

los latidos de la pandemia

EXTREMADURA
2020



JUNTA DE EXTREMADURA

los latidos de la pandemia

los latidos de la pandemia

EXTREMADURA
2020



JUNTA DE EXTREMADURA



Autor del grafiti de la portada: Alejandro Pajuelo, «Chino».

En caso de aparecer en el texto de este documento sustantivos de género gramatical masculino para referirse a colectivos, deberá entenderse que se emplean para designar de forma genérica a individuos de ambos sexos, sin que dicho uso comporte intención discriminatoria alguna. Esta opción lingüística tiene como única finalidad facilitar la lectura del documento y lograr una mayor economía en la expresión.

Editado por:



Grupo Aula Médica, S. L.
C/Río Jarama, 132. Nave 3.06. 45007 Toledo
Sede Central Madrid
C/Gandía, 1. 28007 Madrid
aulamedica@aulamedica.es
www.aulamedica.es

ISBN: 978-84-7885-683-1
Depósito Legal: M-18584-2021
Impreso en España

En agradecimiento a todos nuestros profesionales sanitarios y en recuerdo a todos los fallecidos víctimas del coronavirus de nuestra región, a sus familias y en especial a nuestros profesionales sanitarios fallecidos que dejaron su vida cuidando y protegiendo a los demás.

Índice

Prólogo	17
Introducción	19
<i>Ceciliano Franco Rubio</i>	
Fortaleza	21
<i>Samuel Bobadilla Gómez</i>	
Tras las máscaras del miedo	24
<i>Miguel Bermejo Pastor</i>	
Recuerdo, esperanza e ilusión	26
<i>Paloma Castellano Gómez</i>	
El sillón vacío	31
<i>Equipo de Terapia Ocupacional del Centro Sociosanitario de Mérida</i>	
La distancia que nos une	35
<i>Francisco Flores Paredes</i>	
Abril de 2020. ¿En qué podemos ayudarle?	39
<i>Mercedes Martín-Macho González</i>	
¿Y ahora qué hacemos?	41
<i>Diego Algaba Mansilla</i>	
Los primeros días	44
<i>Carmen Ayala Lebrón</i>	
Una estancia diferente	47
<i>Azahara Antúnez Iglesias</i>	
Tiempos de pandemia y sufrimiento	49

<i>Servicio de Medicina Interna</i>	
La gasometría	53
<i>Carlos López Bernáldez</i>	
Soledad	56
<i>Esther Barragán Balas</i>	
La profesión más bonita del mundo	60
<i>María Ángeles Maynar Mariño</i>	
Esperanza	65
<i>Elvira Martín Martín</i>	
Eli, su baile y su vuelo	67
<i>Ángel Cáceres Duque</i>	
Un día más, un día menos	70
<i>Concha Surribas Murillo</i>	
Las nuevas tecnologías en la atención primaria llegan con el coronavirus para quedarse	74
<i>Alicia Muñoz Cantero</i>	
El mundo tras el cristal	79
<i>Esther Bajo López</i>	
La vida te hace más fuerte	82
<i>Carlos Hernández Teixidó</i>	
#HolaPedro... La vuelta al mundo desde una habitación en Villafranco del Guadiana	89
<i>Ana de Llanos Carroza</i>	
Correspondencia a la soledad	93
<i>Basilio Sánchez González</i>	
Ni héroes ni titanes	95
<i>Ana Esther Acedo Guerra</i>	
Hilos	99
<i>Eloina Rafael Cruz</i>	
Ha sido un momentito	103
<i>Carlos Martín Ruiz</i>	
Batman	105

<i>Antonio Ortega Gómez</i> La pandemia al desnudo	108
<i>Beatriz Clavijo Gijón</i> La formación al borde del abismo	113
<i>Cristina Blasco García</i> La voz que abraza	115
<i>Elvira Martín Martín</i> Volver a verse	119
<i>Miguel Ángel Cuervo Pinna, Yolanda Ruiz Castellano</i> Te busco y no te encuentro	123
<i>Leandro Fernández Fernández</i> Un leve efecto secundario. Una traición de los sentidos	125
<i>Evelio Robles Agüero</i> Uno de los nuestros	130
<i>Francisca Barbero Blázquez</i> Y en medio del caos... ..	135
<i>Maite Bermejo Sánchez</i> Amanecer	137
<i>Esther Méndez Requejo</i> La otra cara de la vida	140
<i>Marta Pascual Caro</i> El virus de los colores: Enfermería también gestiona emociones ..	143
<i>María José Rodríguez Rivas</i> Las despedidas	148
<i>Fernando Arnau Carda</i> Todo lo que no queríamos ver y todo lo que no queríamos oír	149
<i>Julia Mohedano Molano</i> Los otros héroes	155
<i>Luis Lozano Mera</i> Doblegar la curva	159
<i>Eva Guerrero Morocho</i> Por primera vez... ..	162

<i>Yolanda M.ª Sánchez Oneto</i>	
Dosis de luz	165
<i>Paula Salamanca Bautista</i>	
Doce meses	167
<i>Fernando García-Montoto Pérez</i>	
Sentinella	170
<i>Julia Verdasco Muñoz</i>	
Al otro lado... ..	175
<i>Manuela Villa Galván</i>	
Decidí transformarme	178
<i>Juan Pedro Cuéllar Aza</i>	
Con los ojos de un niño	183
<i>María López Villarino</i>	
La tarde en la que todo comenzó	191
<i>Inmaculada Romero Muñoz</i>	
Cuando todo se para... ..	193
<i>Juliana Cabrera Gómez</i>	
Aplausos	195
<i>María Luisa Casado Fernández</i>	
78% de Saturación	199
<i>Luis Tobajas Belvís</i>	
La pandemia desde la atalaya de la Atención Primaria	201
<i>María Jesús Chavero Magro</i>	
La humilde dignidad del ser humano	206
<i>Juana Carretero Gómez</i>	
Tu insensatez	209
<i>Marcial Sánchez Giralt</i>	
Ahora toca rastrear	213
<i>Joaquín Ledesma Menea</i>	
El precio de ser el primero	217
<i>Ana Belén Pérez Jiménez</i>	
Del brillo de Granada a la luz del verano... ..	223

<i>María de las Mercedes López Ruiz</i>	
Todo podía empeorar	228
<i>María José Rodríguez Rivas</i>	
Valor versus miedo	231
<i>Juan Miguel Masot Gómez-Landero y cols.</i>	
PCR	232
<i>Juan José Romero Romero</i>	
Soldados sin nombre	236
<i>Ana Eugenia Arévalo Rosado</i>	
Eclipse	240
<i>Francisco Carlos Carramiñana Barrera</i>	
Pandemia #Covid19 en Atención Primaria, una vivencia personal	242
<i>M.ª del Carmen Leñador Gómez</i>	
Mi historia con el COVID-19	247
<i>Juan Miguel Masot Gómez-Landero</i>	
El grito del COVID-19	250
<i>M.ª del Carmen Sánchez Rodríguez</i>	
Y de pronto... una pandemia	252
<i>Ana Isabel Tejero Cabello</i>	
<i>Ana María Timón Mateos</i>	
Pura humanidad	257
<i>M.ª José Gamero Samino</i>	
Aprendiendo de nuevo	260
<i>Manuela Banda Álvarez</i>	
Sin distancia	264
<i>Brígida Montero Camacho</i>	
Una pequeña historia	267
<i>Leonor Flores Rabazo</i>	
Mis sensaciones	271
<i>Laura Gragera Becerra</i>	
El principito	274
<i>Antonio Ferrera Fernández</i>	
Un día difícil de olvidar	277

<i>Juan Ignacio Álvarez González</i>	
Fuerza y ánimo	280
<i>Antonio Merino Escobar</i>	
Despierta	283
<i>Jesús Gallo Elorza</i>	
Caricias a través del látex, abrazos del alma y silencios que hablan	286
<i>Carmen Pazos Pacheco</i>	
Casi nada... ..	292
<i>Cándido Sánchez Cabrera</i>	
Las estrellas de mi terraza	297
<i>Esther M.ª Diestre Morcillo</i>	
Aplausos	302
<i>José Alberto Pérez García</i>	
Escenas de pandemia	303
<i>Blas Nicolás Pérez Álvarez</i>	
Vivencias	309
<i>Roberto Martín Moreno</i>	
Reflexiones de un celador del SES	312
<i>Santiago Malpica Castañón</i>	
No iba a ser nada	316
<i>Olga Gómez Álvarez</i>	
Pasillo de despedida	319
<i>María del Carmen Luis Mayoral</i>	
Primavera robada	321
<i>Elena Lucas Durán</i>	
Lo que vivimos desde las trincheras: la guerra COVID	324
<i>Guillermo Eduardo Delgado de las Cuevas</i>	
Rutinas	327
<i>María Trinidad Cobos Mayorga</i>	
Despacio	329
<i>M.ª José Simón Pérez</i>	
Sí, estoy vivo. Y ahora ¿qué?	331

<i>Gloria Jiménez Mendoza</i>	
Reflexiones de un trabajador social en el equipo de Atención Primaria del Centro de Salud de la Paz durante la pandemia por el COVID-19	333
<i>María Isabel Arias Ferrer</i>	
Y entonces, llegó la tristeza	337
<i>Centro Residencial El Valle. Montijo (Badajoz)</i>	
La colmena enmascarada	345
<i>Francisca Altagracia Olayo Luján</i>	
Hace ahora un año... ..	349
<i>Miguel Francisco Benítez Morillo</i>	
Los vínculos que no romperemos	351
<i>Isabel Murillo Benítez</i>	
Lo que el corazón siente	354
<i>María Beatriz Esteban Rojas</i>	
Siempre en nuestra memoria	357
<i>Luis Manuel Puerto Parejo</i>	
¡Qué pronto estás en casa, papá!	361
Epílogo	365
Índice de autores	371

Prólogo

LAS vivencias de esta pandemia, que está suponiendo una crisis sanitaria, económica y social, nos van a llevar a una nueva vida, a una nueva normalidad. Lo que está ocurriendo es tan grave que está provocando un cambio en muchos aspectos que considerábamos consolidados.

Lo primero que ha cambiado es nuestra falsa sensación de seguridad completa en nuestro mundo. Un virus, una infección, ha servido para que nos demos cuenta de que somos vulnerables, más vulnerables de lo que creíamos. Estamos ante un virus perteneciente a una familia ya conocida, que no provocó en otras alarmas la tragedia vivida en esta ocasión. A nuestra sensación de vulnerabilidad se ha unido la impresión de «que viene el lobo». Y en esta ocasión es verdad.

Una crisis sanitaria, social y económica ha surgido «sin manual de instrucciones». Y sin embargo, situados ahora en un nivel de alerta 1 en nuestra comunidad autónoma, y con las vacunaciones como la gran esperanza de la nueva normalidad, muestro mi respeto, mi agradecimiento y mi admiración por cómo ha respondido la sociedad en general y los profesionales de la salud y de los servicios sociales en particular.

Los sanitarios no solamente han mostrado gran profesionalidad, sino que también han desarrollado la empatía necesaria para poder atender con más calidad y calidez a los pacientes y sus familias. Sin embargo, esa implicación ha puesto en riesgo –y algunas veces ha traspasado la leve línea entre la empatía y la necesaria distancia terapéutica– esa distancia que blinda el mundo de las emociones de los profesionales.

El grado de sufrimiento ha provocado que nuestros profesionales tengan la necesidad de recuperarse; seguro que se les presta el servicio necesario para atender las consecuencias emocionales de la pandemia y de su ejemplar implicación. Pero necesitamos explorar otras vías que permitan a los profesionales expresarse. Estos microrrelatos es cierto que nos proporcionan una información de lo vivido, pero hay que mirar más allá, hay que entenderlos como ese desahogo necesario. La escritura y ahora la lectura es terapéutica.

Leamos estos microrrelatos con esa doble mirada y agradezcamos a todos los que han hecho posible que este documento esté en nuestras manos. Nos sirve como muestra de lo vivido, pero nos habla de lo emocional y de la entrega de los que escriben.

Eternamente agradecido a todos y todas.

José María Vergeles Blanca
Vicepresidente Segundo
Consejero de Sanidad y Servicios Sociales
Junta de Extremadura

Introducción

DURANTE los primeros meses de la pandemia en el que todo nuestro estilo de vida habitual quedaba triturado, había una necesidad permanente y constante de información, noticias, datos, números, tratamientos, vacunas..., pero lo que en ocasiones más nos tocaba el corazón eran las vivencias que nos llegaban desde los profesionales sanitarios, aquellos que, sin quererlo, convertimos en nuestros héroes y a los que todos salíamos a aplaudir puntuales cada día.

En el verano del 2020, esperando alcanzar la nueva normalidad, surgió este proyecto entre el SERVICIO EXTREMEÑO DE SALUD (SES) y Vegenat Healthcare; pensábamos que esos relatos, esas vivencias que habían ocurridos en centros hospitalarios, centros de salud, residencias extremeñas podrían ser recogidas en un libro, donde todas las personas sanitarias y no sanitarias pudiéramos conocer de primera mano las vivencias, las emociones de los profesionales sanitarios, en definitiva darles la palabra.

Un proyecto que tenía como fecha de finalización el mismo año 2020, donde anhelábamos que quedaría la COVID-19..., pero que finalmente recoge dos olas más y la esperanza de la vacunación.

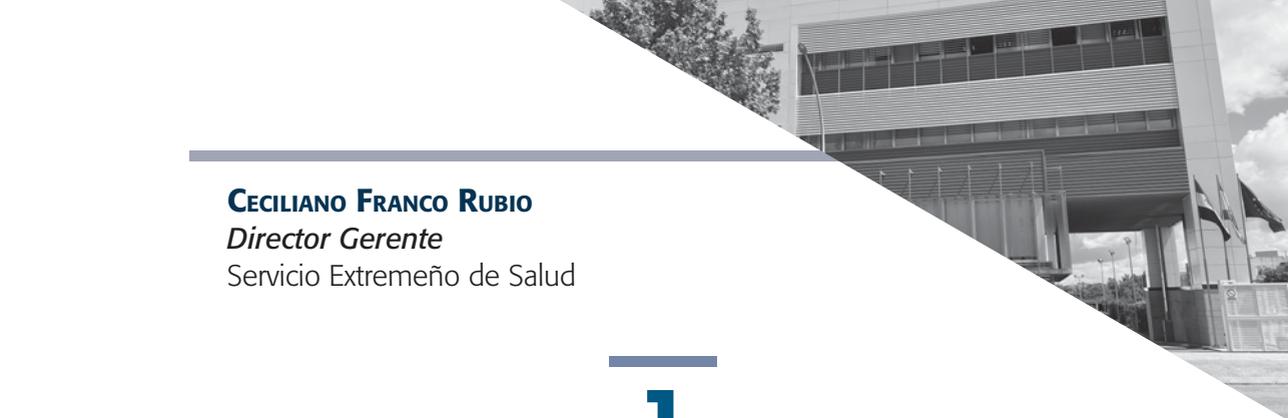
Hemos intentando que estén representados todas las profesiones sanitarias, todos los ámbitos asistenciales, la gestión, la formación especializada... Se han enviado más de 400 invitaciones a participar, pero bien la carga laboral, de las olas posteriores, o bien la emocional no han permitido que muchas personas hayan podido estar.

El orden de los relatos no sigue una línea en el tiempo, tienen un orden aleatorizado. Muchas de las fotos que se han recopilado son previas a la pandemia o de un tiempo en el que la legislación aún no regulaba el uso de mascarillas en todo momento.

Desde aquí queremos dar las gracias a todos los que han participado y han hecho de este libro un libro único cargado de emociones, y a todos aquellos profesionales que, aunque no hayan escrito, estuvieron en el día a día, codo con codo para cuidarnos.

Gracias

Equipo coordinador SES y Vegenat Healthcare



CECILIANO FRANCO RUBIO

Director Gerente

Servicio Extremeño de Salud

1

Fortaleza

EN pocos días se había preparado una tormenta perfecta. De repente sopló fuerte el viento, se removió toda nuestra casa, arreció la lluvia y nos llenamos de goteras; se rompieron cristales, el viento arrasó lo que teníamos, se lo llevó, el ruido nos sobrecogió..., y apareció el miedo.

Y es que nosotros no somos de tormentas impetuosas en un mar bravío, de esas de un barco faenando contra todas las adversidades. Nosotros no, nosotros somos más de sostener la impertinencia del destino, de tantear y contener la adversidad. Aquí no hay tormentas ni grandes tempestades. Nos sorprendió. ¿Cómo estar preparado para un virus del que meses antes ni se conocía su existencia?

¿Cómo se habría visto desde fuera?, ¿cómo nos habría visto un observador neutral?, ¿corriendo a espacios abiertos?, ¿huyendo, dejando atrás nuestras casas o nuestra gente? La verdad es que no lo sé, nadie me lo ha dicho, y no será por falta de datos, todos los que se quieran.

Y como en el cuento infantil, el primer soplo se llevó lo más preciado en esos momentos: las escasas protecciones, la seguridad del conocimiento de un enemigo que creímos controlado, la seguridad de tener controladas todas las adversidades. El primer rugido pudo mostrarnos débiles, lo parecía..., pero no, no fue así.

Es verdad que aquí estamos hechos para tantear, nos gusta mirarlo de frente, a ver por dónde viene..., y así fue: vimos por dónde venía

y avanzamos, como siempre, con el esfuerzo constante del que sabe sortear la sequía, las inundaciones, la pobreza o la necesidad, con la energía y el convencimiento del que cree en su posibilidades.

Sé cómo fue porque lo viví desde dentro, desde donde estaba. Un observador habría visto cómo desde cualquier lugar salían personas que tapaban todas las salidas, que arrojaron lo que es suyo..., y se ocuparon de nuestros mayores, invadieron espacios para atender a los que peor estaban, no cualquier espacio: pasillos para hacer UCI, quirófanos para no operar, capillas para no rezar. Fueron momentos duros, arduos, para ellos y sus familias, sin horario ni fecha en el calendario.



Tras el primer rugido del destino aparecieron unos profundos cimientos sin piedras, cimientos llenos de solidaridad y compromiso con la sociedad. Son tan solidos que podremos aguantar todos los embates agarrados a la tierra firme que hemos construido para nosotros y nuestra gente.

El resto de la historia la conocemos, está llena de nombres que siguen salvándonos en cada momento, nombres de gente sencilla que sostiene nuestra casa, que abre un consultorio pequeñito en cualquiera de nuestros pueblos, o siguen informando en la puerta de una UCI, atendiendo urgencias, o programando consultas o quirófanos desde la

dirección, ordenando turnos de trabajo, comprando material o contratando personal. Ahí siguen, ahí seguimos.

Esta pandemia nos ha dejado muchos huecos, tenemos muchos espacios vacíos.

Isabel Bueno me dijo que esta guerra nació perdida. No ha sido así, Isabel, tú lo sabes, tras los desgarros que nos está dejando el inmenso dolor por perder a tantas personas queridas, sabemos que podemos seguir mirando cara a cara al destino y dar un futuro mejor a nuestra gente. Como tú me dijiste la última vez que hablamos, tenemos que dar y tener la misma sanidad que tiene cualquier europeo. En eso estamos, amiga, os lo debemos.



SAMUEL BOBADILLA GÓMEZ

Enfermero

Centro de Salud Suerte de Saavedra (Badajoz)

2

Tras las máscaras del miedo

LA sala de espera estaba vacía. Los asientos, huérfanos de quienes eran los habituales figurantes en aquel escenario de la salud. Podía palpase un silencio respetuoso, casi tenebroso, por contrastar con el habitual ajetreo del diario. Así amaneció una mañana el centro de salud, custodiado por un bastión de personal sanitario inexperto en su nueva función. Los pocos vecinos que tímidamente se acercaban a ver qué pasaba con esta situación eran repelidos en su curiosidad. Las órdenes eran tan claras como imperturbables: «Solamente se atienden urgencias».

Y entonces, pacientes y sanitarios, decidimos esperar unos días, unas semanas, a ver si todo se solucionaba. Pero fue pasando el tiempo y la situación no mejoró, todo lo contrario, cada día daban noticias menos esperanzadoras. Más medidas restrictivas que se transformaban en incertidumbres, en miedos, en inseguridades.

Como el trabajo sanitario era considerado esencial, no cesamos nuestra actividad diaria. Había sin embargo un matiz bien marcado en nuestra nueva condición de trabajo: los pacientes no estarían frente a nosotros. También habíamos cambiado nuestros habituales instrumentos por una nueva herramienta de uso sanitario: el teléfono. Ahora, al entrar a la consulta, levantamos el aparato, pero no para atender o realizar una llamada propia de nuestra actividad diaria, sino para llamar a nuestros pacientes. Al otro lado del auricular se escuchaba la incredulidad de quien no acostumbra a mantener una conversación telefónica sobre su salud. Una mezcla de sorpresa y alivio disimulaba su desconcierto inicial. Lo que la llamada no evidenciaba era la vulnerabilidad de nuestro paciente, aunque se dejara entrever en la voz perturbada

de este. Nunca antes se había dado esta situación. Los pacientes nos daban una lección de acatamiento de su rol pasivo en este entramado pandémico, exigiendo apenas unas mínimas demandas justificadas por su condición de personas con un problema de salud.

Lo que se veía como del Extremo Oriente ahora lo palpábamos sin asimilar lo que ocurría. La prudencia y la obligación fueron alejando a nuestros temerosos pacientes del cuidado acostumbrado. Para muchos, la voz lejana de su enfermera era alentadora, pero ya insuficiente. Necesitaban el aliento de la cercanía. Se distinguía la irrefragable relación entre enfermera y paciente, la confianza que este último deposita en quien tiene la capacidad de percibir, responder y apreciar su individualidad.



Enmascarados, poco a poco los pacientes comienzan a salir de su resignada hibernación para cubrir esa necesidad vital que es la relación humana, y en la salud no hay excepción. Tras las máscaras del miedo se puede vislumbrar su auxilio, su indefensión, la carestía de quien teme más al abandono que a su propio destino. Al colonizar de nuevo los pasillos del que fuera templo de su salud, pronto se familiarizaron con un recuerdo no tan pasado. Y aunque algo había cambiado, se sentían igualmente a gusto.

La sola cercanía del paciente a su cuidador parecía sanadora. Los rostros enfundados no podían cubrir la complicidad milagrosa de la presencia física. Miradas que fijaban ahora su provecho en lo primigenio de la salud, la escucha, el verdadero propósito de la atención primaria en la salud de una comunidad.



MIGUEL BERMEJO PASTOR

Pediatra

Centro de Salud Valdepasillas (Badajoz)

3

Recuerdo, esperanza e ilusión

RECUERDO a Magdalena González Fernández, pediatra de Cáceres, que falleció en el mes de diciembre de 2020 a la edad de 67 años, trabajando activamente en la profesión que amaba tanto, víctima de este maldito coronavirus.

Magdalena era una persona amable, cariñosa, estudiosa, bondadosa y luchadora, por los suyos y por todos los niños y niñas con los que disfrutó, viviendo intensamente y trabajando sin fatiga.

Los pediatras extremeños nunca nos olvidaremos de ella, y en su nombre debemos mantener el RECUERDO de tantas miles de personas que han fallecido en nuestro país víctimas de esta pandemia. Demasiadas personas —la mayoría de edades avanzadas, personas que ayudaron a construir la sociedad donde vivimos—, en muchas ocasiones solas, sin poder despedirse siquiera de sus seres queridos.

Es muy grande la pena que se arrastra día a día, conociendo al minuto los estragos de esta enfermedad y teniendo que seguir hacia delante, porque la vida sigue.

El trabajo de los pediatras en estos últimos meses no es comparable al que han tenido que sufrir los sanitarios que han trabajado y continúan trabajando en las unidades de cuidados intensivos de los adultos. Hemos tenido suerte de que esta pandemia a los niños les esté afectando menos, que los casos revistan menos gravedad y que sea casi nula la mortalidad.

Pero hemos estado trabajando, de un modo distinto, valorando a todos los que han requerido nuestra atención, a través del teléfono, intentando solucionar el problema, sin ver, sin auscultar y sin tocar a los pacientes. Con más de 30 años de profesión a las espaldas, a mí no me habían enseñado a trabajar así.

RECUERDO el caso de un pequeño de 12 meses de vida que un viernes antes de las vacaciones de Semana Santa, a la semana de la vacunación y revisión del año, comenzó temprano con vómitos e inapetencia. Hablé esa mañana con su madre en dos ocasiones intentando controlar los vómitos, que iban mejorando. La madre me llamó de nuevo sobre las dos del mediodía y me comentó que estaba más o menos bien pero que se negaba a comer. Le dije que me lo trajera a la consulta; desde que los vi llegar por el pasillo, observé que el niño estaba adormilado y tenía una respiración acelerada, motivo por el que tras explorarle y medirle la glucosa fue trasladado a la UCI pediátrica, donde ingresó con el diagnóstico de cetoacidosis diabética grave.

