill Gates, la OMS y mil científicos más lo habían avisado. A los seres humanos nos cuesta mucho pensar en prevención si no tenemos una fecha. Si nos dicen: en un año, o en diez años, tendremos una pandemia, de acuerdo. Pero si lo que dicen es: puedes tener una pandemia en quince, veinte o treinta años..., ¿cómo inviertes dinero en prepararte para esto?

El miedo que ha quedado entre la población es si este virus será el último o en adelante habrá más pandemias. ¿Hay motivos para pensar que se multiplicarán este tipo de situaciones?

Es difícil de decir. Que habrá más pandemias, seguro, es inevitable. No sabemos cuánto tardará, pero habrá otras. La cuestión es: ¿estamos aumentando el riesgo de que aparezcan nuevos virus? Hay dos cuestiones que hacen que las pandemias, sino más frecuentes, sean más peligrosas hoy en día.

La primera la hemos comentado antes: estamos invadiendo cada vez más los ecosistemas de los animales salvajes, con lo que

favorecemos el salto de los virus de los animales a los humanos. El segundo es el hecho de que estamos en un mundo tan globalizado, que cualquier brote de una enfermedad pasa de ser un problema local a uno global, debido a nuestro estilo de vida y a lo rápido que nos movemos de un sitio a otro. Y eso no creo que cambie. Ahora que los humanos hemos conseguido esa facilidad de movimiento difícilmente dejaremos de hacerlo, porque está dentro de nuestro estilo de vida. La economía depende de ello también, como se ha visto. Cuando cierras los movimientos, la economía se resiente mucho.

UN PROBLEMA GLOBAL

«No creo que nadie dude que, hoy en día, las enfermedades infecciosas son un problema global. Empiezan en un rincón del planeta, pero nuestro estilo de vida hace que se extiendan como la pólvora. Las pandemias seguirán siendo frecuentes, y hemos de aprender de cada incidente para que la próxima vez las cosas nos salgan mejor. Son problemas que no podemos ignorar. Debemos entender qué significa compartir el planeta con todos estos enemigos invisibles y que al final sepamos encontrar juntos aquel punto medio tan necesario entre la alarma y la prudencia que nos permita sobrevivir como especie muchos milenios más.»

SALVADOR MACIP, nuevo prólogo de
Las grandes plagas modernas, ed. Destino

Aunque se vaya recuperando la normalidad, tardaremos en ir a estadios de fútbol o a conciertos masivos...

Sí, hasta que no tengamos la vacuna o la inmunidad de grupo, hacer actos multitudinarios es un problema. Una gran masa de gente agolpada en espacios pequeños durante muchas horas es lo que menos necesitamos ahora y hemos de ser prudentes durante un tiempo. La prudencia será fundamental, o tendremos unos rebrotes muy agresivos.

CIENCIA PARA RELAJARSE Y DESPERTAR

Además de ampliar el horizonte de nuestra conciencia, la ciencia divulgativa nos permite desconectar de los problemas cotidianos al recordarnos lo pequeños que somos ante la inmensidad. Salvador Macip nos da sus recomendaciones para darnos un «break» de la realidad mundana y sumergirnos en algo más grande:

- Libro: *Momentos estelares de la ciencia* (Isaac Asimov). Tiene unos años ya, pero explica como nadie algunos momentos históricos clave.
 - Serie de televisión: *Cosmos* (la serie original y las dos temporadas del *remake*).
 - Películas: *Contact* (1997), *Una mente maravillosa* (2001), *Descifrando Enigma* (*The Imitation Game*, 2014).
-