

Queridos Uruguayos:

Hoy el mundo entero está alineado en una guerra Global contra el Coronavirus. En solo 3 meses y medio desde que China declaró la presencia del Virus Covid19, más de 150 países ya se encuentran infectados.

El gran desafío hoy para Uruguay (en este Mundo Globalizado) es poder controlar y enlentecer el contagio de esta pandemia a la gente que vive en este País.

Es difícil pero posible, si lo enfrentamos todos juntos y unidos ,como una política de estado y con apoyo de toda la población del País, para cumplir con lo que nos piden. Hoy estamos frente a una situación similar a cuando en la Cordillera escuchamos por radio, 10 días después de la caída del avión, que se había suspendido la búsqueda, que nos habían abandonado y daban por muertos . Y hoy ,47 años después estoy hablando con ustedes y solo tengo gratitud por todo lo que aprendimos.

En ese momento dejamos de esperar el rescate de afuera (una vacuna) y nos dimos cuenta qué sobrevivir y salir adelante dependía solo de nosotros. Nos conectamos entonces con nuestro máximo potencial Físico, mental, emocional y espiritual y nos dimos cuenta de que no podíamos gastar nuestra energía hablando de cosas que no podíamos cambiar, que no dependían de nosotros y nos deprimían (como la queja y el miedo, que nos paralizaba y nos consumía toda nuestra energía, que era muy poca y había que usarla muy eficientemente).

Aprendimos que las cosas que ocurren en la vida no son ni buenas ni malas, son solo hechos, y las tenemos que aceptar, no con la mente sino con el corazón aunque duela. Cuando se acepta la realidad tal cual es, se deja de sufrir y de pelearse la mente con la realidad. Se empieza a ser parte de la solución y no del problema. Y ahí aparecen muchas posibilidades. Se aprende que lo importante no es lo qué pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa.

En la Cordillera aprendimos muy rápido que teníamos que trabajar en equipo para construir una sociedad solidaria donde los bienes pertenecían a la comunidad; donde las normas aparecían cuando eran necesarias, y la primera fue que estaba prohibido quejarse!! . El único objetivo era sobrevivir: no YO, TODOS!! SIN excusas.

Nuestra historia, es una historia de Uruguayos. No es una tragedia (Aunque tiene mucho de tragedia), ni un milagro (Aunque tiene muchísimo de milagro).

Es una historia de amor, solidaridad, humildad, amistad y vocación de servicio que aprendimos en este País .

Con humildad aceptamos que solos no podíamos y transformamos el **Yo en nosotros**, demostrando cómo **a pesar de la diversidad se podía lograr la unidad detrás de un objetivo común**.

Ahora estamos en el momento en que **todos los Uruguayos tenemos que aceptar el desafío** de demostrarnos a nosotros mismos y al mundo, por qué este maravilloso País va a salir adelante **utilizando la Única vacuna** que hoy funciona y que puede parar la enfermedad: **LA VACUNA DE la OBEDIENCIA Y SOLIDARIDAD DE TODOS LOS URUGUAYOS .**

La única manera de ganarle AL CORONAVIRUS y DETENER SU EXPANSION es confiando, trabajando ordenadamente, todos juntos, en equipo.- Depende 100% de nosotros y del compromiso para lograrlo, asumiendo cada uno lo que le corresponde . "SIENDO OBEDIENTES HACIENDO LO QUE NOS PIDEN Y QUEDÁNDONOS EN CASA".

En Uruguay el primer caso se detectó el viernes 13 de marzo (nosotros también nos caímos un viernes 13). Van 10 días y ya vimos lo que está pasando en los países donde apareció antes: China (que dice que ya tiene el virus controlado), Italia y España que demoraron en actuar y sus sistemas de salud colapsaron .

Hoy después de 3 meses ya sabemos cómo actúa el virus, que es lo que hay que hacer y estamos a tiempo de actuar, con confianza y convicción. Hay que tener el valor para atravesar el miedo y el compromiso de hacerlo.

Tenemos que quedarnos en casa para aplanar y enlentecer la curva de contagio. Para que no colapsen los sistemas de Salud porque no hay CTI ni respiradores ni personal de salud que alcancen para atender a tantos pacientes al mismo tiempo como está pasando en Italia y España .

Hoy, todos podemos ser un arma peligrosa **si salimos a la calle y no nos quedamos en casa.** Ya vimos las consecuencias.

Con un agravante; después de 12 días hoy **tenemos mucha más información y no queremos ni debemos contagiar a nadie:** ni a nuestros abuelos, nuestros padres, hijos o amigos.

Podemos hacer cosas distintas si queremos tener resultados distintos.