ESPERANZA es lo que tienen y lo que mantiene activas a todas las personas aquejadas de enfermedades crónicas, y más o menos graves, que han convivido y siguen conviviendo en estos meses con la COVID-19.

ESPERANZA tiene mi amigo Rafa Menaya, felizmente casado con mi compañera pediatra Teresa, que lo acompaña desde hace más de cinco años en la lucha contra el cáncer.

Durante este 2020, Rafa ha seguido y sigue luchando con las extracciones de sangre, las pruebas de imagen, los viajes a hospitales, la quimioterapia, la radioterapia, y ha sufrido dos intervenciones quirúrgicas importantes con el fin de frenar a las temidas metástasis. No puedo olvidar todos los momentos de alegría que hemos pasado a pesar de las zancadillas que le pone su proceso. Nos quedan muchos más, Rafa. Tu forma de ser, tu fortaleza física y psíquica, es un ejemplo que hay que seguir y no van a impedir que compartamos muchos más años juntos.

Son muchos los enfermos en todo el país a los que se les suma un problema más a su delicada salud, y deben ser escuchados, tratados y acompañados tanto o más que cuando no existía la pandemia. Los sanitarios, y en mi caso los pediatras, tenemos que seguir trabajando para intentar llevar la salud a todos los que la necesiten, porque este año, aunque a algunos les parezca que no hacemos nada o que hacemos poco, nos hemos esforzado y continuamos haciéndolo de una manera distinta, incómoda y bastante más incierta.

Me acuerdo del caso de una madre con neumonía por coronavirus que estaba en su domicilio cuando me llamó una mañana con voz temblorosa, con llanto, y, en definitiva, con miedo, al informarme de que su pequeña de tres años de vida, que también era positiva, al igual que su marido, había comenzado esa noche a tener tos seca y dificultad respiratoria. Nos saltamos la norma y en menos de treinta minutos estaba en mi centro de salud, con el padre en el coche, para que yo valorara a su hija. En la consulta de valoración, con el EPI puesto, comprobé cómo sufría esta madre al ver que me acercaba mucho a ellas. Intentó, sin conseguirlo, que no le viera la orofaringe a la niña, con tal de evitar mi contagio. Lloraba y rezaba. ¡Cuántos sanitarios habrán perdido la vida en los comienzos cuando no tenían medios siquiera para recibir a los enfermos, para limpiarlos, para explorarlos ni para tratarlos!

ILUSIÓN es la mirada de un lactante con los ojos vivos, sin maldad, sin rencor, con alegría y con un futuro por delante. La mirada de los niños, en estos meses en los que nos miramos más a los ojos, es de las cosas más bonitas que existen en este mundo.

La vida sigue en estos meses y el mundo continúa renovándose. Gracias a Dios, han nacido niños durante esta pandemia, y son ellos los que continuarán la senda de la especie humana en un espacio que, de momento, nos toca compartir.

A nuestras consultas siguen llegando padres con ILUSIÓN tras haber pasado miedo durante la gestación y el parto de sus hijos. Me acuerdo especialmente de los hijos de los que fueron residentes míos de pe-

diatría que, por desgracia, les ha tocado vivir una pandemia durante sus primeros años de profesión. Me acuerdo del nacimiento de la segunda hija de Ana G., de la primera niña de Teresa F., del lactante llorón de Cristina S. o del primero de Iván T. La vida sigue y debemos vivirla con plenitud y con ILUSIÓN, esperando que esta «pesadilla» pase pronto.

Todo se olvida temporalmente cuando tu hijo te sonrío por primera vez o pronuncia sus primeras palabras, pero no estaría bien que olvidáramos el tiempo que nos está tocando vivir, desde el punto de vista profesional y personal.



Cada uno tenemos nuestras vivencias y nuestras relaciones personales, limitadas actualmente por este problema, pero debería ser más intensa nuestra relación con cada uno de los nuestros, pues de este modo será más fácil sobrevivir como sociedad, todos juntos.

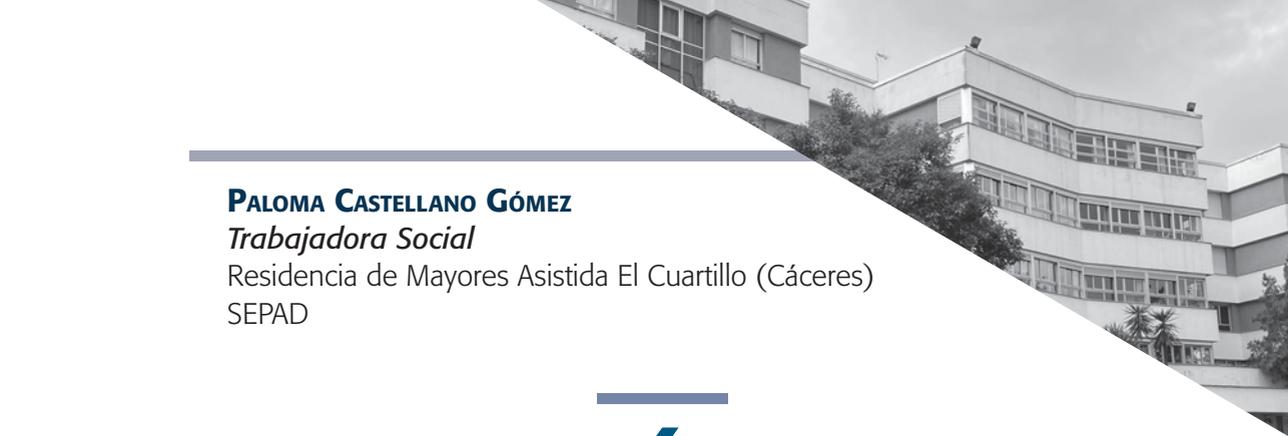
Estamos celebrando la Navidad de 2020, y en mi familia mi mujer María Félix y yo mantenemos el RECUERDO de todos los abuelos que ya no están, tenemos la ESPERANZA de que nuestro hijo Miguel siga avanzando en su trayectoria profesional y la ILUSIÓN de que nuestra

hija Inés María vea en pocos meses recompensadas las horas de estudio que echa a diario preparándose para el examen MIR.

Es fundamental el apoyo y la buena convivencia familiar para desarrollar cualquier tipo de profesión independientemente de las circunstancias que la rodeen.

Para vivir el presente, nunca debemos olvidar, tenemos que basarnos en el RECUERDO. No nos debe faltar la memoria, porque, sin memoria, no podremos imaginar, y si no imaginamos, no viviremos con ESPERANZA el presente, ni mantendremos una ILUSIÓN para el futuro.

«Para terminar, un último recuerdo a Magdalena y a todos los fallecidos por COVID, deseando que Rafa y todos los aquejados de enfermedades graves no pierdan la esperanza y esperando el crecimiento con ilusión de todos los pequeños que son nuestro futuro».



PALOMA CASTELLANO GÓMEZ

Trabajadora Social

Residencia de Mayores Asistida El Cuartillo (Cáceres)
SEPAD

4

El sillón vacío

Al llegar a la residencia, María sonrió feliz por sentirse agotada, incapaz de aguantar hasta el final una nueva jornada de trabajo. Pero no, no se derrumbaría, no se había derrumbado en nueve meses, no iba a hacerlo hoy que por fin venía cansada de algo bueno, la celebración de la Nochebuena en casa, con su hijo y su marido, algunos brindis pendientes de varios cumpleaños y un montón de chistes malos y anécdotas insustanciales, totalmente excluido el humor negro y las bromas de médicos.

«¡Qué par de gansos!», se dijo, y la sonrisa se ensanchó hasta colmarle el rostro y hacerle separar los labios, al borde de la risa.

«Bueno, no hay cansancio que un par de aspirinas no se lleve por delante», se animó y entró decidida mirando sonriente a los ancianos que esperaban los cuartos, las medias y las horas sentados en los butacones del hall.

Apretó el paso, por fin un día de normalidad, varios meses sin un solo caso en El Cuartillo y, poco a poco, la vuelta a la rutina.

Saludando a derecha e izquierda pasó entre los ancianos que la miraban con la misma curiosidad inocente de todos los días. Dos ojillos más brillantes que el resto, junto al pilar del fondo, el mejor lugar para controlar el mundo, la pararon en seco. La observaban desde el sillón vacío, temblorosos, tímidos, sin atreverse a sostenerle la mirada. ¿Qué

hacían esos ojillos allí flotando entre los brazos del gran butacón? Abrió y cerró deprisa los párpados un par de veces y notó el tacto húmedo de una lágrima en cada mejilla. Al abrirlos por tercera vez, los ojillos ya no flotaban en el vacío, la miraban desde un rostro arrugado que pertenecía a una cabeza sin un solo pelo. En el gigantesco sillón estaba sentado un anciano de edad indefinida, pero mucha, de cuerpo menudo, manos sarmentosas, piernas tan cortas que no tocaban el suelo y cuerpo tan enjuto que apenas llegaba a la mitad del respaldo.

—Hola, soy María —saludó, y por costumbre no añadió su cargo, nunca lo hacía, eso no servía de nada para conocerla mejor.

—Yo soy Julián, llegué hace un par de días —contestó el viejo con una voz joven. Azorado, saltó al suelo, y muy tieso y galante, le ofreció el asiento.

—Como si supiera que solo Felipe podía sentarse aquí —pensó María, y otra vez sus párpados achicaron dos lágrimas.

Julián se retiró al otro extremo, a una butaca mucho más pequeña pero más que de sobra para él, desde donde también tenía un buen ángulo para vigilar la entrada, el punto más interesante del hall. Y ahora sí, María se quedó de pie frente al sillón vacío, de espaldas al resto de los ancianos y dejó que las lágrimas resbalasen lentas, de una en una, hasta que le mojaran el cuello. Sacudió la cabeza y, para no pensar, buscó aquel cartel que había caído a un lado del gran sillón y que nadie se atrevió a recoger en días, aquel cartel con un solo nombre: «FELIPE». Ya no estaba allí, claro, y María lo sabía, ella misma lo había recogido hacía más de medio año, cuando alguien le informó que ningún interno se atrevía a sentarse en el sillón porque en el suelo seguía estando el cartel de Felipe.

Cuando años atrás María entró por primera vez en El Cuartillo, Felipe ya estaba sentado allí, en ese sillón ahora vacío, llenando con su imponente presencia la entrada, el vestíbulo y la recepción. También estaba su cartel colgado del respaldo reservando la plaza. Nadie se la discutía. Felipe no habría cabido más que en aquel armatoste que María miraba

entre lágrimas. Y allí siguió sentado, formidable como un dios pagano, hasta que el COVID-19 trajo el frío a la residencia y más pronto que tarde fue dejando desierto ese hall con funciones de plaza, punto de encuentro y salón.

Los últimos nueve meses pasaron ante sus ojos como un documental mudo, sin palabras, narrado solo con sensaciones dolorosas y recuerdos tristísimos. Sabía perfectamente el número de fallecidos, pero no quiso recordarlo, sabía la fecha del último deceso, pero prefirió olvidarla. Ahora llevaban más de seis meses limpios de COVID y la residencia era un lugar seguro. Nuevos internos, como Julián, cubrían las bajas y El Cuartillo volvía a ser el hogar de los ancianos de Cáceres y no su último hospital.



Recordó el horror de la primera ola de la pandemia, el trabajo extenuante en el que tuvo que inventárselo todo, desde un sistema de seguimiento rudimentario, con poquísimos medios, pero eficaz, hasta

una nueva personalidad, resistente y dura consigo misma, compasiva y tierna con los muchos viejos que solo tenían cerca a los trabajadores de la «Asistida» para tomarles la mano en el momento de morir. Recordó a sus compañeros y cómo todos trataban de mantener alta la moral de los otros cediéndoles parte del ánimo que ellos no tenían, inventándose una esperanza imposible de creer. Y también recordó la soledad, los meses separada de su marido para protegerlo de su ropa, de sus zapatos, de ella misma y de su aliento, de todo lo que ella podía llevar a casa tras una jornada entera pegada al virus.

Una mano amistosa a su espalda le apretó el hombro y le hizo una caricia mínima. Se dio cuenta entonces de que estaba llorando, en silencio, pero a raudales. María se volvió con su mano sobre la mano que le daba consuelo y no se equivocó. Allí estaba Juan, el ordenanza más joven de la residencia, el último en incorporarse a la plantilla, el «yogurín» del equipo. A su lado, serio, tan triste como ella, estaba Manuel, el otro extremo, el más veterano de todos los trabajadores de El Cuartillo, que había retrasado su jubilación todo un año para ayudar a sus compañeros porque le necesitaban.

—Ese es el sillón del armario ropero —dijo Juan con su descaro de joven inmortal refiriéndose a Felipe, el anciano gigante.

—Sí, el sillón de Felipe —contestó María, y por fin se le escapó un sollozo.

—No llores..., no llores —la consoló Manuel—, ivenimos a darte una buena noticia!

—iHan escogido El Cuartillo para empezar la vacunación en Cáceres! —se adelantó Juan con impaciencia juvenil.

Los tres se fundieron en un abrazo. Ellos reían y ella lloraba. Luego ellos lloraban y ella reía. Y al poco, todavía abrazados junto al sillón vacío, lloraban y reían los tres.

5

La distancia que nos une

TODO empezó aquel 10 de marzo, cuando de forma repentina quedó anulada la excursión que con tanta ilusión habíamos planificado. A los pocos días nos despedimos de nuestros usuarios, talleres y programas sin saber que sería la última vez que volveríamos a trabajar con ese sistema, que fue la forma conocida, establecida y forjada muchos años.

Durante varias semanas nuestro trabajo consistió en hacer más llevadera la situación a los usuarios, y a la vez en minimizar riesgos. Los sentimientos se encontraban, miedo, incredulidad, desconfianza, preocupación y también responsabilidad al saber que éramos uno de los cauces por los cuales desconectaban durante algunas horas de la terrible situación que vivíamos.

Desde Terapia lanzábamos música hacia el exterior ambientando las silenciosas calles del centro, aquellas que siempre habían sido bulliciosas y un ir y venir de gente. «Resistiré», «Sobreviviré», «Quédate en casa»..., llenaban el vacío y conectaban con la vida exterior.

Nuestro mayor esfuerzo se centró en hacer llegar a las unidades materiales personalizados para cada usuario. Preferencias personales y pequeños detalles que pueden hacer que una actividad sea del gusto y capacidad de la persona que la recibe. Carteles con mensajes positivos, normas de autocuidado, pasatiempos, libros, juegos de mesa, revistas..., utilizábamos cualquier cosa a nuestra disposición que supiésemos que podía mejorar un poco el día a día de la persona que lo recibía. Los compañeros, desde las unidades, aportaron su apoyo

acompañando y canalizando las necesidades de cada usuario. Gestos con los que intentábamos hacerles llegar nuestro cariño y respeto desde la distancia aséptica que nos imponían las circunstancias.

Parece que ha pasado una eternidad desde aquellos días.

Al comenzar la nueva normalidad, nos centramos en crear una dinámica de trabajo que combinara la atención directa a la persona con la seguridad, un modo nuevo de atención que hemos ido puliendo día a día y que podemos calificar como satisfactorio, directo, personalizado, centrado en la persona y seguro.

Sin embargo, nada ha podido evitar la «devastación» que están padeciendo en sus relaciones personales. Esa es la gran pérdida. Lo que nos hace sufrir. El dolor real. Empatizar es sentir la pérdida del contacto con sus familias, con sus amigos, con sus compañeros-amigos de otras unidades, con la sociedad, incluso con nosotros.

También nosotros hemos perdido relaciones, con usuarios que no son de nuestro «grupo burbuja», con otros profesionales, las del encuentro personal de los desayunos, las visitas entre pabellones..., todas ellas incompatibles con la seguridad necesaria que salva vidas.

Por otro lado, aunque sea paradójico, todo esto tiene un mensaje positivo, de vida, de adaptación, de superación y de esperanza.

Vida, porque hace que profesionales y usuarios echemos de menos cosas que antes no valorábamos y que ahora adquieren su verdadera dimensión. Conceptos como la amistad, el compañerismo, la paciencia, la cercanía, el respeto a las normas..., adquieren otro valor desde el prisma de la pandemia.

Adaptación, sobre todo adaptación, cambios continuos para aportar lo mejor de nosotros y conseguir un entorno y un contexto en el que los usuarios se sientan atendidos con el mayor cariño y la mejor calidad que podemos dar.

Superación, porque aquí seguimos, más fuertes, con la seguridad que aporta estar afrontando día a día este indescriptible reto.

Esperanza, porque a pesar de las circunstancias siguen teniendo proyectos, ilusiones, metas...; y si ellos las tienen desde su difícil situación, cómo no lo vamos a hacer los demás.



Por último, no podemos acabar este relato sin recoger de forma concreta sus aportaciones, ideas y aprendizajes, y es que ellos son «el centro», el sentido de lo que actualmente hacemos y de los futuros planes y metas que nos marquemos, ya que lo más terapéutico es aquello en lo que uno decide implicarse.

Algunas ideas de los usuarios que hemos recogido:

Lo que sienten que han perdido:

- Tener visitas y «pases» con la familia.
- Estar con los compañeros de otras unidades y visitar a sus profesionales.
- Andar tranquilamente por el centro.
- Salir a Mérida de paseo y de compras.
- Hacer excursiones y viajes.

Lo que han aprendido:

- A valorar y cuidar lo pequeño, un paseo es un privilegio.
- Que el miedo protege.
- A usar la imaginación para evadirse.
- A cuidarse, llevar mascarilla, mantener distancia, estar ocupado.
- A usar tecnologías para estar cerca de la gente que quieren.
- A sentirse protegidos en el centro y a confiar más en los profesionales.
- A adaptarse, a tener paciencia y respetar más las normas.
- Que tener ocupaciones organizadas baja el estrés.

Lo que desean, metas y objetivos:

- Volver a estar con las familias, «ir de pase» y tener visitas.
- Estar con los compañeros de otras unidades.
- Viajar y hacer excursiones.
- Poder elegir la sección de terapia.
- Cambiar a otros recursos.

Y con este «cuaderno de a bordo» trabajaremos para volver a pasear tranquilamente por el centro, ir a Mérida a tomar café, a la peluquería, a comprar, al cine, salir a visitar pueblos y ciudades, tener visitas y «pases». Muchas visitas y pases.



FRANCISCO FLORES PAREDES

Médico

Centro de Urgencias y Emergencias 112 (Badajoz)

6

Abril de 2020. ¿En qué podemos ayudarle?

ALGÚN día tendría que suceder. El más grande de mis sueños se hizo realidad: siempre quise llegar al espacio sideral y sentirme libre entre los planetas y las estrellas. Aunque jamás pensé que fuera a esta edad, cuando la vista y la memoria ya empezaban a fallarme..., pero se lo contaré a mis nietos.

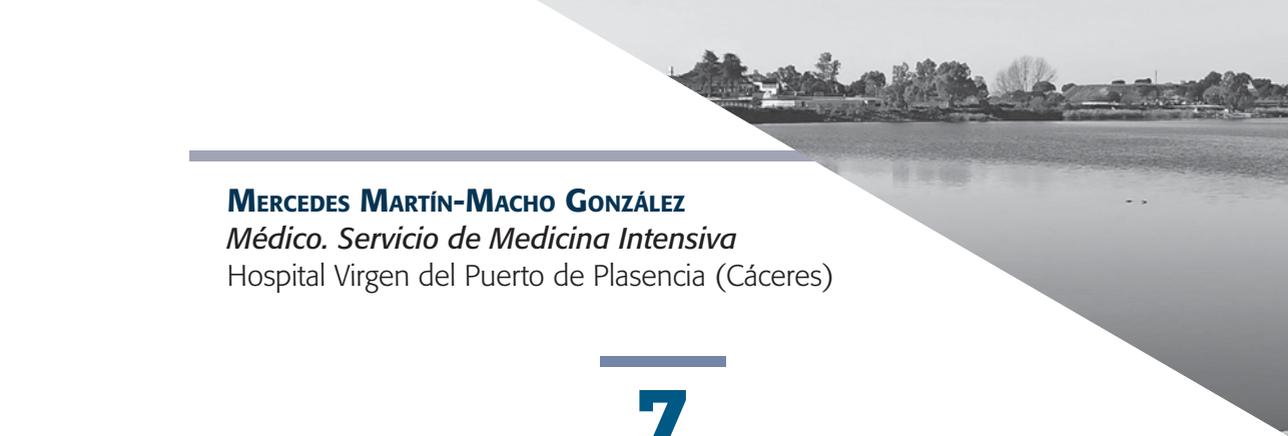
Ascendiendo, llegué a la estratosfera y os prometo que vi mares de encinas en la tierra que nadie jamás había visto. No sé el tiempo exacto que llevaría en el espacio cuando se me acercó una inmensa plataforma con colores potentes: naranjas, azules, blancos, y también unos números y letras, que difícilmente divisaba, inscritos en esa gran nave.

De pronto, comencé a caer en un vacío sin control, desarmado, con mi cuerpo a merced del universo. Me precipitaría en la tierra, machacado, pensé. Sería otro cosmonauta fracasado. Me invadió una gran debilidad y me faltó el aire.

Cuando peor estaba, me rodearon varios humanoides, se acercaron con sus escafandras. Uno de ellos lanzó unos cables transparentes que enlazaron mis brazos, mientras otro me acercaba un tubo blanco para poder respirar. Me habían salvado la vida en el espacio. Un humanoide con un vehículo de luces naranjas parpadeantes me llevó después a conocer Marte, Júpiter y Saturno a una velocidad increíble. Esos extraterrestres eran buenos, fraternos y solidarios, pero me tocaba regresar a la tierra.

¡Ay, madre! ¡Qué gran experiencia! ¿Estaré en la NASA...? me sacaban en silla de ruedas. Estaban allí esos extraterrestres con sus caras tapadas, eran ellos..., me transmitían la misma sensación de protección y seguridad. Todos me aplaudían a ambos lados del pasillo, en la puerta, el de luces naranjas que me transportó a los planetas quería llevarme a casa... Estaba toda la prensa y mis nietos..., era primavera. No sé el tiempo exacto que estuve en el espacio, ni tampoco sabía que en los hospitales residían extraterrestres capaces de salvarte la vida. Cada día revivo ese sueño y creo recordar a duras penas los números y las letras de aquella nave. Ponía algo así como un uno..., otro uno y... un dos. ¡Sí! ¡Sí!... 112. ¿En qué podemos ayudarle?





MERCEDES MARTÍN-MACHO GONZÁLEZ

Médico. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital Virgen del Puerto de Plasencia (Cáceres)

7

¿Y ahora qué hacemos?

iP I-PI-PI! ¡Pi-pi-pi!, suena el teléfono. Son las dos de la tarde y estoy a punto de empezar a comer, aprovechando que hoy no trabajo. Pablo, un compañero, nos escribe para comunicarnos que han suspendido el Congreso Nacional de Arritmias ante la recomendación del Ministerio respecto a la asistencia de profesionales sanitarios a reuniones.

«¡Mierda!», exclamé, «me apetecía especialmente ir... Bueno, habrá otro el próximo año», pensé, «qué le vamos a hacer». Ja, ja, ja; ahora pienso: «¡lusa de mí!».

¡Parece que la situación en España se está poniendo fea!

Ese fin de semana, en el resto de España, ni cancelación de eventos multitudinarios ni suspensión de la manifestación por el día de la mujer. ¿En serio?, ¿nos suspenden a los médicos un congreso para evitar que nos contagiemos, pero la gente puede asistir a un partido de fútbol o manifestarse por las calles? Pues sí, así fue..., y así nos fue.

Mensajes de compañeros se hacían cada vez más frecuentes, mensajes de alerta, algunos de desesperación, de rabia por no entender qué estaba pasando y por qué no se tomaban medidas.

Y claro, no íbamos a ser menos, comenzaron a llegar los primeros COVID, y ¡zas!, en una semana la UCI llena... El refrán que dice: «Cuando las barbas de tu vecino veas cortar, pon las tuyas a remojar», no era

para nosotros. ¿Y ahora qué hacemos?, ¿dónde vamos a ingresar a los pacientes?, ¿cómo nos organizamos?

Empezamos a doblar turnos de lunes a domingo, 12 horas seguidas de trabajo a diario; después, llega a casa y revisa el protocolo de tal hospital, y mañana otro porque cada hospital tiene uno... Contado así no parece tan malo, pero, cuando en siete semanas solo has descansado una vez 48 horas seguidas..., pues es otra cosa.



Cada día me subía al coche sabiendo que mi único momento de desconexión eran las tres horas que pasaba en él.

Confinados ya, por fin, las redes sociales y los grupos de WhatsApp se inundaban de vídeos cocinando, TikTok y videollamadas, lo que fuera para matar las interminables horas del día, mientras mis compañeros y yo nos partíamos la cara con recursos limitados para ofrecer lo único que podíamos a un «bicho» que cada día nos sorprendía con algo nuevo.

Noches en vela, decisiones nada fáciles y complicadas, optimización de recursos y capacidad para gestionar emociones no siempre posibles de esconder... Y los pacientes se morían, se morían..., y sin saber por

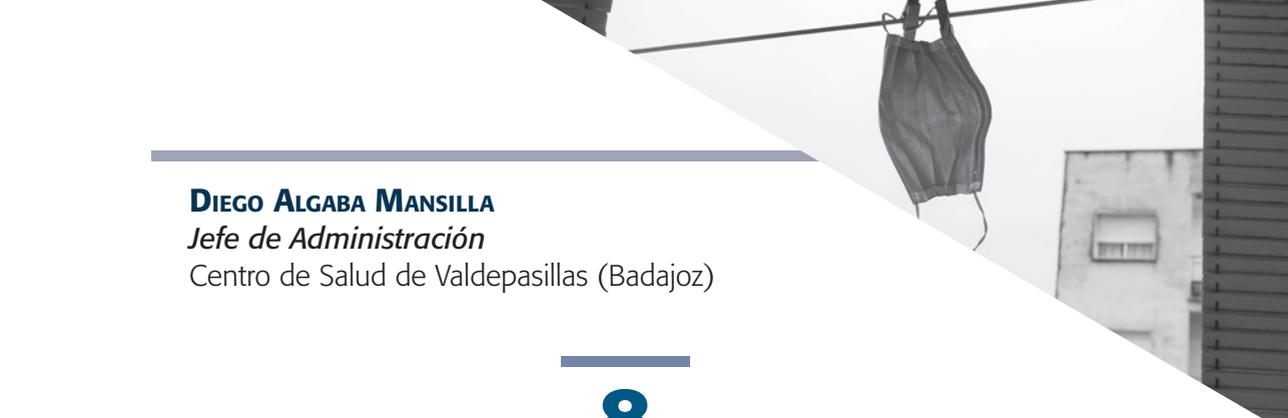
qué; inquietud, frustración, angustia..., pero ahí estábamos, itodos a una! ¡Qué menos se podía esperar de nosotros, los intensivistas! Desconocidos por gran parte de la sociedad.

Homenaje diario a las ocho de la tarde; hasta mis vecinos me recibieron un día entre aplausos, aplausos tan emocionantes que alguna lluvia provocaron. Pero la desinformación, o la «malinformación», nos hizo pasar en poco tiempo, aunque no para todos, de héroes a villanos, tal es así que hasta a algún político meses después se le ocurrió recordárselo a un compañero...

¡Ay, cómo es la vida!

El hombre siempre tropieza dos veces en la misma piedra.

Y no hay dos sin tres.



DIEGO ALGABA MANSILLA

Jefe de Administración

Centro de Salud de Valdepasillas (Badajoz)

8

Los primeros días

Yo vivía bien, tranquilo, me gustaba mi vida aburrida y mi trabajo rutinario; pero de pronto, casi de un día para otro, me pilló por sorpresa la pandemia y lo puso todo patas arriba. Hasta entonces no había sido consciente de lo que se nos venía encima, a pesar de las imágenes que aparecían en los telediarios y periódicos de un país confinado. Una China de calles vacías, de personas con mascarillas, de gente muriendo, de ataúdes apilados... Imágenes que resultaban inverosímiles por lejanas, casi irreales y que veía desde la tranquilidad del sillón de casa a través de la pantalla de la televisión y en la información poco fiable de las redes sociales. China estaba tan lejos de nuestros cómodos hogares que parecía imposible que aquello llegara aquí en tan poco tiempo. Era como si lo que estábamos viendo por la pantalla, oyendo por radio y leyendo en prensa fuera una película de ciencia ficción; como si Orson Welles volviera a reproducir *La guerra de los mundos* en forma de pandemia; era algo que pertenecía a otra época, a otro planeta, a otra vida.

De pronto, sin tiempo para darnos cuenta, todo cambió entre nosotros, y eso de que la vida puede variar en un instante dejó de ser una frase para convertirse en realidad. Así que un día me vi en el centro de salud como un desconocido, vestido con una bata blanca que nunca había usado antes, guantes azules de látex que se pegaban a las manos, una mascarilla ajustada a mi cara con la que sentía que me asfixiaba. Daba frecuentes paseos al servicio para lavarme las manos sintiendo el desasosiego en el cuerpo y en el alma. Era el primer día de marzo y se empezaban a dar los primeros casos, a la vez que comen-

zaba el calor en un mes que se presentaba muy distinto de los marzos anteriores. Y que seguramente será muy diferente de los venideros. Un marzo que no olvidaremos nunca.

Yo, amante de la rutina y del trabajo, con una experiencia de más de 20 años, me sentí de repente como un extraño en mi centro de salud. Un inútil que no tecleaba en el ordenador con la soltura de antes por culpa de los guantes: la mascarilla me estorbaba, las gafas se empañaban y cada vez que me las quitaba para limpiarlas se enredaban las cuerdas. Me sentía torpe, casi prescindible, aunque en aquellos momentos todos fuimos imprescindibles. Todos los trabajadores fuimos conscientes de que algo gordo pasaba y que había que dar lo mejor de nosotros mismos a pesar del desconcierto inicial, del titubeo de los primeros días, de la incertidumbre, del miedo.

Hasta entonces no entendí cómo soldados que se enfrentan en la guerra no tienen temor a la muerte cuando están en el frente, porque allí estábamos nosotros dando la cara sin pensar en el riesgo al luchar contra un enemigo desconocido e invisible que mataba sigilosamente.

Tomó el mando el coordinador y, dirigidos por él, fuimos todos a una convirtiéndonos en un equipo dispuesto a dar lo mejor de nosotros. Las instrucciones que llegaban cambiaban a diario, íbamos avanzando al ritmo que marcaba el virus.

Las calles comenzaron a vaciarse, los pacientes dejaron de ir al centro de salud, las recetas se empezaron a hacer a través de la tarjeta sanitaria, los partes de baja se enviaron por correo electrónico y muchas de las consultas se pudieron resolver por teléfono. Todo en pocas semanas había cambiado. Ahora teníamos que adaptarnos a la nueva situación y seguir avanzando para combatir un virus que se había metido en nuestras vidas, y en los pulmones de muchas personas jóvenes y, sobre todo, en mayores que morían a los pocos días; eso era lo que más dolía a sanitarios y no sanitarios que lo vivíamos de cerca con pena y preocupación, siendo conscientes de que si alguien se tenía que enfrentar a ese enemigo invisible éramos nosotros. Aquella guerra que empezó en marzo y que todavía sigue era nuestra guerra y lo sigue siendo.

Las calles estaban vacías, la población encerrada en sus casas. Por la mañana temprano, cuando iba a trabajar, me encontraba con un barrendero. Él vestía con traje verde, llevaba un carrito y una escoba en la mano, yo iba con mi bata recién lavada y planchada colgada del brazo. Siempre nos dábamos los buenos días, nos mirábamos con ojos inquietos que bailaban encima de las mascarillas en una cara tapada, sin expresión ni rostro. Un barrendero al que no conocía y que un día dejé de ver. Pensé que le habrían destinado a otra zona. Hace poco me enteré de que había muerto por el virus. Ahora, todas las mañanas, cuando salgo de casa con mi bata recién lavada en la mano como si fuera un escudo, me acuerdo de él. Han pasado los meses, la gente ha vuelto a la calle y ya nadie da los buenos días.



Fueron los inicios de la pandemia a la que la población se fue adaptando. Era cuando se escuchaba la canción «Resistiré» mientras la gente salía a aplaudir a los balcones. Hoy las cosas han cambiado, el tiempo ha pasado y nosotros, al cabo de los meses, seguimos trabajando los mismos y con la misma intensidad, ahora con críticas, cuando antes lo hacíamos con aplausos.



CARMEN AYALA LEBRÓN

*Enfermera especialista en Salud Mental
y Supervisora de Enfermería (UHB)*

Hospital de Llerena

9

Una estancia diferente

Y SUMADO al miedo a lo desconocido, o esperado como un esperpento, se adentró en la unidad de psiquiatría.

Tras el contacto frío de la distancia y capas de protección, ella percibía un aroma a dulce recién horneado y no era más que la calidez de quienes la cuidaban con una sonrisa muda, un entornar de ojos, un apretón de manos y una voz casi melódica que le explicaba los cambios que había producido el virus en el presente de aquel lugar.

Cuando el virus dormía, aquel lugar no había perdido su esencia, a excepción de una insufrible espera por los resultados y de la separación hasta el alta de su familia; aún podía compartir sentimientos, sueños y andanzas con sus compañeros.

Pasados unos días, cuando aquel «opuesto» bello durmiente se adentró en la unidad, ella podía oírlo en los suspiros, podía verlo en los sudores y armaduras de quienes la cuidaban, lo podía oler en las armas que utilizaban, dejaba un sabor amargo a soledad, pero sobre todo no lo podía tocar. Ella percibía nuestro miedo, preocupación, incertidumbre por el futuro y nostalgia por el pasado. Aunque aquel lugar cada vez se hacía más inhóspito, estaba decidida a recuperarse.

Los cambios afloraron sin cesar, llegó la soledad, el aburrimiento, la inquietud, y ella hizo suyos los pesares de quienes la cuidaban. En aquel aséptico lugar, del cual ya nada esperaba, afloraban iniciativas que de-

volvían la ilusión, la esperanza y la sonrisa. No estaba sola, solo estaba a distancia y a distancia las palabras suenan igual, las risas se siguen contagiando, la música provoca la misma alegría y tranquilidad, los juegos divierten de una forma inusual y los sentimientos se comparten a voces.

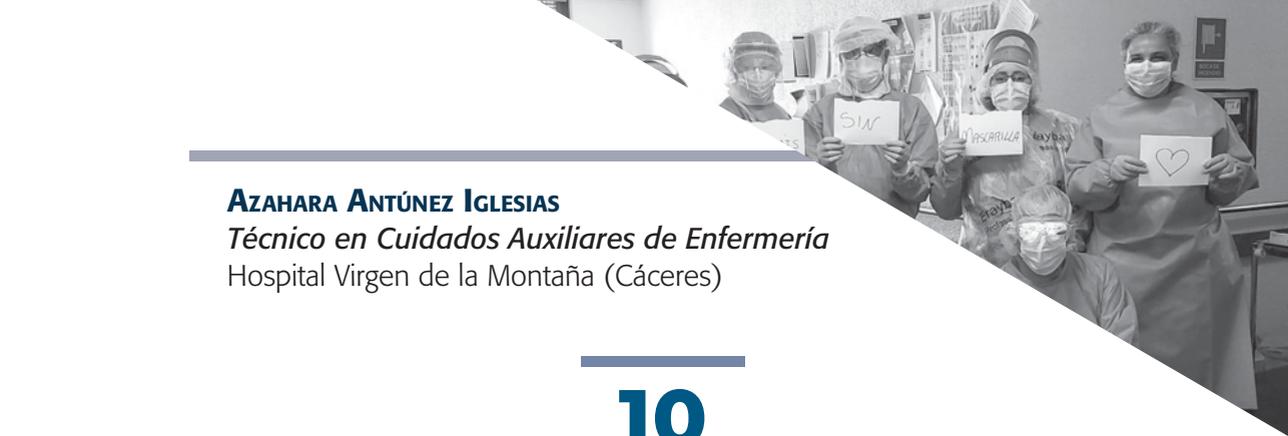
Llegaron momentos caóticos, dolorosos, de esos que ni siquiera nuestra mente nos permite recordar, pero en aquel lugar inhóspito estaba la clave. A pesar a veces de la confusión, ella se sentía segura; no por la falta de elementos que pudieran comprometer su bienestar, era por su confianza en aquellos ángeles que revoloteaban a lo largo de aquel pasillo vestido de esperanza.

La recuperación estaba cerca, al igual que los ánimos de sus familiares y amigos, a los cuales pudo ver en una pequeña pantalla.

Expresión de plenitud, abrazos desde la distancia, una gran sonrisa enmascarada y miles de millones de gracias. Era mutuo este sentir, aunque el esfuerzo no fue el mismo.



Durante esta etapa de pandemia, todos hemos hecho renunciaciones, hemos sufrido, nos hemos frustrado, a todos nos ha inquietado el porvenir y nos han robado alguna que otra noche el sueño. Pero sorprende la capacidad de afrontamiento y adaptación de quien ya venía de una situación de vulnerabilidad previa o disponía de menos herramientas. Ellos lo han hecho igual o mejor que otro cualquiera.



AZAHARA ANTÚNEZ IGLESIAS

Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería

Hospital Virgen de la Montaña (Cáceres)

10

Tiempos de pandemia y sufrimiento

AQUEL 27 de marzo de 2020 bromeaba con mi madre mientras miraba la numeración que tenía en la bolsa del Servicio Extremeño de Salud.

—Mi mirada se quedó fija en un número, y como con un suspiro le dije a mi madre:

—Mamá, seguramente que para el próximo lunes me estén llamando para trabajar.

—Mi madre bromeando me respondió:

—Anda, hija, eso son tus ganas de trabajar.

Día 29 de marzo de 2020

Las dos del mediodía, suena mi móvil, número desconocido. Descuelgo y ahí estaba la llamada que tanto había esperado que llegara.

Gerencia del Servicio Extremeño de Salud ofreciéndome un contrato.

No podía negarme, evidentemente, y menos por los tiempos y las circunstancias que estábamos pasando.

Corriendo se lo dije a mi madre:

—Mamá, te lo dije, me han llamado; el único impedimento es que el trabajo no es cerca, tengo que irme a Cáceres a trabajar.

A lo que mi madre me respondió:

—Me alegro mucho, hija, aunque tengo miedo de que te pase algo. Cáceres, eso no es ningún impedimento, ahora llamamos a tus primos que están allí. Venga, vamos, que hay que preparar todo. ¿Cuándo empiezas?

—Pues ya... Empiezo mañana por la mañana.

—Pues venga, vamos a preparar todo.

Ese mismo día sobre las 17:00 salí hacia mi destino, un destino nuevo en el que no sabía qué me iba a deparar ni qué me iba a encontrar.

Día 30 de marzo de 2020

Ocho menos cuarto de la mañana, Hospital Nuestra Señora de la Montaña (Cáceres).

Preparada, con mi uniforme puesto, emprendo el camino hacia el control de enfermería que me toca.

Llego allí asustada, blanca como la pared y casi temblando del nerviosismo.

Todos los compañeros que allí se encontraban me miraron, me dieron los buenos días y me explicaron las normas básicas.

Sí, normas, estábamos en plena pandemia, reglas especiales por el dichoso CORONAVIRUS.

Una compañera dijo:

—Chica nueva, encantada, soy Lorena. Si quieres te puedes venir conmigo para enseñarte, ¿te parece bien?

—Por mí estupendo, me llamo Azahara.

El día fue agotador, entre el nerviosismo, el aprender y el agobio del EPI.

El EPI conlleva ponerse bata desechable, bata EPI, guantes todos los que pueda (normalmente suelen llevarse dos pares de guantes puestos), mascarilla FFP2 con su correspondiente mascarilla quirúrgica encima, una pantalla para cubrirte la cara o gafas protectoras.

Ah, que se me pasaba, gorro quirúrgico y, por último, calzas.



Así de forrada y con ese calor me tiré todo el día.

Fueron pasando los días y los meses, fui conociendo en cada turno a gente maravillosa, a compañeros de verdad, compañeros que nos apoyábamos más que nunca, sobre todo en estos tiempos.

Mi contrato finalizaba a últimos de mayo, con la incertidumbre de no saber si nos renovarían o no, muchos rumores corrían por el hospital, pero nadie nos aseguraba nada.

A finales de mayo, sobre el día 28, recibimos la llamada de nuestras renovaciones de contrato, hasta finales de septiembre.

Pero la pandemia nos estaba dando una gran tregua en el hospital, con lo cual nos trasladarían a los otros dos hospitales de Cáceres.

Y con las mismas, a finales de junio, mi destino cambió, hacia el Hospital San Pedro de Alcántara.

Empecé en la planta de medicina interna, que aún tenía algunos pacientes con COVID; de ahí me pasaron a la planta de ginecología, donde encontré a gente realmente maravillosa, y pasé también por la planta de tocología.

Me recorrí el hospital casi por completo; por suerte siempre hay gente buena que está dispuesta a ayudarte en los momentos difíciles.

Esta pandemia ha sido muy dura para todos, tanto para los pacientes y familiares de los pacientes, como para todos y cada uno de los profesionales que nos hemos encargado del cuidado y bienestar, y sobre todo nos hemos encargado de intentar vencer y frenar este maldito virus.

Pero esta pandemia también nos ha enseñado a ser más humanos, e incluso más compañeros.

Gracias, compañeros, nos vemos por los pasillos.

La gasometría

ERA otra fría mañana del fatídico mes de noviembre, atrás quedaban cientos de horas de trabajo, atrás miles de miradas desesperadas, atrás millones de lágrimas de impotencia en soledad.

Hacia años Alba había visto cómo aquellas enfermeras conseguían el milagro de coger una vía para la quimio de su madre, semana tras semana, y en cada sesión «pillar esas venas» se tornaba más complejo, como los ejercicios de la actuación de un funambulista. Alba las admiraba, tenía 19 años, estudiaba enfermería pero veía como un imposible lo que lograban cada día.

Tres años después, había superado la despedida de quien le arrancaba una sonrisa incluso en sus peores momentos, aunque el vacío era un agujero negro; había superado que su padre se refugiase en el alcohol buscando respuestas que nunca llegaban. Se había moldeado a sí misma, portaba una coraza impenetrable y solo tenía 22 años.

Ahora se enfrentaba desde el primer día de aquel verano a un enemigo tan cruel como invisible. Ella pensaba que tan dañino como el egoísmo de sus amigos, con los que había tenido más que palabras porque ellos se iban de juerga, sin importarles nada lo que estaba en juego en aquel verano del COVID.

Había algo que la mortificaba, eran las gasometrías, no se le daban bien; recordaba a su profesora de prácticas enseñándole el test de Allen, como lo dicen los libros. Pero qué distinto era ahora todo, forrada de plástico, con aquellas gafas que se empañaban, sin poder rascarse a

pesar del picor que le generaban aquellas malditas mascarillas chinas, y con personas de verdad, ancianos que se asfixiaban, no con maniqués de silicona. ¡Qué diferente!

Laura, su compañera, madre de tres hijos, cuarenta y tantos años, un matrimonio que parecía a la deriva, hacía las gasometrías como si las arterias quisiesen entrar por su jeringuilla, parecía una autómatas de ojos verdes perdidos en un confinamiento de problemas domésticos y niños sin colegio. Alba no entendía cómo se agobiaba por la ropa que su marido ponía a su hija mientras ella sudaba tinta china por intentar localizar el pulso de María.



María le había vuelto a hablar de sus hijos, con aquella mascarilla de silicona y un pulmodyne insuflando aire a una presión que la mantenía con vida y a la vez la ahogaba. «Tan cerca, pero tan lejos, puto virus», decía refiriéndose a sus hijos. La neumonía progresaba a pesar de los corticoides, el remdesivir y hasta el plasma; y aun así, a sus 78 años y con las UCIS atestadas puede que el final estuviese demasiado cerca.

La internista había pedido otros gases, Alba pensaba que se los habían sacado en el turno anterior; cuántas veces lo habría vivido en los últimos meses; en la mayoría de los casos no lo conseguía, y además los pacientes se quejaban amargamente de los repetidos pinchazos. Cerró los ojos, recordó tantas cosas, percibió el pulso acelerado y la disnea que se sentía casi dolorosa, pinchó en la braquial —los enfermeros más veteranos decían que allí dolía menos—, y de pronto la jeringuilla se llenó de sangre a golpe de latido, rojo vivo, hasta el émbolo. María continuaba con los ojos cerrados, pensaba que aún no la había pinchado, sabía que aquella niña no pinchaba bien.

A través de la ventana se veía la torre de Llerena, el día era gris, horrible; purgó el aire y sacó una burbuja; pero, al fin de tantas cosas, allí estaba «su gasometría perfecta».



CARLOS LÓPEZ BERNÁLDEZ

Médico de familia

Centro de Salud Valdepasillas (Badajoz)

12

Soledad

A BANDONAR el dormitorio matrimonial para proteger a tu pareja del COVID-19 y ocupar la habitación que antaño fue de tus hijos produce, por un lado, sentimientos de tranquilidad, porque sabes que no vas a dañar a quien tienes a tu lado en la vida, y, por otro, un malestar extraño y profundo que ahonda en la soledad de trinchera que padecemos los primeros meses de la pandemia.

Como cada mañana, aún de noche, desperté sin sobresaltos. Le sobran algunas horas de sueño a la noche y el runrún del trabajo bulle en mi cabeza como un caballo desbocado, la programación de calendarios y planillas, los correos electrónicos de la dirección, WhatsApp en grupos institucionales, nuevos protocolos e instrucciones que seguramente tendrán pocos días de validez, horas quizás. Hablo solo, con diálogos que no esperan respuesta pero que despejan la mente de tensiones.

—Ya sabes que Pedro nunca te dice que va a hacer un turno extra a la primera, pero tiene buen corazón, gran capacidad de trabajo y vocación; insiste y explícale que su aportación evitará males mayores al equipo —me digo esperanzado.

—¡Hasta luego! —pienso en silencio, deseando mentalmente un buen día a mi mujer. Cierro la puerta del domicilio detrás de mí, sin tocar interruptores de la luz, ni pomos de puertas, aguzo el oído para evitar cruzarme en la escalera con ningún vecino; si es así, espero en el descansillo a una distancia prudencial, muchas veces más de dos metros, y, si soy sorprendido por un vecino en la escalera, miro para

otro lado y aguanto la respiración. El olor a lejía de la escalera de mi casa, de la consulta y de la puerta de los domicilios de los pacientes con COVID-19 que voy a visitar perdurará en mi recuerdo lo que me quede de vida, del mismo modo en que el olor a formol está fijado al recuerdo de las clases de anatomía en la facultad de medicina, e igual que permanecerá el miedo al contacto con cualquier superficie fuera de casa y sobre todo al contacto físico con otras personas.

Las emociones duran poco tiempo y mi ánimo pasa intensa y rápidamente de una emoción a la contraria; río y me llena de orgullo la generosidad de mis compañeros, pero también lloro por la misma razón. Qué importante es decir a los demás lo bien que están trabajando, expresarles los sentimientos que nos generan sus acciones, su fortaleza ante el virus. Buscamos palabras que reconfortan y animan. Los problemas los resolvemos entre nosotros, hablando, apoyándonos unos en otros, siempre respetando las distancias.

Atrás quedaron los primeros días de crispación en la organización de la actividad diaria, días para olvidar, de miedo cervical, cuando todos, compañeros y pacientes, eran un enemigo en potencia que podían contagiarte y matarte. Pacientes de los que en los primeros momentos perdimos el contacto y cuya atención retomamos poniendo un teléfono en el medio, rompiendo lo que has defendido durante toda la vida, la relación presencial médico-paciente; aunque es una oportunidad para el cambio y la mejora, es un choque brutal después de décadas de ejercicio laboral presencial. Poco a poco reanudamos la actividad asistencial presencial, pese a eso continúa el contacto telefónico con los pacientes.

—Pedro, buenos días, soy su médico de familia. Dígame que le ocurre.

—Buenos días, quería que me renovara las recetas de la tarjeta electrónica.

Tras unos breves intercambios de información le confirmo que ya dispone de las recetas en la tarjeta y puede acudir a la farmacia para recogerlas.

El paciente siguiente comunica. Llamo al teléfono fijo, no lo coge.

La siguiente cita en el listado... Me cuesta llamar a varios teléfonos porque no están actualizados en el sistema informático, pero al fin lo consigo, cuando su hijo Antonio, al que pertenece uno de los teléfonos móviles que figuran en el registro, me facilita el número de teléfono de su madre.

—Buenos días, Isabel. La llamo desde el centro de salud para darle el resultado de los análisis que se hizo para la revisión del colesterol.

—Dígame, ¿qué tal han salido? —pregunta con ansiedad.

—Muy bien, Isabel —la tranquilizo—. Todos los parámetros están dentro de la normalidad. Y dígame: ¿sigue la dieta y el ejercicio que acordamos?

—Sí, hago la dieta y salgo a caminar todos los días, menos los días que llueve. Hemos hecho un grupo con las amigas y salimos juntas. ¿Entonces puedo dejar las pastillas?



—No, Isabel. La combinación de dieta, ejercicio y la medicación que hemos pautado y que usted está respetando debemos mantenerla de la misma manera por el momento. La felicito, ha hecho un buen trabajo por su salud, la animo a seguir en la misma línea.