Hoy sabemos que hay lugares que miden carga viral y anticuerpos en sangre. Se sabe que hasta un 50 % de las personas infectadas pueden ser asintomáticos y no presentar ningún síntoma, como fiebre o tos seca e igualmente pueden tener una carga viral mucho más alta y contagiar igual o más que los que tienen síntomas claros.

Por eso tenemos que ser obedientes: lavarnos las manos constantemente (mejor con jabón), evitar tocarnos la cara, nariz, ojos, boca, y saludar a distancia. Evitar compartir artículos personales (mate, cubiertos platos, vasos), y si salimos, cuándo entremos dejar los zapatos afuera y usar otros adentro de casa para no traer los virus desde afuera .

Hoy más que nunca **tenemos que ser solidarios y no egoístas , quedándonos en casa,** saliendo sólo lo mínimo indispensable para abastecernos de comida o medicación, todo esto es muy dinámico por eso tenemos que estar permeables y receptivos para adaptarnos a los cambios .

Es muy importante que los nietos y niños en general se queden en sus casas y no estén en contacto con sus abuelos, para protegerlos, ya que son los más vulnerables. Pueden visitarlos por las redes sin riesgo por un par de meses hasta que todo esto haya pasado .

La cuarentena no son vacaciones. Es una oportunidad para cuidarnos y cuidar a los demás, para concientizarnos y poder vivir distinto estando presentes en casa disfrutando a la familia que nos acompaña o a la familia y amigos que no están presentes, por las redes.

No es tanto lo que nos piden, nosotros tuvimos que estar 73 días en los restos del avión en un espacio de unos 30 metros cuadrados, 29 personas amontonadas unas arriba de la otras. Sin ropa adecuada, sin comida. Abandonados, en el medio de la nada. A unos 4000 metros de altura soportando temperaturas de 30 grados bajo cero. Fue durísimo pero posible.

Hoy hay que mantener la calma, confiar y no ir a los centros de salud desesperados. Hay que llamar por teléfono y decir lo que nos pasa, si son Población de Riesgo, si tuvimos contacto con algún infectado y tenemos que hacer lo que nos dicen. También, el Ministerio de Salud Pública, puso a disposición de todos la aplicación "Coronavirus UY", donde podrás informarte y serás guiados por ellos.

Tenemos que cuidar a los héroes de blanco, a los médicos y al personal de salud que exponen su vida por todos nosotros durante las 24 horas del día. Muchas veces sin dormir y exponiéndose constantemente al peligro por nosotros.

Estén tranquilos y no se preocupen, solo ocúpense de hacer lo que nos dicen y todo va a estar bien. En el 80 % de los infectados, la enfermedad remite naturalmente y solo un porcentaje muy chico puede presentar complicaciones que necesiten una internación por una Neumonía Viral complicada que necesite CTI especialmente la Población de alto Riesgo .

El problema más grande es que este virus hasta hoy desconocido se expande a gran velocidad. Si no achatamos la curva y logramos que sea más lento el contagio, colapsara el sistema.

Estoy convencido que dentro de un tiempo corto, todo esto será solo una anécdota más que la recordaremos como la crisis del 2002 en donde salimos todos fortalecidos .

El árbol se reconoce por sus frutos y los Uruguayos hemos sido siempre distintos: ni mejores ni peores. Distintos. Por nuestra idiosincrasia y en los momentos más difíciles hemos demostrado siempre la garra, el espíritu de lucha, la rebeldía, eso que nos diferenció siempre, en como en el fútbol, la Cordillera y tantas cosas más por lo cual somos reconocidos siempre en todo el Mundo. Como la humildad, lealtad y cariño a nuestro País.

El Uruguay también es reconocido como un País Demócrata, Republicano y respetuoso de las instituciones. Hace apenas 20 días le dimos un ejemplo al mundo de cómo pudimos vivir una transición de Mando aceptando la voluntad del Pueblo Soberano en Paz y de una manera extraordinaria. En donde el Presidente saliente caminaba del brazo del Presidente entrante para ponerle la Banda Presidencial frente a todo el Pueblo Uruguayo y nuestro Prócer JOSE ARTIGAS .

Esta es otras de las cosas que nos hacen distintos en épocas de intolerancia y nos tienen que llenar de orgullo y seguir respetando las Instituciones y la libertad de expresión de las ideas .

Hoy tenemos la oportunidad de elegir que queremos hacer, si queremos ser parte del problema o de la solución . Si queremos seguir siendo parte del problema, sigamos saliendo a la calle y hacer como que no pasa nada, sin importarnos la consecuencia de nuestros actos. Y si queremos ser parte de la solución quedémonos en casa y colaboremos con todo lo que nos piden para controlar esta pandemia y que se propague lo menos posible, hasta que aparezca alguna vacuna que nos inmunice a todos.