Vuelvo a llamar al paciente cuyo teléfono comunicaba. Esta vez da tono de llamada.

—Buenos días, soy su médico de familia. Dígame que le ocurre.

—Buenos días, doctor —dice con voz entrecortada—. Perdona el ruido porque me ha cogido en el supermercado. He pedido la cita porque tengo un dolor en el gemelo de la pierna derecha y tengo la pierna un poco hinchada.

Resulta un poco incómodo hablar con pacientes mientras desarrollan su vida habitual; después de completar su historia clínica, le indico una visita presencial para el mismo día.

En el supermercado del barrio, al salir del trabajo, coincidimos muchos días las mismas personas que nos esquivamos en los pasillos. El paso por caja es un auténtico campo de minas que hay que sortear a base de hidrogel; un espray para aplicarlo era la mejor opción muchas veces.

En los barrios, como en los pueblos, no existe el anonimato y muchos nos conocemos, nuestros trabajos y en ocasiones hasta «lo de la calle jina». Una tarde, al volver a casa, una mujer octogenaria reclama mi atención a voces, con la cara de angustia y gesticulando con los brazos.

—¡Oiga!, ¡oiga! —dice en voz alta dirigiéndose a mí—, ¿dónde se pueden comprar mascarillas?

—No las venden aún en ninguna tienda, ni en las farmacias, señora —respondo con melancolía, y un sentimiento de profunda tristeza me recorre. Vuelvo a casa...



ESTHER BARRAGÁN BALAS

Enfermera

Área de Salud de Mérida

13

La profesión más bonita del mundo

CREO que siempre he querido ser enfermera. Una buena *erizaina*, que dicen en mi tierra, y aunque el camino pudo parecer tortuoso, solo vi baldosas amarillas que me acercaban cada día más a esa meta.

Quién me diría que el sueño se cumpliría tan lejos de mi tierra natal, pero en tierra conocida, la tierra de mis padres, Extremadura.

Y llega el día, porque antes o después los sueños buscados se encuentran, y te ves joven, con ganas de dar lo mejor de ti, sabiendo que tienes la profesión más bonita del mundo, y todo eso quieres y tienes que entregarlo, Y comienza «la andanza de la enfermera».

Todos los que tenemos esta maravillosa profesión sabrán de qué hablo. Somos una «especie» un tanto peculiar. Es una de esas profesiones que nos hace descubrir lo bonita que es la geografía española. Tenemos sangre nómada, con aspiraciones a estabilizarnos, que se traduce en la ya mencionada «andanza de la enfermera».

Psiquiátrico, hospitales, centro de mayores y un sinfín de destinos, que no solo te hacen valorar aún más tu profesión, sino que además amplían tus conocimientos sobre dónde están las gasolineras más baratas, qué carretera coger para llegar antes a Ávila, o la tan recurrida información: dónde ponen tapa con la caña, que así me ahorro la comida.

Multitud de anécdotas, ciudades, compañeros y pacientes que conoces por el camino. Que te enseñan que el que menos tiene es el que más da, y que no te equivocaste, porque eres y siempre serás enfermera.

Ves a esos abuelos, muchos de ellos olvidados como muebles viejos, que te enamoran con una sonrisa y a los que nunca les importa que les tengas que pinchar una segunda vez. Que están ahí para hacerte el día mejor a TI, y que anhelan esos cinco minutos de charla que puedes darles mientras le pones la medicación. A los que siempre cuidarás, a los que les evitarás cualquier mal. Y entonces llegó 2020.



Poco o nada sabíamos de ese virus que aparecía en China y que algunos comparaban con una gripe. «Está tan lejos China», pensábamos. Esto se termina antes de que empiece. Pero llegó, y para quedarse.

Finales de enero y lo teníamos en Canarias. Finales de febrero, y el viaje desde China ya no parecía tan largo, lo teníamos en la puerta de casa.

Y comenzó como comienza todo lo desconocido. Con incertidumbre, con nervios y con miedo. Mientras en la calle la gente intentaba enterarse en las atestadas terrazas y comercios de cómo llegó el «bicho», cuánto duraría esta «gripiña», o si era verdad que las gárgaras con agua caliente lo mataban, algo comenzó a cambiar en nosotros, en los que vivimos el día a día de la sanidad.

Ves cómo entre los compañeros ya no se hablaba tanto del partido del domingo, ni de la ropa que llevaba tal presentadora. Comienzan las preguntas entre nosotros, con multitud de opiniones, y comienza la incertidumbre que vemos en las noticias, y los nervios que se transmiten en directivas nuevas cada día, y por supuesto, ves el miedo. No es malo sentir el miedo, porque la verdadera valentía es tener miedo y, aun así, hacer tu trabajo.

Recuerdo perfectamente cuando llegaron los test, escasos y desgraciadamente no muy fiables por lo que veíamos y leíamos. Y ahí estábamos, unos pocos «atrevidos», que, sin saber muy bien a lo que nos enfrentábamos, nos ofrecimos a darlo todo.

Y de vuelta al coche, porque sí, así se comenzó. Eran tan pocos los posibles positivos, o tan poco nuestro conocimiento que nos desplazábamos a las casas para poder hacerlos. Jornadas de 12 horas por pueblos de esta diseminada geografía, con nuestro compañero el miedo en la mochila, pero con una determinación absoluta.

Conviertes escaleras, rellanos y soportales en vestuarios improvisados para poder ponerte el EPI, bajo la mirada incrédula de la gente que te cruzas, y ves por un momento cómo ese compañero de tu mochila sale para visitar por unos minutos a los que viven en esa casa a la que te tocó ir.

Pasan las horas, los días y los pueblos. Los curiosos ya no se acercan, prefieren verte desde una ventana o puerta entrecerrada. Te llaman para pedirte que les hagas la prueba en otra casa que tienen, o en el campo, que está a las afueras, o incluso para pedirte si podemos quedar fuera del pueblo para hacerla. Tienen tiendas, son autónomos o trabajan para

el público. Si los ven, nadie querrá comprar su pan, su ropa, o no los llamarán para arreglar el enchufe roto de la cocina. Pero, pasado el trago, muchos olvidan, pasan de nuevo a su vida, y son ellos ahora los que te observan tras la ventana cuando le toca la visita al vecino, y es cuando te das cuenta de que todo irá a peor.

Unas semanas después todo se había descontrolado. Los hospitales se llenan, y las UCI piden más camas y más personal. Y tú vas porque es tu profesión, porque son tus compañeros y compañeras las que necesitan ayuda.

No solo tengo la mejor profesión del mundo, sé que tengo a los mejores a mi lado. Han sido muchos turnos «plastificados» en EPI de diferentes colores, formas y fabricantes que en ocasiones nos hacían parecer «Minions» de película. Mascarillas dobles, gafas, pantallas y una ropa interior a prueba de todo. Sientes cómo el sudor se desliza por tu cuerpo, cómo uno de los cristales de las gafas de tu compañera se empaña, cómo la piel se agrieta por el gel tras días y días. De nuevo te reencuentras con alguno de los abuelos a los que asististe hace tiempo, que ahora luchan por no dar su último aliento, por haber cuidado de sus nietos hace una semana; con personas jóvenes que pensaron que serían inmunes a todo, y que ahora, sedados, no pueden saber que quizás nunca vuelvan a sus hogares. Noches interminables entre sonidos de monitores y voces de las compañeras pidiendo ayuda para intentar que al menos hoy no sea su último día. Y al final, tristeza. Y te ves llorando como una niña, porque son parte de ti. Porque la última vez que hablaron con sus hijos, hace meses, fue por una videollamada, con un fondo gris oscuro, ya casi negro. Pero luchas cada minuto para que todo esto sea en sus vidas tan solo un mal recuerdo. Para que las llamadas vuelvan. Para que todo sea tan solo un mal sueño.

Llegas a casa cansada, sin ganas de comer, sin ganas de hablar con los que allí te esperan, con la cara marcada por las gomas de las mascarillas, y te miras al espejo y crees no reconocer a esa mujer que se asoma.

Pero cuando todo parece que se derrumba, te das cuenta de que no es necesario hablar para sentirte arropada, para sentirte querida, porque

los que te esperan en casa saben lo que haces, saben cuál es tu profesión y saben que de esto saldremos juntos. Y tus ojos brillan de nuevo. El cansancio no se va, pero puedes con él. Y solo esperas que mañana sea un día mejor.

Nos queda aún mucho por pasar. Nos queda aún mucho para poder abrazar a aquellos a los que queremos, pero es mejor esperar que no poder volver a hacerlo.

Siempre quise ser enfermera, y siempre lo seré.



MARÍA ÁNGELES MAYNAR MARIÑO
Médico de Familia. Coordinadora
Centro de Salud El Progreso (Badajoz)

14

Esperanza

EL 13 de marzo de 2020 nos cambió la vida radicalmente. ¡ESTADO DE ALARMA! ¡CONFINAMIENTO OBLIGATORIO EN CASA! Eso solo lo había visto en las películas y siempre el motivo era una guerra. Ahora también es por una guerra, pero la de un virus, SARS-COV2, contra toda la humanidad. Un virus que mata y lo hace de una forma terrible, sobre todo porque impide que los seres queridos puedan estar junto al enfermo, acompañándole en el momento más duro de la vida, cuando se acaba. La muerte ya es en sí mismo un acto de total soledad, pero con este virus se ha hecho todavía más soledad.

Sin embargo, durante todo este tiempo he visto muchos milagros. Sí, los milagros existen, ¡esa es la buena noticia de esta pandemia!

El milagro de que, gracias al confinamiento, se hicieron visibles los invisibles de la sociedad, los «sin techo», que fueron acogidos en el Pabellón de Las Palmeras, convirtiendo ese pabellón en un verdadero hogar, donde mi centro tuvo la suerte de asumir los cuidados de salud de ellos. Una experiencia preciosa de fraternidad verdadera: Caritas, SES, Servicios Sociales, trabajando juntos para sacar de la calle a tantas personas sin hogar. «De los 88 que fueron aislados en Las Palmeras, 51 ya no viven en la calle. Están recuperándose en distintos centros, han encontrado piso o han vuelto con sus familias» (noticia publicada en el periódico *HOY* el pasado 3 de noviembre de 2020). Un verdadero milagro.

Otro milagro, el trabajo en el centro de salud, la capacidad de adaptación de todos mis compañeros a los continuos cambios de protoco-

los, a una forma de trabajar totalmente diferente a lo que estábamos acostumbrados, a sentirnos todavía más unidos, trabajando en equipo, aportando cada uno más de lo que le corresponde..., a pesar de que este trabajo silencioso muchas veces no ha sido reconocido (los centros de salud están cerrados...).



Más milagros: la población de nuestra zona de salud. Con un comportamiento ejemplar, hemos sentido su apoyo en todo momento, especialmente cuando hemos tenido que tomar decisiones muy difíciles, como cerrar el PAC de nuestro centro de salud por las tardes.

Siento una emoción especial cuando llamo a los pacientes que son contactos estrechos de casos de COVID para hacer su seguimiento y me dan las gracias por cómo los estamos cuidando y tratando. En la distancia, por teléfono, se sienten cuidados.

Cuando llamo a mis pacientes crónicos, o cuando los veo en la consulta, la alegría en sus voces o en sus caras, el deseo de abrazarnos y hacer el gesto a distancia...

En medio de una situación tan dura veo tantos signos de esperanza, de la bondad que hay en los seres humanos, la capacidad de entrega que permite ver milagros, ver una gran luz en medio de toda esta oscuridad. Y esto a mí me hace sentir feliz y agradecida por todo lo bueno que nos regala la vida, por la misma VIDA.



ELVIRA MARTÍN MARTÍN

Psicóloga. Unidad de Cuidados Paliativos

Hospital Campo Arañuelo

15

Eli, su baile y su vuelo

*Ay, qué agustito
estoy contigo,
con tus caricias
y con tus mimos...
Yo así quiero estar,
hasta el infinito y más allá.
Con amor,
con tiempo,
la calma por fin llegó.*

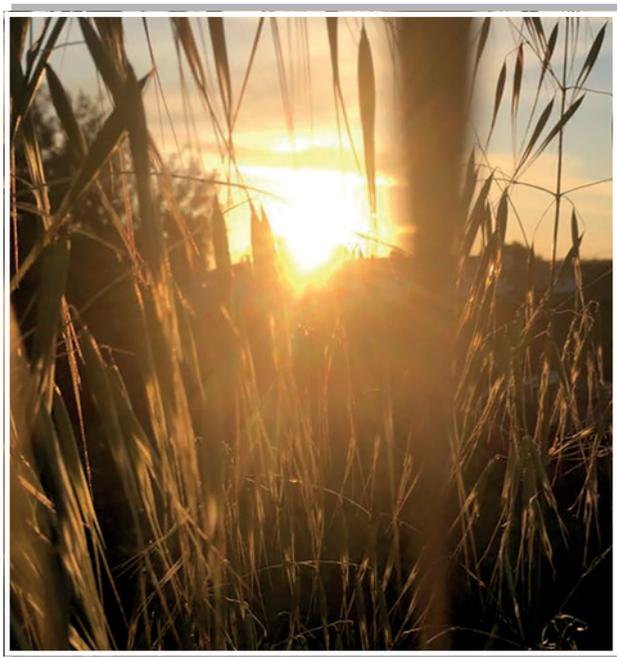
LAS canciones son como pájaros, mágicos, sabios..., que van volando libremente y se posan sobre el lugar que las necesita, sobre la persona que las está llamando, a veces sin saberlo.

Releo la letra de esta pequeña canción infantil que escribí hace tiempo, y, a medida que mis ojos recorren sus letras, mi imaginación recrea la imagen de Eli, con su familia, agustito, envueltas en amor, respeto, tiempo compartido y calma.

El martes fuimos a su casa, José, Isa y yo. Antes de entrar nos fundamos en equipos de protección COVID, que en esa casa se harían invisibles, como siempre al cruzar el umbral de esa puerta; poco a poco nos fuimos encontrando ese abrazo gigante, que se iba desplegando desde el recibidor hasta el salón, desde el salón hasta el cuarto de Eli..., pasando por habitaciones, y por personas: su abuelo, su cuñada, su sobrina, su madre..., hasta llegar a ella. Pero, cuando llegábamos a ella,

ya podíamos sentir casi la piel de una familia entera, abrazando, desde cualquier lugar de la casa, a Eli. Acompañándola mientras se apagaba poco a poco su cuerpo, mientras se desplegaba poco a poco su alma...

Su sobrina sabía que dentro de ese cuerpo quieto el movimiento seguía siendo infinito; los niños siempre son capaces de ver lo que hay bajo la piel, su mirada es como un botón, que activa nuestra otra forma de mirar..., y su mirada hizo que, además de hablar de lo que necesitaba, quisiésemos cantar a lo que podía, a lo que tenía, a lo que deseaba.



Saqué mi guitarra, me senté junto a Eli, y en círculo, alrededor de ella, su familia y nosotros, el equipo de paliativos, cantamos esta canción.

Entonces Eli empezó a bailar con sus piernas, con sus pies, con sus manos, con sus ojos..., y cantó; su movimiento y su voz nos hizo movernos también, sobre todo por dentro, y José, Isa y yo, nos sentimos muy afortunados de participar de ese baile, absolutamente hecho de intimidad y de amor.

Cuando terminó, me quedé con Eli a solas, y trabajamos con la música, con las imágenes, con el cuerpo, con el deseo.

Se vio a sí misma bailando con un vestido precioso, en un campo verde, con flores llenas de vida... Le encantó verse así, lo que más le gustó fue sentirse tan serena, tan libre.

Cuánto se mueve dentro de un cuerpo quieto cuando es abrazado así. Agradezco infinitamente a esta familia que nos permitiera observar este movimiento, poder acariciarlo y darle voz.

Se lo agradezco infinitamente a Eli, pues hay personas que conocemos brevemente, pero con las que vivimos encuentros en los que se crea algo que trasciende las dimensiones del espacio y del tiempo, algo que seguirá desplegándose hasta el infinito, y que se posará sobre otras personas que lo estén llamando...

Eli ahora vuela serena y libre, como una canción. Y se posará tantas veces como desee, como deseemos.

A Patricia, que te posaste cuando vi a Eli.

ÁNGEL CÁCERES DUQUE

Enfermero. Director

Centro Residencial Alonso de Mendoza.

Don Benito (Badajoz)

SEPAD



16

Un día más, un día menos

«**U**N día más, un día menos» ha sido el eslogan en cada una de las diferentes etapas que he vivido en esta pandemia.

Arrancó el 2020, como otro año más, en un centro residencial: nuevos retos, objetivos, actividades anuales para los residentes, propuestas de planillas de los trabajadores, etcétera, pero con la sombra de un tal «coronavirus» que estaba afectando a la salud de los ciudadanos de la lejana China. Esa distancia se reducía y aquello se iba convirtiendo en algo más cercano a medida que discurrían las primeras semanas del año, a la vez que aumentaba el nivel de alarma y nerviosismo entre nuestros mayores, trabajadores y en mí mismo. Cada día se comentaba más: «Dicen que viene de los animales», «se transmite por la respiración», «hay que lavarse bien las manos». Gradualmente proliferaba la angustia entre nuestros mayores, cuando se decía que eran especialmente vulnerables, lanzándonos múltiples preguntas a todos los que trabajamos en el centro sobre cómo les podría afectar; nuestras respuestas no calmaban su inquietud, se mostraban incluso incrédulos, y muchos de ellos eran incapaces de asimilarlo.

A mediados de marzo, se decreta el cierre y aislamiento de los centros residenciales, y se configura como un punto de inflexión simbólico en la vivencia de nuestros mayores, que pasaron de disfrutar de la etapa de la vejez a, en muchos casos, intentar sobrevivir a esta terrible situación.

Las familias también nos transmitían sus inquietudes, miedos, dudas y todo lo relacionado con una situación que ninguno habíamos vivido.

Los trabajadores mostraban un elevado nivel de ansiedad, que conducía a situaciones de tensión, que con el paso de los días, y, a la vez que iba llegando información, iba desapareciendo. Todo era reflejo del miedo a contagiarse, y de poder transmitirlo a las personas que con tanto empeño cuidamos, y a las consecuencias que todo ello pudiera tener. Fue duro racionar los materiales de los equipos de protección individual (todos querían mascarillas, hacer un uso indiscriminado de guantes, batas, etc.); los trabajadores los querían usar cuando no había casos y sin justificación alguna; observaba triste cómo toda la formación recibida a este respecto se disipaba, pero siempre con la fuerza de volver a reconducir la situación, era una montaña rusa, con menos altibajos a medida que pasaban los días, y todos lo repetíamos: «Un día más, un día menos».

Pasado el verano, se empieza a ver un rayo de luz, con los avances referentes a la vacuna y la proximidad de la misma. En este período comienza una etapa nueva para mí en la lucha incansable contra el virus, dándome la oportunidad de formar parte de un equipo de intervención sanitaria, compuesto por compañeros del Servicio Extremeño de Salud, y por un representante del Servicio Extremeño de Promoción de la Autonomía y Atención a la Dependencia (que en este caso sería yo). Nos conocimos todos el primer día de intervención en un centro socio-sanitario, donde todos teníamos cosas en común, pero también donde cada uno aportaba una visión diferente, en muchos casos sorprendente, que sin esta conjunción no hubiera sucedido. Desde el inicio cada uno supo ocupar su lugar, que no era único, sino compartido con todos, ya que la complementariedad fue clave para el buen funcionamiento del equipo.

Fueron días intensos, fugaces, fructíferos y agotadores, pero por encima de todo enriquecedores. La situación inicial fue un elevado número de contagios, tanto de las personas que allí vivían como de los que los cuidaban. El miedo y la incertidumbre rodeaba al centro, las personas residentes infectadas no sabían cómo reaccionaría su organismo, eran múltiples sus interrogantes, se quebraba el alma cuando

algunos preguntaban directamente: «¿Me voy a morir?», «¿Volveré a ver a mi familia?»; la comunicación, por unanimidad, siempre fue una prioridad, para intentar paliar la incertidumbre que tanto a unos como a otros envolvía.

El personal que allí trabaja sufrió también los efectos de la pandemia, que cambia la vida de las personas que se infectan, pero también la dinámica habitual de un centro, me atrevería a decir que cambia la vida, las rutinas y la organización del trabajo. Las personas residentes del centro fueron todo un ejemplo con su actitud, cumpliendo con todas las indicaciones que se les hacían, sin excepción. En lo referente a los trabajadores nos encontramos con muchos obstáculos, no asumíamos que el virus hubiera invadido su centro, y que por ello tuvieran que tra-



bajar de otra manera; en definitiva, algunos no aceptaban que nuestro equipo estuviera allí, no nos veían como una ayuda para salir de la situación (que era nuestro cometido), en algunos casos nos llegaron a ver hasta como enemigos, se oían comentarios como «estos iluminados», «nosotros salimos solos, no hace falta que estén aquí», que más allá de desanimarnos, nos hacían más fuertes y nos animaban a poner aún

más empeño en conseguir nuestro fin: acabar con el brote en el centro residencial; aun así, comprendíamos que todos, de una forma u otra, lo que pedían era ayuda. Fue una lucha incansable contra el maldito virus, no distinguíamos entre días de diario, fines de semana o festivos, todos los días había que estar, sin bajar la guardia, para ganar esta batalla. Era un continuo «un día más, un día menos». Vencimos.

En Navidad ya comenzó la vacunación, la gran esperanza para terminar con la situación pandémica que atravesamos y, por supuesto, para dotar de protección a nuestros residentes. Prácticamente todos en mi centro nos vacunamos; emoción, lágrimas y aplausos con la administración de la primera dosis a un residente, suponiendo el inicio de una nueva etapa en nuestras vidas. Ese día alguien me dijo: «Por fin llegó el día, pronto un día más será para sumar y no para restar».



CONCHA SURRIBAS MURILLO

Pediatra

Centro de Salud de Calamonte

17

Las nuevas tecnologías en la atención primaria llegan con el coronavirus para quedarse

Los sanitarios somos personas de ciencias y pocos podíamos prever lo que ocurrió a partir del 11 de marzo de 2020 en el mundo cuando la OMS declaró la pandemia por coronavirus SARS-COV-2. El modo de vida cambió: confinamientos en domicilio, vida social por pantallas, evitación del contacto físico (nada de dar la mano, ni besos, ni abrazos), distanciamiento con las personas, teletrabajo, escolarización en casa, disponibilidad solo de servicios esenciales: centros de salud, farmacias, supermercados... Mi consulta de pediatría se encuentra en el centro de salud de Calamonte (Badajoz) y los primeros días, cuando comenzaban a aparecer casos de coronavirus en Madrid, recuerdo empezar a protegerme con mascarilla FFP2 con válvula antes de que nadie en el centro las usara. Dejé de utilizar sábanas de tela y las cambié por rollos de papel. Los padres veían muy lejano el virus pero la «familiaridad» que tenemos los pediatras con los virus infantiles me impulsaba a protegerme. El gran cambio llegó con la instrucción de priorizar las consultas no presenciales casi a la vez que se cerraron los colegios.

A partir de entonces la consulta telefónica se convirtió en una nueva forma de trabajo. El arte de la palabra y la comunicación era fundamental. Agradecí estar en mi puesto de atención primaria conociendo a mis pacientes y a sus familias. Agradecí tener años de experiencia en pediatría, porque te hace tener confianza a la hora de diagnosticar y

tratar según la anamnesis sin ver al paciente. Y llegaron las consultas telemáticas: había participado en el grupo piloto del SES de videoconsulta, por lo que me resultó fácil adaptarme. Me encargué de la difusión de la herramienta entre las familias y de formar a mis compañeros. Con el uso fui apreciando lo útil que resulta en pediatría el hecho de poder ver la apariencia del niño en pocos minutos: en el caso de una gastroenteritis, de una infección respiratoria... Los niños se cansaban pronto de la videoconsulta y la conversación con la familia podía seguir por teléfono.

Muy útil ha sido la disponibilidad de una cuenta de correo electrónico corporativo para resolver consultas o dudas menores. Ha sido una forma muy accesible de consulta con el pediatra; de ese modo las familias no se sentían desatendidas en la nueva situación. Fotos y fotos de piel llegaban cada día a mi correo, no es igual que ver al paciente en directo pero una imagen ayuda mucho. Por el correo podía enviar informes, resultados, hojas de recomendaciones...

Pasé de ver en consulta a 20-25-30 niños cada día a atender virtualmente a 15-20 niños y presencialmente a 6-10 niños diarios: las revisiones de menores de 12 meses se mantuvieron, y los niños con algún problema de salud que yo determinaba que era importante ver de modo presencial eran los que venían a la consulta. Hubo poca patología importante y eso te alegra y alegra al sistema sanitario. A pesar de que el aislamiento de los niños a nivel social no era ventajoso, en lo que se refiere a prevención de enfermedades infecciosas habituales sí beneficiaba a las familias y a los pediatras.

El tema de las vacunas fue algo complicado de gestionar porque se pospusieron muchas inmunizaciones, y después de los tres meses de confinamiento hubo que recuperar calendarios vacunales: las familias no sabían cuáles les faltaban, teníamos que llamar nosotros para rescatar vacunas atrasadas; meses después nos damos cuenta de que a algunos niños les faltan dosis... Agradezco mucho a mi enfermero de pediatría Rafael Martínez, que se jubiló en noviembre de 2020, el haberme ayudado tanto en estos meses que hemos trabajado juntos. Como dice él: «Lo bueno, si breve, dos veces bueno».

Entre los momentos más emocionantes a nivel laboral está la primera vez que estando de guardia de pediatría en un hospital privado de Badajoz, a las 20 horas comenzaron los aplausos procedentes de las terrazas y balcones de los pisos de alrededor dirigidos a los sanitarios. Los trabajadores salíamos para agradecer y aplaudirles nosotros a ellos. Increíble la cantidad de sentimientos y pensamientos que se te pasan por la cabeza en esos momentos..., y la «piel de gallina».

Como aprendizaje en estos meses de la primera ola de la pandemia, quiero decir que los niños tienen gran capacidad de adaptación a los cambios y captan las nuevas normas fácilmente, mejor que los mayores. Me he dado cuenta de que me gusta mucho más el trabajo de pediatra de toda la vida, con el contacto visual directo y físico con mis pequeños pacientes y sus familias, es la medicina más real. Se echa de menos la forma de consulta previa al COVID, aunque fuera una consulta más intensa y agotadora, sobre todo algunos días de invierno que salgo de trabajar incluso más tarde de la jornada habitual y tengo temporadas con dolor de espalda de tanto agacharme para explorar a los niños.



Con la llegada del inicio del nuevo curso escolar en septiembre de 2020 me adaptaron mi puesto de trabajo por embarazo. El nuevo destino fue la unidad educativa de salud pública del área de Mérida,

de nueva creación, encargada del rastreo de los casos y contactos de coronavirus en los centros educativos. Un trabajo nuevo para mí que aprendí gracias a unas pequeñas instrucciones de la responsable de la unidad COVID centralizada de Mérida y en gran parte siendo autodidacta. La guía de trabajo eran los protocolos que en un trimestre cambiaron tres veces. Unos 150 centros educativos del área de salud de Mérida (guarderías, colegios, institutos, conservatorios, escuelas de idiomas, de hostelería...) son los que dependían de la unidad. No estaba «sola ante el peligro»: mis compañeras Verónica Carrero, médico de familia, y Malena Carracedo, enfermera, han sido excepcionales a nivel profesional y humano. Las herramientas informáticas del buzón de correo compartido, tablas de bases de datos, informes, impresión de cientos de volantes de PCR, decenas de llamadas diarias..., han sido parte del trabajo diario.

Puedo contar multitud de anécdotas surgidas mientras realizábamos rastreos: grupo de jóvenes que se van a una casa rural y origina el cierre del instituto por aparecer varios positivos; récord en un aula con nueve positivos (ocho alumnos más un profesor), alumnos que tras pasar COVID vuelven a realizarse la prueba a los dos meses por desconocimiento por nuevo contacto y siguen siendo positivos; búsqueda casi policiaca del contacto de un conductor de un autobús escolar que vivía en otra comunidad y que finalmente fue también positivo; un alumno generó como contacto estrecho a su profesor de autoescuela y al examinador, con los que fue en el coche el día antes de dar positivo... Hemos tenido constante comunicación con los responsables COVID de los centros educativos que han colaborado mucho en nuestro trabajo de rastreo. A partir del pico de la segunda ola los veterinarios y farmacéuticos de los centros de salud han sido otra parte fundamental del equipo. Nuestros superiores, la directora médica de primaria, el director de salud de área y el gerente de área, han estado muy pendientes de nuestro trabajo de salud pública y han respondido siempre con diligencia a nuestras peticiones u opiniones. Hubo momentos de estrés, de horas extras por las tardes y fines de semana, conexión casi continua al *email*, pero también momentos buenos de alegría cuando nos enviaban cartas de agradecimiento, regalos como detalle, cuando preparábamos un vídeo de felicitación de Navidad...

Con el nuevo año 2021 todos tenemos la esperanza puesta en la vacuna frente al coronavirus, que vaya desapareciendo poco a poco la pandemia y volvamos a una atención primaria personal, directa, de toda la vida, sin descartar que haya usuarios que voluntariamente quieran una consulta virtual porque las nuevas tecnologías en la salud han llegado para quedarse.



ALICIA MUÑOZ CANTERO

Médico. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital Don Benito Villanueva (Badajoz)

18

El mundo tras el cristal

ERA una mañana más, el despertador sonando, café en mano y el pelo alborotado. Corriendo hacia la ducha. Las 7:30 y aún en casa. Con vaqueros remangados y la camisa a medio abrochar, me enfundé las deportivas y corrí escaleras abajo. Llegaba tarde, como siempre... Pero al abrir la puerta una fría brisa me paralizó... No había nadie, calles vacías, ningún ruido, ninguna persona...

¿Qué estaba pasando? Un mal sueño... Por un momento había olvidado que, aunque invisible, aún estaba allí.

La mascarilla era un complemento más. Las expresiones habían cambiado. Todo era sombrío. Habíamos sustituido los rostros por pantallas. Nuestras ropas por monos de plástico. Nuestras miradas por gafas protectoras... Enfundados en 4 o 5 capas, cual cebolla, y sin embargo tan desnudos como el cuerpo expuesto del enfermo.

Nuestra lucha estaba fuera; nuestra fuerza, dentro. Nuestros defendidos postrados en una cama. Nuestros miedos, dentro...

Nuestras armas: nuestras manos y el conocimiento; las del enfermo, el no querer estar muertos.

Nuestro enemigo, invisible, resiste como un ejército entero.

De vuelta en casa, persiste ese mal sueño. Nos escondemos en nuestras casa, pero, exactamente, ¿a quién tememos?

Tras casi un año de lucha todo se repite, pero parece que ya sin miedo. Las calles están llenas, la sociedad ya no teme a lo que temía unos meses antes.

Mensajes contradictorios a cada momento: ¡vamos a celebrar la Navidad! Y, por otro lado: diez muertos, veinte mil muertos, tres millones de muertos...

Celebraciones que llevan al cementerio.

Cada mañana se repite una y otra vez el mismo cuento: hospitales repletos, UCIS llenas improvisando nuevos escenarios, nuevos huecos donde colocar una cama, intentando ganar tiempo para frenar este desasosiego.



Cada día esos enfermos, que no creyeron en la existencia de un enemigo invisible, te suplican, entre sollozos y con su último aliento, que «no les duermas», porque no saben si podrán volver a despertar. Te miran a los ojos, buscando la veracidad de tus palabras, buscando la esperanza en tu voz. Tú, que sabes que tienes un respirador en una cama subóptima; tú, que estás agotada, que llevas más de 30 horas sin dormir; tú, que sabes que puede ser su último momento de conciencia..., te oyes a ti misma diciéndoles que van a despertar, que pronto estarán en casa, que todo esto pasará, que volverán a respirar... Y ellos

se abandonan a su suerte, pero antes vuelven a fijar su mirada, penetrando en tu mente, sabiendo que mientes...

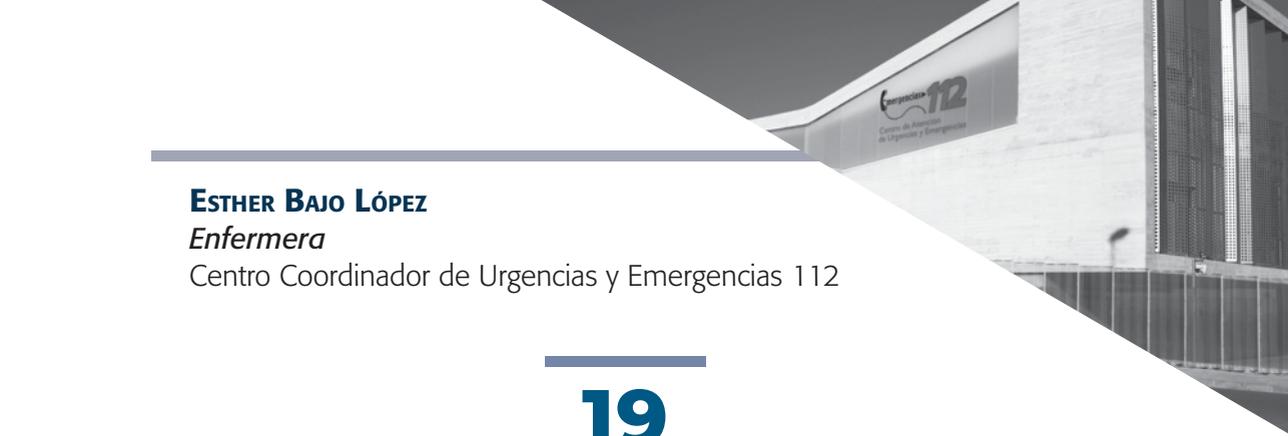
Nuestras calles se han llenado, pero la batalla continúa. Parece que el hospital está inmerso en una burbuja por la que no pasa el tiempo, donde cada día es igual al siguiente, donde solo cambia el nombre de la persona que ocupa la cama..., esas camas por las que discurren enfermos, vidas, que se vacían y se vuelven a ocupar al momento.

Es como mirar el mundo a través de un cristal al que el resto de la gente es ajeno.

Nadie quiere cambiar su vida. Nadie quiere renunciar a sus hábitos, nadie quiere quedarse en casa... Ya tienen a «su ejército», que ellos cambien y luchen por los demás. «Pero mis hábitos que no los toquen», porque siempre son «los otros» quienes lo hacen mal.

El egoísmo individual está matando a la sociedad, pero esta vez con nombre y apellidos.

Otra mañana más, de nuevo el despertador, mascarilla, buzos de plástico, calzas, gafas protectoras, guantes, pantallas, cansancio, desilusión, hastío, desesperanza..., todo en un ciclo que parece no tener fin. Y lo que está claro es que el escenario ha cambiado: hemos pasado de ser héroes a esclavos.



ESTHER BAJO LÓPEZ

Enfermera

Centro Coordinador de Urgencias y Emergencias 112

19

La vida te hace más fuerte

RECUERDO perfectamente el último fin de semana de febrero. Entonces, aún eran posibles los abrazos, las celebraciones en familia, las reuniones con amigos... De hecho, me encontraba en Sevilla, en una despedida de soltera.

Tengo muy buen recuerdo de aquella celebración.

Después de esos días, ya nada volvería a ser igual.

Lo aprendí pronto.

Tras aquel encuentro con toda mi gente, volví a mi destino a retomar mi trabajo. Era domingo por la mañana.

Volvía sin conocer la realidad de que aquellos pocos días con los míos después serían tantas veces añorados, hasta el presente.

Me tuve que incorporar al trabajo antes de tiempo, porque el volumen de llamadas al Centro Coordinador de Urgencias y Emergencias 112 estaba aumentando y los compañeros no se bastaban para responder todas las consultas sobre COVID-19, requiriendo cualquier apoyo posible.

En las primeras semanas de marzo, hasta que se declaró el estado de alarma, el trabajo se duplicaba y eran insuficientes los puestos para crear incidentes y responder a la demanda de la población. Habían vuel-

to los estudiantes de Madrid, los aeropuertos seguían abiertos, la gente había viajado a Italia y nos dieron instrucciones sobre las regiones que debían guardar cuarentena. No podíamos suponer lo que se nos venía encima. Protocolos nuevos cada día.

Solo era el ruido que precedía a la riada que se precipitaba ladera abajo hacia nosotros.

La primera noche de servicio que me quedé sola en la sala con un médico, no dejaban de entrar llamadas. Tuve que pedirle a la jefa de sala que hasta el día siguiente ya no se atendieran más consultas; había estado llamando hasta las dos de la madrugada a gente que esperaba una respuesta a su solicitud, era tal el flujo de llamadas que corríamos el riesgo de desatender las de urgencia. Era el inconveniente que tenía el atender por la misma entrada de teléfono tanto consultas COVID como urgencias. Aquella presión y preocupación por no querer desatender a nadie, por no poder dar prioridad a las urgencias, me llevaba a trabajar en un estado de ansiedad constante.

Aprendí lo que se nos venía encima aquella primera noche de soledad.

Ante cualquier situación de emergencia en Extremadura, una única enfermera junto al médico de turno. Era frustrante.

Mi cabeza no estaba para nada más. Eran turnos agotadores en que no parabas, comías en un salto, a deshora y por necesidad, dormías mal, un rato, para no desfallecer, y cuando aún no habías podido recuperarte del turno anterior, volvías con el siguiente, o reforzabas un turno que no era tuyo para cubrir déficit.

Llamada, llamada, llamada... 112 Extremadura.

Que no se quede fuera la urgencia real, que no se desatienda la que necesita premura, que lleguemos a la que requiere inmediatez.

Llamada, llamada, llamada... 112 Extremadura.

¡Era para salir corriendo de allí! Pero la profesionalidad nos mantiene en primera línea, es lo que te toca vivir. Este es tu trabajo, lo sientes, lo vives, te implicas, y en este momento crítico toca excederse en la entrega, como hacen todos mis compañeros.

Amamos nuestra profesión, amamos al prójimo, estamos a su servicio.

Tenemos un gran peso de responsabilidad, hay vidas que dependen de nosotros.

Y vinieron muchas noches más, con sus días.

En pocas semanas, todo parecía una película de terror.

El sistema estaba colapsado, no dábamos abasto, las pantallas estaban siempre llenas, listado interminable de llamadas, imposibles de agotar, incesantes, entre tanta demanda incrementada por el COVID no sabías cuándo podía entrar una verdadera urgencia de intervención inmediata. Tuvimos que montar puestos para los estudiantes de medicina que vinieron de forma voluntaria a ofrecer su apoyo, para reforzarnos. Pero el volumen no decrecía, y más contratos de enfermeros, que nos cubrieran en el servicio... Tanto esfuerzo para contener lo que empezó a ser una tragedia.

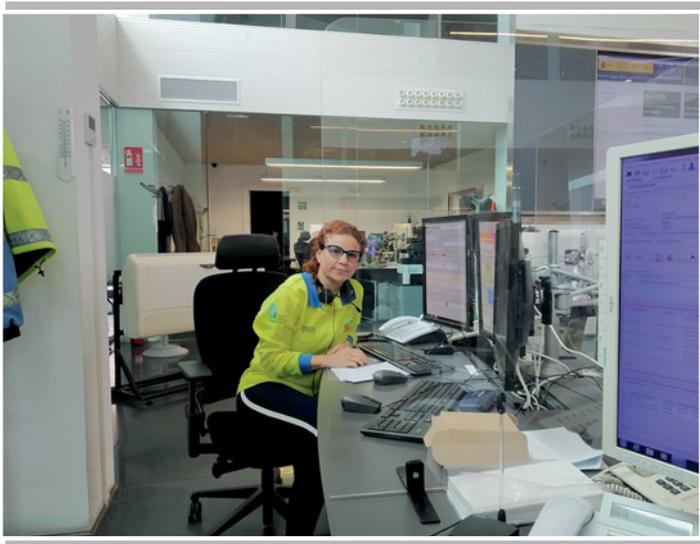
Ha habido dos dramas en esta historia, las vidas que hemos perdido por el COVID y las vidas que no hemos podido salvar por el COVID.

Manos sobre manos conteniendo el mar.

Pasamos días muy difíciles, intentando dar cada uno lo mejor de sí, pero detrás del teléfono teníamos a gente en sus casas con mucho miedo, por entonces había desinformación, multitud de dudas, gente afectada que al principio no podían salir y que nadie iba a verlos, la atención sanitaria no era segura porque no tenían los recursos adecuados, y los propios compañeros, cuando les pasabas un aviso a domicilio, se sentían indefensos porque no tenían EPIS, los técnicos de ambulancia

te llamaban desde las residencias para avisar, porque los pacientes estaban en malas condiciones para ser trasladados y algunos no llegaban al hospital. Una situación aflictiva para todos.

Los hospitales ya estaban desbordados y, cada vez que tenías que avisar a triaje de urgencias de la llegada de un paciente positivo o con sospecha de ello, te decían que no tenían camas. Desesperante.



No podías vencer al gran demonio que había llegado a nuestras vidas, y parecía que iba a quedarse por mucho tiempo.

La sensación de querer y no poder era frustrante. Podías sentir el miedo, la soledad, la incertidumbre, el desamparo, el dolor de la muerte, y eso sin remediar ningún consuelo, porque yo misma estaba igual por dentro, todos en una batalla que se nos había pasado al interior, pero es nuestro deber conseguir que no se note la presión, no puedes tranquilizar a un paciente trasladándole el miedo que tenemos todos.

Nunca he tenido miedo, hasta ahora.

Cuando llevas tantos años de experiencia te haces a todo. Destinada anteriormente en la UME, he tratado con todo tipo de experiencias, accidentes de toda índole, tráfico, traumas, quemados, cardíacos, pacientes de UCI, etc. He salvado vidas, y las he visto irse. Y por eso no sientes pánico, ni siquiera miedo.

Pero en esta época sí le he visto los ojos al miedo. Mi miedo reside en que no podamos atender a un enfermo. Ese miedo es nuevo, nunca lo había sentido hasta esta pandemia.

Así que, con este pensamiento, todo lo demás es secundario, hasta nuestras vidas.

Este sentimiento no es propio, esto va en el ADN sanitario, esos héroes y heroínas aplaudidos son hombres y mujeres con familias.

Todo mi entorno me cubrió.

Mis padres se vinieron del pueblo a cuidar de mi hijo mientras yo doblada turnos. Encerrados con él. Era la única que salía de casa.

Las calles estaban desiertas. Pero nosotros salíamos cada día a trabajar.

Te ponías el uniforme y llegabas a la sala con tu mejor sonrisa, para que no se notase la batalla que llevábamos dentro.

Llamada, llamada, llamada... 112 Extremadura.

Pasaban las horas y dejaban el reflejo del sufrimiento que tenías, era un cansancio físico y mental extremo, un día, y otro, y otro. Fueron más de 60 días en los que no hubo tregua; la única hora del día, los aplausos tan olvidados, un ritual para muchas familias, salir al balcón. Nosotros para la sociedad, «héroes y heroínas», pero en el fondo somos personas con los mismos sentimientos. Cada noche, cuando intentaba dormir junto a mi hijo, las anécdotas del día me rondaban la cabeza y era incapaz de conciliar el sueño.

Llamada, llamada, llamada... 112 Extremadura.

De esta situación he aprendido a valorar que tenemos la gran suerte de elegir a quién queremos tener cerca en nuestra vida, a quienes nos importan de verdad, quién nos cuida, quién se preocupa por ti, quién dedica su tiempo para estar a tu lado. Todas esas personas que en las peores circunstancias han estado este año conmigo me han hecho más fuerte. Y naturalmente, también hemos comprobado hasta dónde somos capaces de llegar.

Porque ser enfermera es una profesión de vocación, adoro mi trabajo y, aunque yo no he tenido que estar delante del paciente y nuestro riesgo no ha sido la exposición directa, he tenido secuelas que me han dejado marcas imborrables, noches de insomnio, lágrimas de tristeza, una pena inconsolable, y he sido capaz de sobrellevar todo eso cada día con la esperanza de que esta pandemia se vaya pronto y podamos recuperar la tan esperada nueva normalidad.

Llamada tras llamada en el 112, siempre estamos disponibles, las 24 horas del día, todos los días del año, cualquier personal de urgencias y emergencias, gracias a todos mis compañeros.

Héroes y heroínas. Eso es lo que dicen que somos.

Nosotros no somos héroes. Somos hombres y mujeres de verdad. Somos padres y madres, hijos e hijas, les importamos a los nuestros, necesitamos de los nuestros y ellos nos necesitan.

Y ese ha sido nuestro papel en esta batalla. Desempeñar nuestra vocación, a costa de ellos.

Al regresar de cada turno a mi casa, siempre me detenía en la misma esquina, frente a un parque con jardines y árboles, buscando naturaleza en medio de la ciudad. Paraba el coche, bajaba la ventanilla y respiraba sin mascarilla, como si aquel oxígeno liberara mi cabeza de todos los mundos y sus dramas que traía impregnados en mi pensamiento.

Aquella parada, en el silencio de la mañana, me reconfortaba cada día, un tránsito desde el infierno a mi cielo.

Era una bocanada de aire puro, césped húmedo recién regado.

Necesitaba besar la vida durante un instante, para volver calmada a casa, junto a mi hijo y mis padres.



CARLOS HERNÁNDEZ TEIXIDÓ
Médico Interno Residente
Centro de Salud San Roque (Badajoz)

20

#HolaPedro... La vuelta al mundo desde una habitación en Villafranco del Gadiana

— **B**UENOS días, Loli. Perdona que te moleste tan temprano, pero ¿puedes acercarte al consultorio? Ha ocurrido algo increíble.

—Sí, por supuesto. Ahora mismo voy —respondió Loli.

Durante los 32 minutos que tardó la hija de Pedro en llegar al consultorio el joven médico recibía tres llamadas interesándose por el estado del paciente. Dos de ellas buscaban poder entrevistarle una vez que cumpliera el aislamiento por COVID-19 que tan famoso le había hecho.

—¿Qué pasa, Carlos? ¿Es por mi padre? ¿Es algo malo? —preguntó agitada.

—¿Malo? Ni mucho menos. Es algo maravilloso. Ayer, al salir de la consulta, en el viaje de vuelta a Badajoz, solo podía pensar en el desánimo que me transmitía tu padre al informarle que por quinta vez seguía siendo positivo para *el bicho*. Hemos estado muy pendientes de él mientras estaba en el hospital, y que tenga que continuar aislado en su casa nos pesa mucho. Me contaba que necesitaba poder abrazar de nuevo a tu madre y pasear con ella como hacían a diario. Estaba en el coche y no podía dejar de pensar en sus lágrimas.

Pedro es un vecino de 79 años de Villafranco del Guadiana que se contagió a mediados de marzo de coronavirus. A los pocos días empeoró y se pasó 32 días ingresado en la planta COVID. Al darle el alta, la PCR de Pedro continuaba siendo positiva por lo que debía permanecer aislado en un cuarto para no poner en riesgo a su mujer. El equipo de Atención Primaria de Villafranco le había realizado varias PCR ya en su domicilio, pero continuaban siendo positivas.

—La verdad es que lo está pasando mal. Son ya 47 días aislados —comentaba su hija.

—Lo sé. De veras que lo sé... El caso es que ayer pusimos en Twitter un mensaje buscando que 10 o 15 de mis seguidores le enviaran ánimos con la idea de imprimirle los mensajes y que se los pudierais leer. Pues bien, ayer por la noche ya llevábamos más de 300 mensajes. Tenía revolucionada toda la red social y personajes públicos, actores, cantantes y deportistas le mandaban ánimos —explicaba Carlos.

—¡Qué me dices! —contestaba sorprendida Loli.

—Espera, espera, que hay más. Esta mañana, cuando me desperté, tu padre tenía más de 2.000 mensajes de apoyo. El hastag #HolaPedro con el que comenzaban muchos de los mensajes se había convertido en *trending topic* en España, México, Colombia y Venezuela, y teníamos mensajes de países de todo el mundo y en idiomas que ni conozco. Me han llamado de varios medios de comunicación para ver si podían entrevistarnos a todos y contar su historia. Te he impreso los primeros 300 mensajes, cada cual más bonito. Entre ellos, hay uno de Julia Otero comprometiéndose a entrevistar a tu padre en la radio.

[...]

Ding, dong, sonaba el timbre en la puerta de Pedro mientras la enfermera ataviada con un EPI esperaba al sol de abril a que le abrieran la puerta.

—Hola, Eva —exclamó la esposa de Pedro al abrir la puerta de su casa.

—Buenos días. Vengo a hacerle la PCR a Pedro. ¿Está en el cuarto, verdad? —preguntó la enfermera de Villafranco.



—¡Hola, Eva! Ya os estaba esperando como agua de mayo. A ver si por fin soy negativo. Quería volver a agradeceros lo de los mensajes y las entrevistas. Dile a Casimiro y a Carlos que en cuanto salga nos tomamos algo los cuatro juntos —comentó Pedro muy animado.

—Eso está hecho.

—Y oye, que si esta sexta PCR vuelve a salir positiva, que no pasa nada. ¡Que tengo fuerza para lo que haga falta! —dijo Pedro mientras agitaba sus brazos.

[...]