Colaboremos con el Gobierno, los Médicos y personal de la salud en lo que nos soliciten. Están haciendo todos un esfuerzo extraordinario para nuestro beneficio y como **en todas las historias hay siempre alguien con vocación de servicio que hace la gran diferencia. En nuestra historia fue el arriero Sergio Catalan,** una persona humilde que hizo algo extraordinario: cabalgó 120 km para ir avisar que había encontrado 2 sobrevivientes, para que nosotros pudiéramos volver a la vida.

Hoy los seres extraordinarios son los médicos y el personal de salud. Están dando lo mejor de sí para tratar de ayudarnos a salir adelante y que podamos seguir disfrutando la vida .

La OMS define la relación médico paciente como un acto de fe, donde el paciente confía y se entrega a lo que le dice su médico. Hoy tenemos que confiar y obedecer lo que nos dicen para minimizar al máximo todos estos problemas que estamos viviendo.

Se puede, confío y Creo plenamente en el Uruguay y en todos los Uruguayos; en su inconsciente colectivo, ese que nos hizo, nos hace y nos hará siempre diferentes y por lo cual seguiremos siendo siempre reconocidos.

Este, es el gran partido que hoy tenemos que jugar, todos juntos con la Celeste puesta, desde el lugar que nos corresponda.

En este País siempre dijimos que nadie es más que nadie, y este virus ataca a todos: ricos, pobres, ciudadanos de todas las razas, religiones y partidos políticos. Todos somos iguales y vulnerables ante Él.

Había algo más que teníamos que aprender para mirar al que tenemos al lado. Ser mas Solidarios y aceptar definitivamente que no podemos con todo ,que somos vulnerables y que solos no podemos. Hoy vivimos como locos corriendo para todos lados para poder ganar más plata y comprar cosas que nos impone la sociedad de consumo. Hoy estamos solos en casa rodeados de cosas materiales que para comprarlas o pagarlas dejamos de ver a nuestra familia. Entramos en un círculo vicioso sin salida: primero nos venden la necesidad y después el producto que la satisface. A los 5 minutos dejamos de leer el manual que explica todos los atributos de lo que compre y veo que al lado mío hay una persona con uno más lindo, mejor y más barato y pienso "ME CAGARON". Lo compramos en cuotas y pasamos años para pagarlos. La insatisfacción y la queja son permanentes. Ayer nos quejábamos de que no teníamos tiempo para nada; y hoy lo que nos sobra es el tiempo y no sabemos qué hacer con el.

La abundancia y la carencia están en la mente. Las cosas que realmente valen, como la familia y los amigos, están en el corazón.

En Los Andes aprendí que si no soy feliz con lo que tengo tampoco voy feliz con lo que me falta.

Ojalá todo esto sirva de algo. No hay crecimiento sin dolor, en las crisis individuales o de los países es cuando aflora lo mejor de cada uno.

Estén seguros que saldremos todos juntos adelante como País. Muy fortalecidos y más hermanos que antes.

Gracias a todos por leerme hasta el final. Es una manera más de mostrarles mi gratitud y amor a todos ustedes.

Quiero que sepan que soy parte de este equipo Celeste en todas las canchas, en todos los deportes, en todas las áreas y en todos los rincones del País donde somos libres; como también en donde están los Privados de la Libertad (Comcar, Las Flores, Punta Rieles y en el INISA). Donde hay hombres, jóvenes y niños que merecen otra oportunidad, un poco de amor, contención. Por eso les llevamos el Rugby como herramienta de transformación, para internalizar valores que hacen la diferencia.

En este momento estoy en mi casa con mis dos hijas, Luma (21) y Lupe (13), atravesando la misma cuarentena y además el duelo de la reciente pérdida de Maria, su Madre, que nos sigue acompañando y apoyando desde donde está.

A mis otros 4 hijos con sus familias y su madre los tengo bien lejos hasta que termine todo esto y nos juntemos como siempre a comernos un buen asado y disfrutar de estar toda la familia junta ,como nos encanta a todos.

Y aprovecho a mandarle un beso bien grande a mi Madre, Susana Stajano, un ser humano maravilloso que hoy disfruta sus 97 años de vida en su casa. La queremos tanto que hace 10 días sus 8 hijos, 33 nietos y 29 bisnietos solo la saludamos por video llamada para cuidarla y seguir disfrutándola lo más posible. Como verán soy congruente con lo que les pido.

Aunque no lo crean lo más difícil, para mí, es escribir todo esto siendo disléxico, pero lo hago con mucha gratitud y alegría.

Abrazo grande para todos.

“La imaginación es la mitad de la enfermedad.
La tranquilidad es la mitad del remedio
Y la tranquilidad es el comienzo de la cura”

Quedémonos en casa, se puede. Vamos por más!!!!

URUGUAY NO MA!!!!!!!

Que lindo que es ser Uruguayo 👍💙🇺🇷
GUSTAVO ZERBINO.