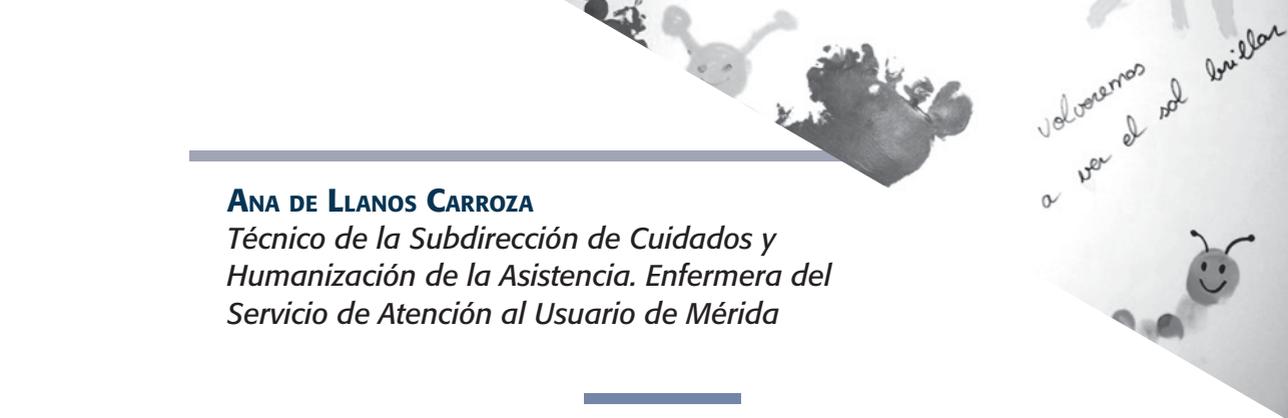
—Hola, Pedro. ¡Qué bueno poder verte ya por el consultorio y por la calle! —le comentó Casimiro, el médico titular de Villafranco.

—Venía solo a saludar. Desde que me dijisteis que era negativo y que ya podía salir a la calle, estoy paseando más que nunca.

Tras más de tres millones de impresiones por todo el mundo, más de 8.000 mensajes de ánimo en más de 17 idiomas y de los cinco continentes; tras más de 40 entrevistas para medios nacionales e internacionales, Pedro marchaba decidido del brazo de su mujer.

Pedro, a sus 79 años, y tras 53 días aislado, había superado el coronavirus.

Pedro había vencido.



ANA DE LLANOS CARROZA

Técnico de la Subdirección de Cuidados y Humanización de la Asistencia. Enfermera del Servicio de Atención al Usuario de Mérida

21

Correspondencia a la soledad

Es en los momentos difíciles cuando se nos plantean los mayores retos. Uno de esos retos en esta época que nos ha tocado vivir, si hablamos desde el ámbito sanitario, ha sido cómo llegar a todos esos pacientes/personas que en la vivencia de su enfermedad se han sentido solas, aisladas y «desamparadas» dentro de un centro hospitalario.

Las iniciativas populares se sumaban como herramientas para luchar contra este enemigo invisible. La sociedad necesitaba sentirse útil, demostrar la solidaridad propia de los extremeños y extremeñas.

Pues bien, en la Subdirección de Cuidados y Humanización de la Asistencia asumimos ese reto e intentamos aportar nuestro granito de arena, acompañando a nuestros pacientes en la medida de nuestras posibilidades, poniendo en marcha un proyecto con el objetivo de intentar paliar esa soledad a la cual hacían referencia muchos enfermos y corroboraban los profesionales.

El proyecto consistió en la creación de un correo electrónico denominado «Cartas anónimas», que permitiese desde la distancia acompañar a los pacientes aislados de sus familias y entornos en esos momentos tan complicados que estaban viviendo.

En este correo, recibíamos mensajes de ánimo, cargados de buenos deseos y muestras de cariño, que, gracias a la colaboración de los Servicios de Atención al Usuario de las diferentes áreas de salud de la Co-

munidad Autónoma de Extremadura, eran distribuidos por los distintos servicios de hospitalización COVID, para hacérselos llegar a los pacientes.

iiiNO ESTÁIS SOLOS!!! Esa era la realidad que queríamos que sintieran.

Y, sin embargo, fue la lección que nosotros aprendimos, que no estábamos solas en nuestra tarea, que los profesionales y los pacientes no estábamos solos, que había muchas personas dispuestas a ayudar con palabras, con dibujos, a hacer más llevadero el ingreso a esos pacientes que en aquellos momentos lo necesitaban. Muchas personas nos hicieron llegar dibujos inocentes de estudiantes desde casa, cientos de renglones, miles de letras dirigidas a tapan las grietas creadas por la SOLEDAD.

Las personas que hicieron de esta su tarea colaboraron —cada una de ellas como pudo— con un relato, con unas palabras, con dibujos..., actos capaces de transmitir el apoyo que estos pacientes necesitaban en estos momentos tan duros que les había tocado vivir.

Palabras, frases, párrafos, dibujos..., todos ellos se colaron en nuestro correo como un rayo de luz, iluminando y avivando la esperanza. Fueron, en definitiva, una mano tendida.



BASILIO SÁNCHEZ GÓNZALEZ

Jefe de Servicio de Medicina Intensiva

Hospital San Pedro de Alcántara (Cáceres)

22

Ni héroes ni titanes

El dolor verdadero,
igual que la alegría verdadera,
forma parte de un patrimonio íntimo
que no nos es posible compartir.
No he paseado nunca con mi herida
por ninguno de los jardines que conozco.
La herida es el eclipse que revoca la luz,
la herida es la distancia
que nos convierte en extranjeros.
En el dolor no hay pájaros,
solo dioses hablando con los dioses.

No hace mucho, un periodista me invitó a que eligiera la palabra que a mi juicio pudiera recoger las sensaciones y sentimientos vividos durante todos estos meses en la primera línea de lucha contra la pandemia. La respuesta es muy simple y no admite vacilación. La palabra es miedo.

El día nueve de marzo ingresa en la UCI del Hospital San Pedro de Alcántara de mi ciudad el primer paciente infectado por coronavirus. Desde ese momento, el mundo se detiene afuera para nosotros, como se paran las ciudades obligadas al confinamiento y cambian, durante semanas interminables, los hábitos de una población sometida, como no lo ha estado nunca, al miedo y a la incertidumbre.

En los hospitales, sin embargo, en el interior de nuestras unidades de cuidados intensivos, el mundo no solo no se para, sino que se acelera, todo se vuelve caótico y, en medio de este fabuloso desajuste, los intensivistas y todo el personal sanitario que trabajamos en la UCI —al igual que en el resto del hospital— nos vemos obligados a tratar pacientes con una enfermedad hasta ahora desconocida y, al mismo tiempo —porque no existen manuales para ello—, a intentar organizar el trabajo para hacerlo efectivo y dar cabida, en nuestros espacios limitados, a la enorme avalancha de enfermos que nos llegan.

Mientras la mayoría de la gente trata de adaptarse a su nueva vida en cautividad, nosotros nos acostumbramos a vivir en la paradoja de un encierro que está fuera de nuestras casas, en cada una de las ocho plantas de un edificio que acoge a más de 200 afectados por un virus desconocido y letal.

La infección trastoca los códigos del hospital, no sabemos si las decisiones que nos vemos obligados a tomar en cada momento son las acertadas, solo buscamos decisiones prudentes que nos marquen el camino. Pero el miedo a equivocarnos, a no estar a la altura de lo que en este momento la sociedad reclama de nosotros, nos mantiene en vilo y nos quita el sueño.

Como nos quita el sueño saber que tenemos dos UCI llenas de enfermos infectados extraordinariamente graves, y que el hospital, que solo admite a pacientes con coronavirus, está ya a rebosar; que desconocemos la efectividad de los tratamientos que empleamos y el curso natural de la infección; que todos, desde los médicos hasta el personal auxiliar y de limpieza, todos los que trabajamos en ese espacio reducido, lo hacemos exponiéndonos nosotros y a nuestras familias al mismo virus que infecta a gente que son nuestros amigos y nuestros vecinos.

Y todo esto sintiendo de lejos, además, la angustia de los familiares de nuestros enfermos, que solo pueden contactar con nosotros por teléfono y que no ven a sus seres queridos en semanas. Sintiendo la presión de una multitud que, de repente, nos saca de las catacumbas de los hospitales y coloca a nuestras unidades de cuidados intensivos

en la cima indiscutible de la esperanza, en la primera línea de una lucha desigual contra una enfermedad temible, anhelando, sobre todo, encontrar en nosotros, porque lo necesita, a los héroes y titanes que de ninguna manera somos.

Mientras esto ocurre, uno de mis sentimientos más intensos es saber que no tengo que escatimar palabras de agradecimiento hacia todos los miembros del equipo, porque sé reconocer el miedo en la mirada y admiro la valentía con que tratan de esconderlo. Las marcas de las gafas subrayan las ojeras del insomnio, con los trajes de protección el calor se vuelve insoportable y el trabajo difícil y extenuante; duele el cuello, la espalda, el corazón, pero no se deja de sonreír y bromear en la pequeña sala de descanso en la que compartimos, como podemos, el café de la mañana o de la tarde.

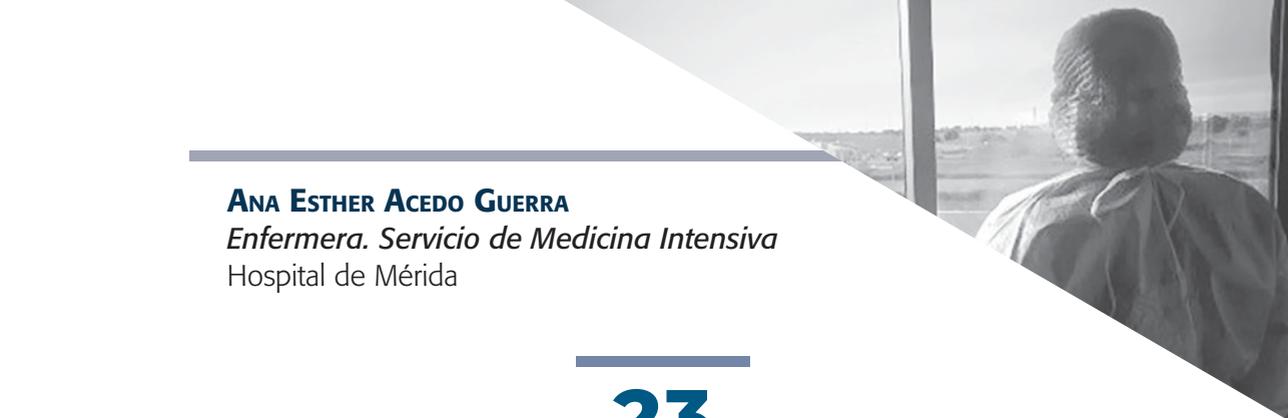


Todos los días informo a las familias por teléfono, a la misma hora. La solemnidad de los primeros contactos se vuelve natural con el paso del tiempo, porque el tuteo es una forma de consuelo, de cercanía. Mis compañeros duplican el trabajo voluntariamente para no dejar solo al de guardia, los residentes asumen las actividades y responsabilidades

de los adjuntos, los enfermeros y auxiliares adelantan el cambio media hora para que los del turno de noche puedan descansar un poco antes.

Nadie sabe cuándo va a acabar todo esto, pero nadie se queja, nadie es capaz de decir que está cansado, aunque lo esté profundamente; nadie quiere decir que tiene miedo, aunque sepamos que lo tiene. Por eso, no hay mejor noticia para todos que una despedida, por eso aplaudimos como niños hasta la salida a los enfermos que se curan y abandonan la UCI después de luchar durante semanas contra la enfermedad.

Por eso seguimos aplaudiéndoles con toda nuestra alma cuando salen por la puerta de la unidad sonriendo y levantando los dedos de la mano en señal de victoria.



ANA ESTHER ACEDO GUERRA

Enfermera. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital de Mérida

23

Hilos

ANTE la tensión que seguramente transmitía en esos momentos, alguien preguntó que quién estaba nervioso. Yo levanté la mano y asentí con la cabeza. Por supuesto que lo estaba, no cabía duda. Aterrada, quizás.

A la vocación y las ganas de trabajar en lo que me gusta se unían la incertidumbre, las dudas e incluso el miedo ante algo nuevo y desconocido.

A continuación, nos dispusimos a colocarnos las prendas indicadas para protegernos de un gigante asolador, rotulamos nuestro nombre en una parte de los atavíos para identificarnos unos a otros, y, acto seguido, pasamos a uno de los lugares donde aguardaban algunos de los damnificados por la «guerra» que estábamos viviendo. El panorama ahí era desolador. En ese lugar se respiraba (lo que la mascarilla te permitía) una atmósfera de estrés, de tristeza, de inquietud. Impotencia, en muchos casos.

Fuera de aquel sitio, la situación no dejaba de ser amarga.

Un sábado de ese pesimista mes de marzo, el presidente del gobierno había comparecido en televisión anunciando el confinamiento total de la población.

Un bichito había entrado en nuestras vidas.

Un virus ya conocido, pero una variante aún desconocida, atentaba contra todos nosotros; nos estaba echando un pulso, aprovechándose

de una cualidad innata del ser humano: el hecho de ser seres sociales. De momento, nos iba ganando la batalla.

Parecía lejano cuando llegaban noticias de que en cierto país oriental un virus estaba causando algunos estragos, obligando incluso a construir hospitales en tiempo récord. Al poco, la catástrofe fue haciéndose visible más cerca a nivel geográfico. Y, casi en un abrir y cerrar de ojos para muchos, comprobamos que estábamos conviviendo con un enemigo aparentemente minúsculo que al cabo de un tiempo se convertiría en un terrorífico gigante.

En pleno siglo XXI, tras años luchando por la libertad en todas sus formas, avanzados tecnológicamente como nunca, un virus nos obligaba a quedarnos en casa; durante un tiempo, salir sencillamente a dar un paseo sería tarea imposible.



Hacer la compra se consideró un lujo, salir a tirar la basura en un privilegio, y salir a trabajar era, quizás más que nunca, una fortuna.

La tecnología, tan a la vanguardia y ya tan presente en nuestro día a día, se convirtió en recurso esencial para ver, aunque a través de una pantalla, a muchos de nuestros seres queridos, e incluso en algunos casos para ir virtualmente al trabajo.

Esa fortuna de poder ir a trabajar en esa época estaba repleta de contradicciones.

Por un lado, jugarse el pellejo, ponerse en peligro, por todos los demás, al servicio de los demás; y, a la vez, cumplir con su inclinación laboral y profesional y sentirse tan «útil» y reconocido en una sociedad por entonces paralizada por decreto.

Los aplausos de cada tarde en agradecimiento a toda esa labor eran tan emotivos como nostálgicos; apuesto a que se convirtieron en muchos casos en un aliciente para sentir el calor de la gente aunque fuese por el sonido de sus manos al chocar. Esos aplausos inyectaban fuerzas para seguir luchando pese a la inseguridad en la que andábamos sumidos.

Y, volviendo a esa sala de la que hablaba al principio, yo veía hilos.

Metaforizaba con hilos la incesante lucha que allí se libraba.

Por un extremo del hilo una persona, en el contrario el hostil adversario, y, conforme uno tiraba, el fino hilo se estiraba, a veces hasta casi a punto de romperse, o rompiéndose en algunas ocasiones. Nosotros sosteníamos persistentemente cada hilo, peleando para que ninguno se alargase tanto como para llegar a quebrarse.

Sin embargo, esos hilos eran sombríos, pues, a diferencia de otros casos, nadie de alrededor, excepto nosotros, podía presenciar esa lucha, salvo en alguna contada ocasión.

Solas, esas personas permanecían solas mientras trataban de defenderse; a veces incluso morían solas. Solo nosotros podíamos acompañarles en esos momentos; solo nosotros podíamos darle esa compañía que se precisa en instantes difíciles. Y era desgarrador.

Suponía una montaña rusa de emociones constante: era una alegría inmensa cuando lográbamos desplazar el hilo hasta el lado de quienes cuidábamos, pero resultaba luctuoso cuando algún revés hacía que un hilo se rasgase.

Conformábamos un equipo organizado, combatiendo a diario. Pero esa guerrilla no solo se vivía en los hospitales. Había muchos que, como hormiguitas, participaban en la contienda y de forma perseverante salvaban los obstáculos.

Pasaban los meses y, al cabo de un tiempo, aparecieron las primeras vacunas, gracias al trabajo de unos tenaces e incansables guerreros. No obstante, pese a que es un dato muy positivo, me temo que aún queda lucha, queda combate, queda pelea...; me temo que hay que esperar un poco más y seguir sosteniendo tantos hilos sombríos; me temo que esto todavía no ha llegado a su fin.

ELOINA RAFAEL CRUZ

Responsable de Área Personal y Administración

Centro Residencial El Prado (Mérida). SEPAD

24

Ha sido un momentito

«**H**A sido solo un momentito» fue lo que contestó Lina cuando comprobamos que no estaba en la 319:

—He entrado para ver qué tal había desayunado.

—No podéis salir de vuestras habitaciones.

—Eso le digo yo a mi hermana, pero ella se empeña en venir a verme, y yo le digo: «Vuelve a tu habitación que nos van a reñir». La pobre no se entera.

—Tenemos que comunicarte que mañana vuelven a hacerte la PCR y tienes que seguir en aislamiento, José ha dado positivo.

—Menuda tontería, si ya os he dicho que ha sido solo un momentito.

Lo mismo nos dijo Pura cuando nos preguntó por Manuel:

—¿Se ha contagiado Manuel?

—Sí, pero tranquila. El hecho de estar en habitaciones contiguas no supone ningún peligro; si no habéis salido de ellas, claro está.

—Solo he ido a llevarle la bufanda que me trajo el domingo para que se la marcara con su número y me han dicho que estaban desinfectando la habitación y que allí no podía entrar, así que me he vuelto a traer su bufanda.

—En ese caso tienes que bajar a la planta de aislamiento.

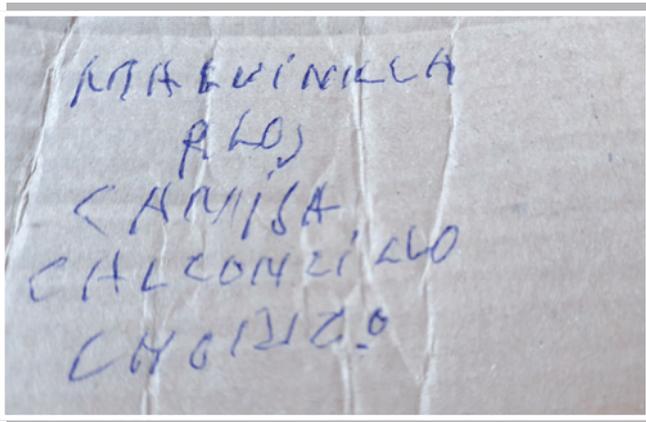
—Anda, mujer, no digas eso, si fue solo un momentito.

A Juan se le saltaron las lágrimas:

—Voy a llamar a mi hija para decírselo. No puede ser, solo salí a dar un paseo por el pasillo y estuve saludando a Andrés.

—Lo sabemos, Juan, pero Andrés está en el hospital, tienes que saber que ha dado positivo. Te acompañamos hasta la habitación. Allí estarás bien. Hay personal las 24 horas. Apunta en una nota qué quieres que te llevemos mañana. Hoy ya es tarde y tenemos que dejar a tu compañero descansar.

—Aquí tenéis mi nota: maquinilla de afeitar, reloj, camisa, calzoncillos y chorizo.



—Vale, nos tenemos que ir. La televisión y el teléfono lo bajamos ahora. Mañana tendrás lo demás.

—Mira que sois estrictas. ¡Solo ha sido un momentito!



CARLOS MARTÍN RUIZ

Médico. Jefe de Servicio. Servicio de Medicina Interna

Complejo Hospitalario Universitario de Cáceres

25

Batman

ERA, si mal no recuerdo, el martes 14 de abril. En la plenitud de la «primera ola» de la pandemia maldita. Un auténtico «tsunami» de ingresos con COVID-19 nos había arrollado. Más de 200 ingresados en Cáceres. Habíamos ocupado con esos pacientes la segunda planta, la primera, la tercera, la octava, la planta de geriatría y reabierto el Hospital Nuestra Señora de la Montaña. Las UCIS y las REAS con 30 pacientes. Nada parecía ser suficiente. Quince, veinte ingresos diarios.

El Miércoles Santo se baten todos los records: 32 ingresos. El Jueves Santo, avisados por WhatsApp, cuando llego al hospital, me esperan 40 médicos —sobre todo residentes— dispuestos a todo. Ese día sí que lloré a gusto, no de pena, sino de emoción y orgullo. Pero esa es otra historia...

Todos los internistas estamos bastante cansados. Maldición: casi todos los neumólogos malos —algunos, muy malos—. Todo nos tocó a nosotros en esa primera oleada. A mí, como jefe del Servicio de Medicina Interna, eso es verdad, me llovían ofrecimientos de ayuda por parte de los facultativos de los otros servicios médicos para ayudarnos. Pero en aquellos momentos pensábamos que acabaríamos enfermado todos: que quede gente para sustituirnos cuando vayamos cayendo enfermos. Del Hospital de la Montaña se hacen cargo voluntarios; hasta Aris y Cristina, ya jubilados, han vuelto para ayudar: los auténticos héroes de la pandemia en mi opinión. Vale, aguantamos. Pero bueno, alguna ayuda no vendría mal. De acuerdo, Melvin —residente de alergología— y Eduardo —oncólogo—, los más insistentes en su ofrecimiento, que vengan a ayudarnos.

Vaya dos tíos. Lo que sea. Sin miedo. Integrados desde el primer momento. Si existiera el título de «internista honorario» sería para ellos, con distintivo de oro y la laureada de San Fernando. Melvin se hizo cargo del «busca» por las mañanas. Resolutivo, servicial y efectivo: un hallazgo. Eduardo se hace cargo de sus pacientes ingresados y de lo que haga falta: como si llevara en esto toda la vida. Un lujo.

Vuelvo al martes 14 de abril. Por la tarde, recibo una llamada de la internista de guardia. En el pasillo que lleva al TAC revolotea un murciélago. ¿Un murciélago? Vaya mal rollo. Ya entonces se sabía que el origen de todo estaba en los murciélagos chinos. Posiblemente los murciélagos de aquí son inocentes... Pero ¿un murciélago donde están los pacientes con COVID-19? No se me ocurre otra cosa de peor augurio.



Tampoco es tan fácil cazar murciélagos. De hecho, no lo enseñan ni en la facultad ni en el MIR. Los internistas de guardia no suelen portar armas. Ni en la calle. Afortunadamente. Tengo un amigo internista de Burgos que dice que eso ha sido una suerte, porque, si lleváramos pistola, estaríamos detenidos por «proceder» en según qué bar...

Tampoco está de moda matar animales. Y menos en un hospital. Lo suyo sería espantar al volador. Que salga por la ventana. Y adiós. Se lo sugiero a la internista de guardia, pero al parecer el animalito no entendió la maniobra. Revoloteaba y revoloteaba, inconsciente del mal fario. Probablemente no encontraba la salida, el pobre. No sabemos muy bien qué hacer. Es lo que faltaba: en una pandemia de origen *murcielágico* (perdón por el neologismo), un murciélago acechando a los pacientes.

Reviso la nómina de los que están de guardia. Como residente figura Melvin, el gran Melvin. Con soluciones para casi todo. Le llamo, le explico y, como siempre, me contesta: «No te preocupes, ya me ocupo yo».

Y vaya que si se ocupó. Nada asustado por *Pipistrellus pipistrellus*, rimbombante nombre científico del murciélago español, y armado con una bolsa de basura y una linterna, el gran Melvin se ocupa. ¿Hará como el Barón de Mies de la venganza de don Mendo?:

Y en medio de la penumbra,
 cuando al cabo se columbra
 que está cerca el verderol,
 se alumbra, se le deslumbra
 con la lumbre del farol.
 Queda el ave temblorosa,
 cautelosa, recelosa,
 y entonces, sin embarazo,
 se le atiza un estacazo,
 se le mata y a otra cosa.

Desde luego que no. Las nuevas generaciones son de otra manera. Melvin ordena apagar la luz. En efecto, con la linterna (que no con el farol con lumbre), alumbra al *Pipistrellus* y, de hecho, lo deslumbra. Y cuando el bicho está tembloroso, cauteloso y receloso, y sin ningún embarazo, en lugar del estacazo, lo mete en la bolsa de basura, se dirige a la ventana, abre la bolsa, lo saca y el *Pipistrellus* escapa.

—Hay que ver —me dijo la internista de guardia—. Este Melvin es como Batman.



ANTONIO ORTEGA GÓMEZ

Médico. Servicio de Medicina Interna

Hospital Campo Arañuelo

26

La pandemia al desnudo

Para todos aquellos sanitarios que no se consideran héroes, y que probablemente compartan un sueño, que el día de mañana, tras esta pandemia, su trabajo tenga el reconocimiento y agradecimiento que se merece.

El día 22 de marzo me encontraba de guardia de Medicina Interna junto a la doctora Martín; fue el día en que se desbordó la situación sanitaria en nuestro pequeño hospital. Fueron cayendo un ingreso tras otro, neumonías intersticiales bilaterales, todos eran casos similares, de distintas edades, pero prevalecía la década de los sesenta. El personal de planta no se lo terminaba de creer, una noche horrible, sin parar...; se oían voces de desesperación por todos los rincones. A las cinco de la madrugada sonó el teléfono, era el médico intensivista de Plasencia el que me llamaba:

—Doctor Rodríguez, soy el doctor Fernández, tengo que comunicarle que el paciente que nos ha trasladado a la UCI no ha llegado a nuestra unidad, ha fallecido a la entrada de nuestro centro. Un saludo.

Me temblaba la mano al coger el auricular para informar a la esposa del paciente del desenlace acontecido. Las lágrimas nublaban las palabras con las que intenté comunicar y manifestar mis condolencias a una esposa completamente abatida. Era la primera vez en mis veinticinco años de experiencia que tenía que informar de un fallecimiento por este medio. A la mañana siguiente, al realizar el cambio de guardia y tras

relatar todo lo ocurrido a mis compañeros, se respiraba un ambiente de desánimo, abatimiento e incertidumbre.

Unos días más tarde, el equipo de sanitarios de Medicina Interna ya se había organizado, se crearon varios grupos de atención médica y se unieron médicos de otras especialidades, médicos jubilados y médicos en formación (MIR). El personal de enfermería se reforzó y el de limpieza de planta se hizo omnipresente en el día a día. Fue encomiable la demostración de sacrificio de las distintas categorías sanitarias que participaron, venciendo el miedo que a todos nos invadía ante una pandemia desconocida que nos amenazaba despiadadamente. Parecía que esta conducta se contagiaba entre todos los sanitarios, y ver cómo otros compañeros se dejaban la vida en esta labor no hacía más que inyectar fortaleza en el resto de los trabajadores. Se repartieron las tareas: unos se volcaron en realizar protocolos basándose en los pocos datos carentes de evidencia científica de los que nos informaban por medios más inmediatos, mails, WhatsApp, etc.; otros se dedicaron a organizarlos recursos humanos, y una gran mayoría se dedicaba a atender a pie de cama a los pacientes.

Uno de esos días, en otra guardia, la enfermera Rocío me avisó para valorar a un paciente que había regresado a nuestra planta tras luchar en la UCI durante más de 14 días por su vida y superar dicha batalla. El paciente rondaría los 48 años, no lo recuerdo con exactitud, se notaba que continuaba bajo los efectos de la medicación que había recibido, pero, a pesar de su estado mental, las muestras de gratitud hacia nosotros y a todos los que le atendieron fueron incontables y de nuevo hizo brotar las lágrimas en nuestras mejillas, que descargaban así todo el sentimiento que teníamos acumulado en nuestros corazones por la experiencia que estábamos viviendo.

El número de hospitalizados por neumonía COVID era aproximadamente de 45 pacientes en nuestro hospital, ocupaba toda la segunda planta y algunas camas de la primera, dedicada habitualmente a pacientes quirúrgicos, lo que suponía un cincuenta por ciento de la capacidad total de hospitalización. Uno de estos pacientes empeoraba de su neumonía tanto clínica como radiológicamente y acababa de pasar

el umbral de los diez días de evolución de la enfermedad. En aquel momento, se podía afirmar que a partir de la segunda semana tras el inicio de esta infección un porcentaje de pacientes desarrollaban una respuesta inflamatoria y un síndrome de distrés respiratorio agudo en el pulmón con un desenlace muchas veces ominoso, y utilizábamos terapia inmunosupresora para reducir dicha respuesta. En nuestro hospital, por sus características, había que solicitar dicha medicación y nos la suministraban desde otro centro hospitalario. Era sábado, y tras contactar con el supervisor de guardia e insistir en lo importante que era disponer del fármaco lo antes posible, conseguimos que nos lo enviaran y se le administró al paciente. No sé cuánto contribuyó este tratamiento en el desarrollo de la enfermedad, pero lo que sí fue un hecho es que el paciente en días sucesivos cambió su evolución hacia una mejoría imparable y finalmente fue dado de alta con su familia, que nos mostró su agradecimiento. Dentro de toda la pesadumbre en la que estábamos envueltos, esto supuso un rayo de esperanza para todos los sanitarios que combatíamos la pandemia.

Otro día que me encontraba en el control de enfermería de nuestra planta la auxiliar de enfermería Julia me comunicaba algunas novedades:

—Doctor Rodríguez, ¿se ha dado cuenta de que tenemos nuevas batas y pantallas de protección? Las ha donado una empresa de Naval-moral. Menos mal, porque con las que teníamos ayer no nos sentíamos seguros. Qué agradecida es la gente, ¿verdad?

—Sí, Julia, si no fuera por estas aportaciones no sé qué sería de nuestras vidas.

—Doctor Rodríguez, doctor Rodríguez —me abordaba la enfermera Rocío apresuradamente—, ¿sabe que Isabel está de baja? ¡Hemos tenido que reestructurar la planilla de nuevo! Ya es la cuarta baja que tenemos en el equipo en la última semana. Van a contratar a más enfermeras para suplirles. Y María se ha recuperado de la infección y mañana comienza de nuevo a trabajar. ¡Es una campeona!

—¡Sí que lo es! ¡Cuánto nos alegramos de tenerla de nuevo con nosotros! —contesté.

Otra mañana, Rocío, Julia y Elena (del personal de limpieza) se estaban vistiendo con los equipos de protección para prestar sus servicios a los pacientes COVID, y mientras, compartían las incidencias de la planta con nosotros:

—¿Se ha enterado ya? Esta mañana, a las seis, al entrar la enfermera en la habitación doscientos treinta y dos, se sobresaltó al ver que el paciente ya había fallecido —dijo Julia.

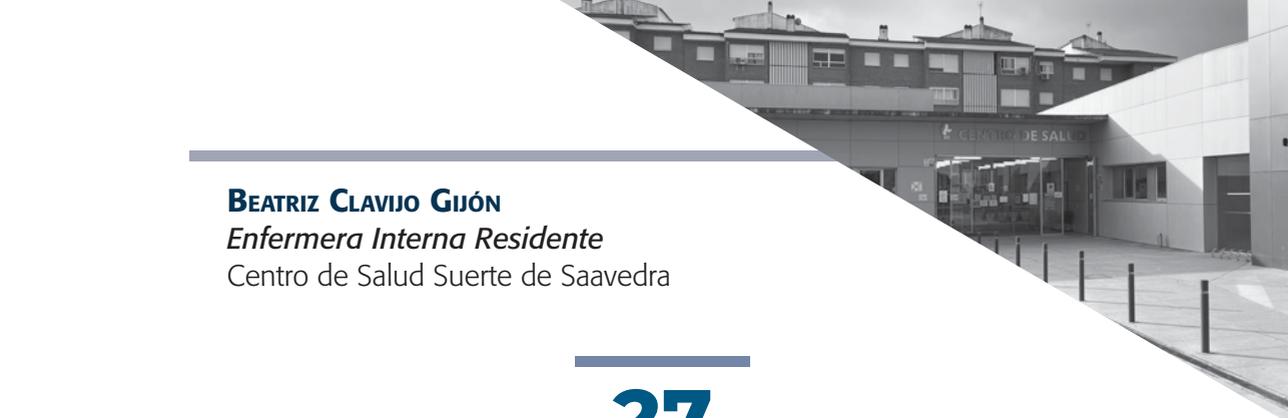


—Pobre Rafael, la evolución de su enfermedad era muy desfavorable y no ha podido superarla. Lamentablemente, esta situación tan dramática se está repitiendo con cierta frecuencia. ¡Dios quiera que acabe esto cuanto antes!

Tengo cincuenta y tres años, y a lo largo de mi vida he tenido conocimiento de otros desastres que han afectado a la humanidad previamente, guerras, otras pandemias, hambrunas, desastres naturales, etc., pero nunca había vivido tan de cerca una situación similar y la dureza de esta experiencia no la olvidaré jamás. También he sido testigo de primera mano de la reacción de los seres humanos en esta pandemia, de la res-

puesta valiente de una gran mayoría de los sanitarios, lo que me llena de orgullo, aunque también he aprendido que no todos somos iguales y no reaccionamos con la misma generosidad ante la adversidad, es la naturaleza de nuestra especie.

Esta es mi experiencia y reflexión de la pandemia, la mía, acertada o no; pero es lo que siento, es la fotografía o visión de una pandemia que ha desnudado todas las vestimentas que habitualmente arropan a nuestra sociedad.



BEATRIZ CLAVIJO GIJÓN

Enfermera Interna Residente

Centro de Salud Suerte de Saavedra

27

La formación al borde del abismo

El reloj se paró. Todo cambió. Todo a lo que estábamos acostumbrados desde hacía meses se esfumó.

Rápidamente, un mensaje se coló por nuestros móviles: «Se suspenden las rotaciones por los distintos servicios hasta nueva orden, volveréis cada uno a vuestro centro de salud». Nuestras caras de incredulidad lo decían todo.

Las prisas se escondieron. El ir y venir de un lado para otro se congeló, las voces internas por querer aprender cada día un poco más bajaron la guardia, pero nosotros ¡no! Éramos los mismos, los de siempre, y teníamos que seguir hacia delante, con decisión, más que nunca.

Cambiamos el ruido por el silencio, los libros por protocolos nuevos cada día, la ropa informal por pijamas blancos relucientes, las visitas por llamadas y la formación por páginas en blanco dispuestas a escribirse con afán propio.

Cada mañana era exactamente igual que la anterior. Múltiples curiosos y dolientes se acercaban hacia donde estábamos, la puerta de entrada al primer escalón de la atención sanitaria, el triaje del centro de salud, esa barrera entre pacientes y sanitarios formada por sillas y mesas que se había impuesto bruscamente y que ocasionaba más de una disputa diaria y algún que otro dolor de cabeza.

Allí estábamos nosotros, residentes, o mejor dicho resistentes a toda persona o cuestión que se nos planteaba a la entrada del centro. Inexper- tos y sin formación en nuestras nuevas funciones, lidiando cada mañana una y otra vez como si estuviéramos al filo de un abismo constante.

La llegada de nuestra nueva obsesión no solamente nos ubicó en este puesto. A algunos la realización de pruebas y seguimientos les ocu- paba la mayor parte del tiempo programado, no solo dentro del centro sino en domicilios, residencias de mayores, asociaciones... Ahí se halla- ba el verdadero desbordamiento del que todo el mundo hablaba.

A pesar de todo continuábamos de la mano de nuestro apoyo diario, nuestros compañeros, esos que luchaban día a día con su nueva herramien- ta de trabajo, el teléfono. La accesibilidad al sistema sanitario se comprometi- ó en gran medida por este reemplazo y eran las palabras más sonadas por los usuarios cada vez que utilizaban dicho instrumento. No obstante, era nuestra mejor baza para seguir ofreciendo una atención de calidad.

Con el paso de los meses, pacientes y sanitarios íbamos avanzando juntos. Las medidas restrictivas eran cada vez más liberadoras, la cerca- nía más próxima y la complicidad más reconfortante.

En definitiva, residentes, adjuntos y pacientes nos vimos envueltos en la nueva realidad extrínseca comentada, cada uno con su propio rol, a veces plausible y otras no tanto, pero de la forma más valiente que cada uno era capaz de librar su batalla diaria.





CRISTINA BLASCO GARCÍA

Supervisora de Enfermería

Hospital Nuestra Señora de la Montaña (Cáceres)

28

La voz que abraza

La muerte cotidiana de una pandemia

El teléfono sonaba desde el otro lado del pasillo.
—¿Dígame? —contestó una voz nerviosa.

—¿Señora Pavón?

—Sí, soy yo, dígame.

—Lamentamos informarle de que su madre ha fallecido.

Carmen colgó el teléfono temblando. Sola en casa y sintiendo un fuerte dolor en el pecho.

Con paso torpe y conmocionada, apoyándose en cada mueble del salón, logró sentarse en la mecedora, esa en la que tantas veces había visto tejer a su madre.

Carmen se acunó, balanceándose, como rememorando aquellos momentos en los que toda herida se solucionaba con unos brazos o un beso. Esta dolía mucho y no había brazos disponibles.

Descolgó de nuevo el teléfono, y marcando aún temblorosa, y con los ojos llenos de lágrimas, marcó los nueve números del Hospital Nuestra Señora de la Montaña. Debido a la conmoción por la muerte de su madre, no había acertado a preguntar por su padre.

—Pi-pi, pi-pi, pi-pi —un sonido comunicando era toda su respuesta.

Tras varios intentos una voz respondió:

—Supervisora de la Montaña, ¿en qué puedo ayudarle?

La voz parecía acelerada pero no nerviosa.

—¿Cristina? —respondió Carmen.

Los ingresos de varios familiares habían creado un vínculo telefónico con muchos de los trabajadores.

—Carmen, bonita, siento mucho lo de tu madre, cuéntame.

—Cristina, he olvidado preguntar por mi padre. Por Dios, dime que va a salir de esta.

Cristina tragó saliva. No estaba acostumbrada a que las malas noticias tuvieran un teléfono de por medio. Tras más de cuarenta años trabajando de enfermera, nunca había vivido una situación similar.

—Carmen, tu padre está muy grave, estamos haciendo todo lo posible. Te iré informando.

Antes de derrumbarse, Cristina se despidió con premura y colgó el teléfono. Nunca antes había dado una noticia así, sin mirar a los ojos. Sin estar disponible para abrazar, para empatizar. Para mirar al otro lado.

Ahora era ella la que necesitaba un abrazo, llorar sin que el traje y las medidas de protección acabaran empapados. Pero no podía permitirse ese lujo. Parar suponía sentir demasiado y el tiempo iba a contrarreloj. Ya eran muchos los muertos por coronavirus y solo llevaban unos días.

Carmen se asomó por la ventana. Era cerca del mediodía y lucía un sol que pocos podían permitirse. Su pequeño balconcito era en esos momentos un lujo.

Abel tocaba el violín desde el segundo piso, María y Luis charlaban por las ventanas y la pequeña Lourdes saltaba y canturreaba como cada día en su amplia terraza, ajena al momento histórico que estaba viviendo.

Todos con compañía.

Carmen vivía con sus padres desde que comenzó la pandemia. No tenía hijos y nunca se había casado, por lo que el resto de hermanos decidieron que sería la perfecta para cuidar de sus padres.



Sentía que ahora era ella la que necesitaba compañía. Pensar en pasar días y días sin tocar, abrazar o hablar con nadie se le hacía difícil de digerir. Colocó la mecedora cerca de la ventana y volvió a sentarse hecha un ovillo. Aún olía a su madre. Nunca pensó que una pérdida, siendo tan mayor, dolería tanto. Se sintió pequeña e indefensa.

Cerrando los ojos y respirando profundamente, rompió a llorar, desconsoladamente, lloró y no hizo nada más durante la mañana, acurrucada y abrazándose a sí misma. Imaginó qué haría en condiciones normales para superar su duelo.

Un largo paseo en un día soleado por el parque del Príncipe, un café con abrazo de una buena amiga, una película acompañada que distrajera la pena, trabajar...

Pero nada de esto era posible. Le dolía tanto la muerte de su madre como el hecho de no haber podido acompañarla.

El día se hizo largo y el domingo amaneció nublado.

Cristina llegó pronto aquella mañana. No tenía que trabajar ese día, pero el estado de salud de Pedro le preocupaba. Ella, como tantas trabajadoras esenciales, había tenido que separarse de su familia para protegerlos y vivía sola en un pequeño apartamento durante la pandemia. No tenía sentido para ella quedarse en casa más que el tiempo necesario para descansar, comer y asearse, por lo que cada día llegaba antes y se iba más tarde.

Una compañera y amiga desde hace años la llamó desde el otro lado del pasillo. Con lágrimas de alegría en los ojos y una sonrisa de oreja a oreja que se intuía por el pliegue de sus ojos empapados, le dijo:

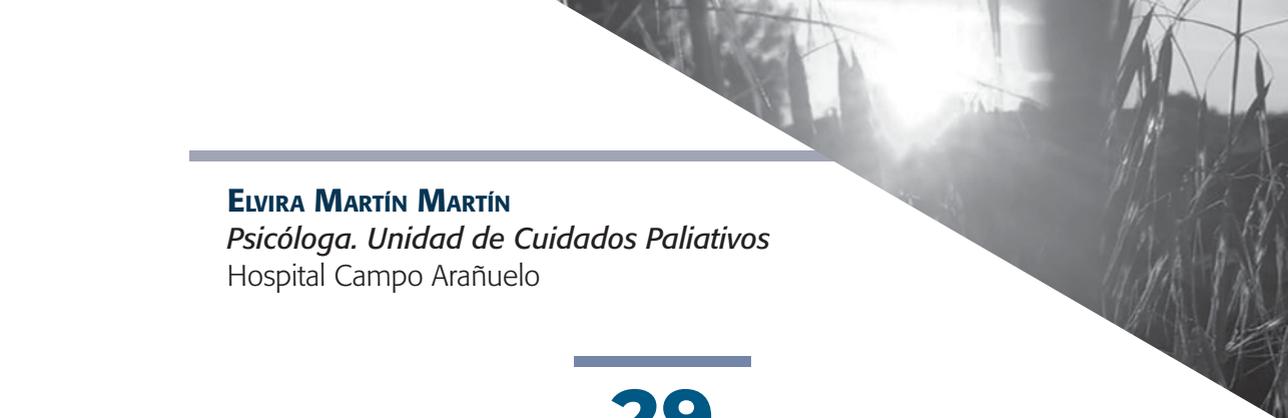
—Cristina, ven a ver esto.

Cristina entró en la habitación de Pedro, respiraba sin apenas dificultad, estaba desayunando con apetito y se había incorporado.

Cristina descolgó el teléfono de inmediato.

—Carmen —exclamó contenta abrazando con su voz—. Tu padre se va a poner bien.

Carmen recibió ese abrazo y lloró. Esta vez de alegría.



ELVIRA MARTÍN MARTÍN

Psicóloga. Unidad de Cuidados Paliativos

Hospital Campo Arañuelo

29

Volver a verse

El cuidado como sustento de la ciudadanía

COMO he crecido en un pueblo, cuando voy a cualquier lugar, me acompaña la sensación de que, si lo necesito, siempre va a haber alguien que pueda ayudarme o cuidar de mí. Cuando era más pequeña pensaba que todas las personas vivían con la misma imagen de comunidad, *de red infinita de cuidados*... Poco a poco me fui dando cuenta de que no todo el mundo compartía esta visión; sin embargo, raro es el lugar en el que yo no siga sintiéndome así.

Ayer volví al hospital, después de un mes y medio de teletrabajo. En el coche fui escuchando «Los abrazos prohibidos», poema colectivo orquestado por Vetusta Morla, homenaje a los sanitarios en estos días de COVID. Y me emocioné. Porque iba camino de encontrarme, o reencontrarme, también con sanitarios..., con compañeras y compañeros con los que he compartido estas semanas muchas conversaciones por teléfono, mensajes sobre pacientes, sobre familias, sobre nosotros, sobre lo grande y lo pequeño..., mañana, tarde, noche..., palabras, silencios, tensión, ilusión, abatimiento, angustia, espera, esperanza, complicidad, cuidados...

Y me preguntaba qué huella habrían dejado estas semanas de miedo, incertidumbre, impotencia, aislamiento... en el lugar físico, en las

miradas, en las personas. Me preguntaba cuánto se habrían debilitado los hilos de *la red*...

Nada más entrar en la sala de equipo de cuidados paliativos, al volver a ver los ojos de mi compañero por encima de la mascarilla, mis músculos, antes tensos por la emoción previa al reencuentro, y por la incertidumbre de lo que me encontraría, se disolvieron en una mirada llena de claridad, cercanía, alivio, alegría..., y sentí su abrazo.

Al poco rato de sentarme en mi silla, recibí una invitación para tomar un zumo de naranja, y otras llamadas, que trajeron consigo el reencuentro con personas de las que he estado cerca estas semanas, por unos u otros motivos. Personas que han sufrido la tensión y el desgaste de coordinar y dirigir en estos días; sin embargo, su mirada era escucha, cercanía, apertura, ilusión..., reconstrucción.

Y pasó la mañana, y transité por muchas historias, personas y contextos...

Eran casi las tres cuando aparcamos el coche en el hospital a la vuelta de un domicilio. Mientras pasábamos al ordenador la mañana, vi por la ventana a Laura, en la puerta de urgencias. Es la hija de Maribel, una mujer que ha vivido los últimos 15 años de su vida junto a un cáncer, y otras muchas circunstancias más, con más luz que sombra, con más color que oscuridad. Ella es paciente del programa de paliativos y usuaria del grupo de musicoterapia de la asociación oncológica. Llevamos tres años *cantando juntas*.

Salimos a ver a Laura y a su hermano. Nos contaron por qué y cómo había llegado su madre a urgencias. El qué es muy grave, y el cómo es puro dolor y miedo...

Desde ese momento todo es rápido, y sin embargo todo tiene mucho peso: los pasos, las decisiones, las miradas...

Las miradas, imaginadas o narradas, durante las semanas de atención telefónica, ahora volvían a estar ahí, aquí..., la mirada de la familia

que espera..., y en esa mirada, sostenida con nuestras palabras, nuestra presencia, nuestro silencio... se hace posible que el dolor, el miedo, la angustia, la culpa, o la esperanza se desvelen, se expresen, cambien de forma y de tamaño y no se queden dentro de ninguno de nosotros tal y como estaban, sino con otra cualidad. La cualidad que otorga el ser compartido, sostenido en común.



De una mirada a otra entre el médico y yo..., el médico y yo, con la familia, con los demás profesionales de urgencias..., el médico y yo, y Maribel, que no mira, porque sus ojos no pueden abrirse, pero nosotros la miramos, escuchamos su silencio...

Todo es rápido y pesa, pero hay tiempo, y personas entrelazadas para sostenerlo.

Si Maribel sube a planta, tendrá que pasar el fin de semana sin acompañante, sin visitas; no quiero oír eso, porque sigo escuchando *la red*, flexible y sensible, siempre albergando posibilidades para adaptarse al movimiento de los cuerpos que la habitan.

Sé que no me puedo ir a casa, porque la posibilidad va a cobrar forma, con espacio y tiempo para Maribel y su acompañante.

Y una persona supo mirar y ver la posibilidad, y convertirla junto a su equipo en una habitación para ellas... en un hogar donde cuidarse y ser cuidadas... por *esa red*, que siempre sostiene si se la mira, si se la escucha..., y entonces ella sigue ahí sosteniendo, reparando, reconstruyendo, recreando y cuidando.

Y cuando Maribel volvió a abrir los ojos, allí estaba su hija, para encontrarse con su mirada. Las dos han crecido en un pueblo, y también saben que vayan donde vayan siempre va a haber alguien ahí para cuidarlas.

*Sin el cuidado como convicción, lo que queda
es un acto rutinario y a la vez violento.*

*Entender el cuidado, que nace de una convicción profunda de
que todos somos seres necesitados. Entenderlo, más que como una
actividad o grupo de actividades, como la forma de abordar todas
aquellas tareas que surgen de la conciencia de vulnerabilidad de uno
mismo y de los demás. El cuidado como sustento de la ciudadanía.
Una actividad que humaniza y nos constituye como humanos.*

José Leal Rubio. *Revista de la AEN*, vol. 38, n.º 134 (2018)

MIGUEL ÁNGEL CUERVO PINNA

Médico

YOLANDA RUIZ CASTELLANO

Enfermera

Equipo de Soporte de Cuidados Paliativos
del Área de Salud de Badajoz



30

Te busco y no te encuentro

A PRIMERA hora de la mañana, cuando llego a mi puesto de trabajo, enciendo el ordenador, te busco y ya no te encuentro.

En ese momento afloran en mi mente pensamientos de tristeza, rabia y tranquilidad al recordar el día que te conocimos en tu casa, sentada en la esquina de tu sofá, con la mirada llena de preocupación, haciéndote múltiples preguntas, entre ellas: ¿por qué me tiene que ver el equipo de cuidados paliativos?

Pasaron los días, semanas, visita tras visita nos fuiste conociendo y cada visita era para ti uno de los mejores momentos, ya que compartías con nosotros tus necesidades...

Una mañana recibimos la llamada de Juan, nos transmite muy nervioso que estabas ingresada en el hospital por COVID, y él no podía salir de su domicilio por ser tu contacto estrecho, debía estar aislado durante días; tus hijos residían lejos de Badajoz. No había consuelo por teléfono para recoger todo el dolor que nos transmitía Juan.

Era la primera vez que me ponía un EPI, pero no pasaba por mi cabeza otra imagen que no fuera entrar en la habitación para saber cómo estabas; osada y sin mirar atrás, abrí la puerta, tardaste tiempo en reconocernos, respirabas con dificultad, nos transmitías lo malita que esta-

bas cuando sonó tu teléfono; veo en su pantalla del móvil «Antonio hijo videollamada». Le pregunto: «¿Contesto?», y ella me responde: «Sí». En ese momento sus hijos y su marido la veían por primera vez desde que había ingresado. Fue uno de esos momentos que, como enfermera, la vida te brinda la oportunidad de contemplar, simplemente sujetaba con mi mano todo el cariño que una familia pueden transmitir a un ser querido que a lo mejor no volvían a ver.

Cuando salía de la habitación recuerdo cómo juntabas tus manos y nos pedías que no te dejáramos, que estuviéramos pendientes de ti.

Al día siguiente, como cada mañana, enciendo el ordenador y las incidencias de la noche no eran nada halagüeñas, estabas iniciando el proceso de morir.



Cuando llegamos, estabas agitada, con la boca sangrando, tu mascarilla de alto flujo caída, intentamos colocarte boca abajo para respirar mejor... Me invadió una tristeza enorme al ver cómo estaba siendo tu final; levanto la cara y observo que la chica que está ingresada a tu lado está leyendo un libro tranquilamente.

¿Por qué nos estamos acostumbrando a ver morir, quizás esa chica no sabía que te morías?



LEANDRO FERNÁNDEZ FERNÁNDEZ

Doctor en Medicina

Centro de Salud Zafra I (Badajoz)

31

Un leve efecto secundario. Una traición de los sentidos

ME acababa de despertar de una corta siesta y ante la soledad de la habitación me puse a mirar por la ventana. La estancia en un hospital, en una habitación, solo, sin acompañante, se hace tediosa. Ya hacia cinco días que Rene, mi compañero de profesión y de habitación, se había marchado con el alta hospitalaria; bueno, un alta relativa ya que tenía que continuar aislado en su domicilio hasta que las pruebas fuesen negativas.

Al igual que yo, no sabía a ciencia cierta cómo ni cuándo se había contagiado, a pesar de ponerse siempre un EPI para atender a los pacientes en las urgencias de su hospital. En mi caso, aún me pregunto cómo pudo ser. Le he dado mil vueltas a las caras de aquellos que me visitaron los últimos días de febrero y primeros de marzo del maldito 2020. Todos tosían, todos tenían fiebre... ¿Sería uno solo o eran varios los que transportaban en su interior la maldita plaga? Lo cierto es que poco importa de dónde vino, con el tiempo se van difuminando las imágenes de los visitantes y solo quedan las sensaciones vividas.

¡Dios! ¡Qué gran cansancio los primeros días en casa! Parecía que toda mi fuerza se había diluido entre los dolores que sintieron todos y cada uno de los músculos de mi cuerpo. Después llegó la tos, una tos persistente, constante, agotadora, de noche y de día, entorpeciendo y alterando el sueño. Tras varios días de espera no apreciaba una significativa mejoría, y esta circunstancia, unida al empujoncito de algunos

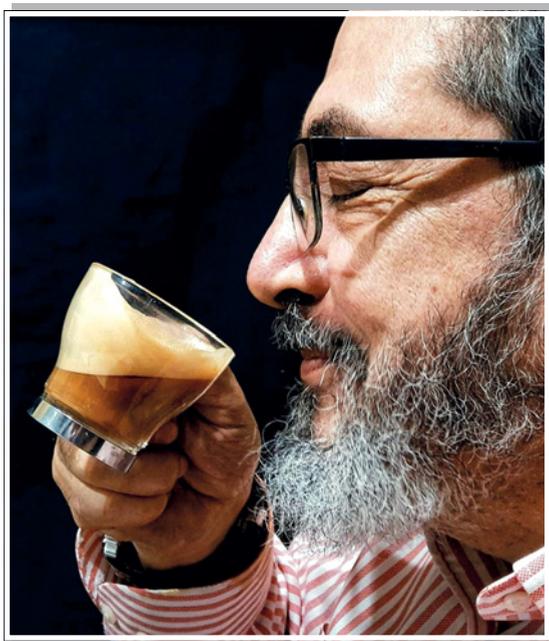
familiares y compañeros, me llevaron a acercarme al hospital tras 15 días de convalecencia domiciliaria.

En ese momento entraron en la habitación con la merienda de la tarde, unas galletas y un brebaje al que irónicamente llaman café. Mientras lo degustaba, con poco agrado, me prometía que nada más llegar a casa, tras el alta, me iba a preparar un café cortado concentrado con poca leche, lo que los vecinos portugueses llaman un *pingado*. Me lo prepararía con alguna variedad de café muy aromática para resaltar el sabor y así disfrutarlo como si fuese el último. Este pensamiento me asaltaba irremediabilmente cada vez que me traían la leche caliente con su lastimero sobrecito de café soluble.

Volví frente a la ventana mientras me tomaba el insípido brebaje y observé cómo desde ella se podía apreciar un paisaje verde salpicado con multitud de colores florales. La primavera estaba siendo lluviosa, al menos es lo que se apreciaba tras las ventanas de casa y ahora las del hospital. La tarde estaba soleada y, junto a la visión del paisaje, me hacía sentir optimista. Ya habían pasado los temores de los primeros días del ingreso, días en los que no mejoraba y temía lo peor. Por suerte, el compartir habitación con Rene me hizo olvidarme, mientras comentábamos multitud de temas, de la posibilidad de que todo se complicase por una mala evolución. Afortunadamente, el cuadro iba mejorando y ya estaba esperando el alta, un alta que ya había visto inminente en varias ocasiones pero que, por algún detalle de la analítica o del fonendo, nunca llegaba.

De nuevo se abre la puerta de la habitación, esta vez es la enfermera que viene a tomarme las constantes; me comenta que un conocido común había preguntado por mi situación clínica y me enviaba recuerdos. Lamentablemente, en todo el tiempo que llevaba en el hospital, me resultaba muy difícil saber quién entraba en la habitación o quién me hablaba desde el pasillo, sus rostros y sus cuerpos se difuminaban entre batas plastificadas, mascarillas dobles, gafas, pantallas, gorros y todo el resto de indumentaria de protección. Solo en algunos casos sabía quién se escondía bajo esa vestimenta, normalmente porque ellos mismos me lo habían dicho. A veces eran compañeras con las que había com-

partido durante meses el horario laboral, pero, así y todo, cada vez que me hablaban, tenía que hacer un esfuerzo de abstracción para asociar esos cuerpos envueltos en EPIS a las facciones que conocía.



En esta ocasión me alegró la tarde, mañana me harían radiografía y analítica, y añadían la gasometría, y si todo estaba bien me darían el alta al mediodía. Todo sonaba perfecto salvo la odiosa gasometría.

El resto de la tarde la pasé distraído trabajando en el portátil, fue productiva, y pude avanzar varios de los temas que tenía pendientes. Durante la convalecencia en casa y los primeros días de hospitalización había tenido que aparcar casi todos los compromisos, y cuando las fuerzas me lo permitían, intentaba ponerme al día en todo lo que se conocía de la enfermedad; con Rene eran sesiones maratónicas sobre el tema. Esa noche por fin pude dormir de un tirón, los primeros días en el hospital pasaba las noches en blanco. Al cansancio de la enfermedad se unía la falta de sueño y el dolor muscular de espalda, acompañantes que me condicionaron todo el tiempo que estuve ingresado y que me acabaría llevando a casa.

A las siete de la mañana, como todos los días, comenzaba el ajetreo en la planta. Lo primero, nada más despertar, eran las analíticas, que a veces se alargaban hasta el turno entrante, luego el insípido brebaje con algo de pan soso, muy soso, y posteriormente la radiografía torácica con un portátil. El resto de la mañana la pasé esperando a la internista para que me comunicara los resultados, en esta ocasión coincidió que era una compañera y amiga la que me informó de que todo estaba bien y que por fin me daba el alta hospitalaria. Como era de esperar, la comida del mediodía la llevaron muy temprano y antes de las tres de la tarde estaba preparado para irme a casa, con mi informe clínico y el estómago lleno. Me hicieron esperar un rato más de lo habitual, pero, para mi sorpresa, habían formado en el pasillo un túnel de aplausos que me reconfortó con sensaciones de agradecimiento y afecto por parte del personal que había estado pendiente de mí. Mientras recorría el corto camino hasta la puerta, no podía evitar que me inundasen unas ganas frenéticas de salir por fin del hospital y volver a casa, a la vida normal, a la rutina de siempre.

Tras dejarme en la puerta de urgencias del hospital, me dirigí al coche que había dejado aparcado hacía 15 días, tras ponerlo en marcha conduje hasta casa por un camino mucho más largo del habitual, bajé las ventanillas y a poca velocidad intentaba llenar los pulmones con el aire del campo, decían que especialmente puro en esa época debido al confinamiento y a la paralización de las actividades contaminantes de los humanos. La llegada a casa fue especial, el afecto familiar y la alegría fueron indescriptibles, hasta ese momento no te das cuenta de lo mucho que podrías haber perdido. También se hicieron evidentes las limitaciones físicas que la enfermedad me había inducido, difícilmente podía subir un simple escalón.

Finalmente estaba en casa con los míos, había llegado la hora que tanto había esperado. Me dirigí a la cocina y miré fijamente a la isla central, donde la resplandeciente y soberbia cafetera me deslumbró con su presencia. Había llegado el momento, iba a tomarme un café, ¡un café de verdad! Encendí la máquina y me distraje con el burbujeante sonido de esta, al tiempo que imaginaba las notas amargas en mi boca. Solo unos segundos más y la taza estaría lista. La tomé entre mis manos y,

aún caliente, la abracé mientras observaba que una esponjosa capa de espuma la coronaba. Lentamente levanté la taza y la acerqué a mi nariz, ¡ya podía oler algo! Poco a poco detecto el inconfundible olor del café, su delicioso perfume de notas tostadas y amargas. Este va a ser mi resarcimiento por todos los brebajes que he tomado las últimas semanas. La acerco a mis labios y tomo un sorbo, ¡maldita sea! ¡No me sabe a nada! ¡Es peor que el brebaje! Este horror gustativo espero que con el tiempo se solucione; si no es así, sería terrible. ¡Los sentidos, qué terriblemente sarcásticos son!

EVELIO ROBLES AGÜERO

Médico de Familia

Centro de Salud Sebastián Traba. Nuevo Cáceres

32

Uno de los nuestros

ERA un día de mayo, y tras un mal descansar nocturno y un desayuno frugal, se puso en marcha camino de su centro de salud. Se sentía fatigado, especialmente desde el punto de vista emocional, ligeramente abatido y con semblante sombrío.

Durante su trayecto el ambiente tampoco animaba a mejorar el ánimo. En su Renault Clío, escuchando música clásica, podía observar la quietud siniestra de una ciudad que en otros tiempos estaba repleta de gentío y ajetreo a esa hora de la mañana. El doctor Nemo incluso se imaginó que bien podía ser el escenario desierto e intrigante de la Gran Vía madrileña de la película *Abre los ojos*, de Amenábar. Tomando la última rotonda situada frente a su centro pudo ver cómo una hoja de papel que llevaba junto al salpicadero revoloteó y acabó en el suelo del asiento del copiloto. Tras aparcar cogió el papel y leyó con voz queda su contenido: «El doctor Nemo desarrolla su actividad como médico de familia en el Centro de Salud de Nuevo Cáceres». Al terminar de deletrear esa breve frase, declaración que le permitía moverse por la ciudad para ir a su trabajo en situación de estado de alarma, varias lágrimas humedecieron sus ojos, y un dolor profundo le invadió en su interior. «Tendré que sobreponerme y evitar que mi equipo se derrumbe con la triste noticia», se dijo Nemo.

Se encaminaba como todos los días de trabajo a un acceso alternativo al centro habilitado tras la pandemia. Se encontró con varias compañeras del área de Administración que con buen talante se dirigieron a él:

—¿Qué tal, jefe? Vamos a por otro intenso día, arriba ese ánimo que todo irá bien.

Era evidente que Nemo necesitaba estímulos de sus compañeros, pues su aspecto taciturno no les pasó desapercibido.

Tras ponerse el traje de faena, todo blanco, con un gorro de color verde y filigranas en dorado, regalo de una de las enfermeras del centro, se dirigió al vestíbulo central del centro de salud. Era costumbre desde el inicio de la pandemia que a primera hora se reuniese todo el equipo para hacer balance de lo acontecido el día anterior y la nueva planificación diaria. Para ello contaba con la inexorable ayuda de Leia, su lugarteniente en la jefatura, la responsable de enfermería y su especial apoyo organizativo y emocional dentro de la plantilla.



Al inicio del «sanedrín sanitario» matutino se empezaba siempre por lo que el doctor Nemo llamaba «parte de guerra», que no era otra cosa que poner en conocimiento de todo el equipo la evolución clínica de los compañeros que estaban enfermos por el virus, en especial la de un compañero que estaba en la UCI. Habitualmente, tanto Nemo como Leia hablaban y se comportaban con un ímpetu y animosidad que in-

culcaban a todos los compañeros presentes, para motivarles y vencer el miedo que estaba patente en la cara de todos los presentes, al igual que William Wallace alentaba a sus guerreros. Tanto que al final de cada arenga diaria rompían todos en aplausos animosos.

Pero este día era distinto. Este día a Nemo le costaba concentrarse, se le veía inquieto y más despistado que de costumbre, y con un ánimo compungido que nunca había mostrado. Nemo no sabía cómo comenzar a hablar, tenía la boca seca, el corazón le latía con una potencia inusitada, la emoción le invadía todos los sentidos, y tras derrumbarse y con lágrimas en los ojos, sin aún decir ni una palabra, todos fueron conscientes de que iba a proclamar una noticia funesta. Y con la voz entrecortada dijo:

—Nuestro compañero, tras una larga lucha, ha fallecido esta madrugada.

Leia se unió a él, y se fundieron en un intenso y fuerte abrazo, intentado buscar un consuelo que Nemo difícilmente podía prestar. Todo fue llanto y desconsuelo por el compañero perdido, por esa lucha implacable que se mantenía contra la pandemia, esa pandemia que ya se había cobrado su primera víctima entre nosotros. La entereza y valentía que todos los compañeros mostraban a primera hora de la mañana se había vuelto tristeza y desánimo.

Tras unos largos y penosos diez minutos, Nemo, en voz baja, intentó animar a Leia. Era consciente de que debía animar al equipo y necesitaba de su lugarteniente. Así, y tras el largo abrazo, le dijo al oído lentamente:

—No debemos desfallecer, tenemos que animar a todos, debemos sobreponernos, y te necesito más que nunca Leia.

Ella simplemente asintió con la cabeza, y tras secarse las lágrimas, recomponer su figura y su semblante, se dirigió a todos:

—Venga, chicos, debemos iniciar de nuevo nuestra actividad laboral, dejemos que hable Nemo.

Nemo era consciente de la importancia del momento, de la importancia de su discurso motivacional para poder seguir trabajando sin desfallecer. Debía sobreponerse, y su cabeza trabajaba a una rapidez inusitada, como si hubiera despertado tras un convaleciente letargo. En silencio, en su cabeza, resonaba de una forma cíclica y rápida una frase: «No hay nada más invalidante y alienante que el miedo, debo hacer desaparecer el miedo».

Nemo, como de costumbre, se situó en el centro del «sanedrín sanitario», que en forma de círculo hacían a su alrededor. Hizo una pausa que, sin ser larga, pareció eterna a todos los presentes. Nemo era consciente de que nada hablaba más que un silencio, un largo silencio. Comenzó a hablar lentamente, pero con vigorosidad, y todos levantaron el rostro, y con ojos vidriosos miraban fijamente a Nemo, miradas que sentía llenas de dolor, pero a la vez de rabia y enojo.

Tras explicar las eventualidades del día previo, y el reparto de responsabilidades del día, sabía que era el momento de la arenga. De nuevo otro silencio, preludio de que se iba a exponer la parte más importante de su intervención.

Y así fue, y comenzó:

—Amigos, entiendo vuestro dolor, el enorme sentido de pérdida que os embarga en estos momentos. Pero no es momento de desfallecer, nuestros pacientes nos necesitan, somos los únicos a los que pueden recurrir ahora, y no podemos amedrentarnos por esta nefasta pérdida. Nuestro compañero no lo permitiría, debemos honrarle como se merece, y la mejor forma es permaneciendo al lado del que sufre, cuidando al que desfallece, entregándonos a nuestra labor de servicio. Lo haremos, y lo haremos mejor que nunca. Que su muerte no haya sido en vano. ¡Manos a la obra, chicos!

Y todos rompieron en aplausos y animándose unos a otros.

Tras la arenga emocional, Nemo se retiró a su despacho, y una vez cerrada la puerta, se cubrió la cara con las manos temblorosas y rompió

a llorar. Poco después, alguien llamó a su puerta, y tras abrir asomó Leia su cabeza y comentó

—¿Puedo pasar? Sé que necesitas compañía.

Leia y Nemo se conocían perfectamente, no en vano compartieron consulta durante mucho tiempo, y ambos asumieron la dirección del equipo al unísono. Leia sabía que a pesar de la entereza mostrada por Nemo por dentro estaba destrozado, y era consciente de que debía animarle y consolarle; el peso de la responsabilidad y la pérdida habían hecho mella en su ánimo.

Una vez en su casa, Nemo, tras una ducha caliente y tumbado en la cama de su habitación de autoconfinamiento, reflexionaba sobre el cúmulo de emociones que le invadían, del presente y del futuro. Verbalizó una frase:

—Esta pandemia nos ha cambiado para siempre... Esta pérdida me ha cambiado para siempre.

Y pensó: «¿Volveremos a ser los mismos?». Y dijo en voz alta:

—¡Eso no lo sé!, lo único claro es que seguiremos haciendo aquello que se espera de nosotros, y con la misma entrega.

FRANCISCA BARBERO BLÁZQUEZ

Directora

Centro Residencial El Prado de Mérida

SEPAD

33

Y en medio del caos...

TRAS días de mucha tensión, intentando gestionar el estrés de los familiares, tranquilizándoles ante la situación y ante alguna norma establecida en los protocolos —como disminuir el número de contactos y de material en zona de positivos, la cual, no llegaban a entender muy bien—, se nos insistió, sobre todo por parte una familia, para que permitiésemos la entrada de la televisión en la zona de positivos; y, cada vez que se movía de sitio a su familiar, demandaban que su televisión fuese con ella.



Hasta tal punto llegó nuestra obsesión con la televisión de la residente que ya, sin querer, al pronunciar su nombre preguntábamos por su televisión.

Llegó el 3 de octubre de 2020, día en que tuvimos que realizar una reestructuración del centro para dejar una planta entera disponible para posibles casos y para movilizar a todos los residentes negativos a otras plantas. Después de limpiar y desinfectar habitaciones a un ritmo frenético, trabajadores del turno de tarde, de noche y el equipo directivo al completo, comenzamos a bajar a la primera planta a los residentes que eran negativos; nunca me olvidaré de aquella residente y de la responsable de personal corriendo tras ella con su televisión.



MAITE BERMEJO SÁNCHEZ

Enfermera. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital Universitario de Badajoz

34

Amanecer

«**O**TRO día más»... Desde abril de este año histórico, 2020, era lo que se decía cada día al levantarse.

Otro día más amaneciendo con datos, cifras y sensaciones hasta ahora nunca sentidas.

Pasaba de la sorpresa al miedo, del miedo a la incertidumbre, de la incertidumbre a la emoción...

Entraba cada día en la UCI, conteniendo esa emoción y enfundándose los guantes y el resto del EPI para dar todo lo posible por aquellos que la miraban desde el otro lado.

Antes de sedarlos, ellos, solo veían sus ojos, ojos forrados con gafas y pantallas protegiéndose del virus y de sus propias lágrimas. Y aunque ella podía ver todo su rostro, era en sus ojos en los que se fijaba, en los que veía ese miedo que le transmitían sin hablar, entre bocanadas robadas al aire para poder exhalar vida.

Al principio lo llevaba mejor.

Lo desconocido produce incertidumbre, pero, como no sabes lo que viene, también produce esperanza de que todo mejore.

Con el paso de los meses, lo desconocido pasó a ser familiar, y a desesperar, precisamente por lo familiar que era, y los sentimientos empezaron a cambiar.

La incertidumbre dejó paso a la certeza, a esos sentimientos a flor de piel que a veces producían silencios atronadores.

Dejó paso a la derrota de la lucha incansable. A atreverse a predecir el final..., la mayoría de las veces no un final deseado.

«Otro día más»... Los días se van acortando, septiembre se va notando, y a pesar de que hay menos horas de luz, ella la quiere empezar a ver.

«Otro día más»... Pero la luz cegadora de la UCI, de repente, no iluminaba, todo era oscuridad y caos. Los pacientes entraban y salían a un ritmo incontrolable, ingreso tras ingreso, despedida tras despedida. Y eran precisamente esas despedidas de los familiares, disfrazadas con EPIS, las que hacían retumbar el alma. El dolor de decir adiós ya formaba parte de la rutina diaria.

La lucha no había hecho más que empezar, pero esta vez ya sabía lo que venía.

Esta vez, ellos también sabían lo que pasaba, y el miedo de sus ojos daba paso a no soltar su mano.

«Si me duermes..., por favor, quiero despertar» era lo que le decían mientras la falta de aire no les dejaba continuar hablando. Pero valía la pena enjugar las lágrimas y ver despertar.

Valía la pena sonreír bajo las mascarillas al volver a conectar la vida de sus pacientes con la de sus familiares gracias a las videollamadas. Valía la pena ese pequeño gran tanto por ciento que volvía a ver amanecer.

Ella sabía que esta pandemia era la pandemia de la soledad. La soledad del paciente que no puede estar acompañado, la soledad de los sanitarios que dejan a un lado a sus familias por el miedo al contagio. La soledad de los teatros, los restaurantes, de los parques infantiles..., y la soledad de las sonrisas detrás de las mascarillas...

Ella sabía que esto acabaría, no se ponía fecha, ya no lo hacía..., pero sabía que la soledad se tenía que combatir apretando un poco más, aguantando, hasta el próximo amanecer.





ESTHER MÉNDEZ REQUEJO

Enfermera. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital de Mérida

35

La otra cara de la vida

QUERIDO 2020, tal día como hoy, un día más del año, me levanto, miro al horizonte por mi ventana, cielo claro, ni una sola nube, día estupendo, miles de ideas para disfrutar de este precioso día, pero rápidamente mi mente da un giro brusco y me pone los pies en la tierra, me recuerda que hemos de estar en casa. Es entonces cuando me decido a escribirte, aunque sea brevemente, pero no sé qué decirte ni cómo contarte lo que has sido.

La persona que te escribe, enfermera de profesión, viaja en el tren de este año tan duro desde el primer momento, ha pasado por muchas estaciones, sin saber bien cuándo parar en una de ellas o si alguna nos haría parar a nosotros definitivamente. Pero está claro que, como bien oíamos a voces, somos unos auténticos héroes que, unidos, hemos decidido seguir... Y aquí seguimos.

Día tras día, subiendo al vagón para a enfrentarme —nadie lo sabe, nadie lo sabía— a lo que nos estábamos enfrentando todos. Algunos días el viaje se hacía lento, aburrido y pesado, e incluso te daban ganas de bajarte y no volver, pero estos se compensaban con otros en los que se veía un poco de luz al final del túnel, y eran estos últimos los que me animaban, me hacían aunar fuerzas para seguir luchando por los demás.

—Esther, ¿sigues ahí?, ¿me escuchas? —me decía mi amiga Cristina una mañana volviendo a casa.

—Me quedé dormida, lo siento —respondí—. El cansancio ha podido conmigo, necesitaba cerrar los ojos un momento.

Ese momento me supo a gloria, porque tuve un sueño tan profundo que parecía que todo había vuelto a la normalidad, que volvíamos a besarnos y abrazarnos como siempre, señal de que la pandemia por el COVID-19 se había dado por finalizada, pero nada más lejos de la realidad, comencé a oír la radio de fondo y entonces supe, tras escuchar datos abrumadores de contagios y fallecimientos, que seguíamos inmersos en ella, y al abrir los ojos, crují, al ver que lo único que nos acompañaba era la soledad, la tristeza, el desasosiego; en definitiva, la pena, el mundo daba pena.



Los meses iban pasando y parecía que algo estaba cambiando, parecía que la situación iba mejorando. Lo cierto es que nos relajamos, aprovechamos para disfrutar, para salir, para jugar e incluso compartir

más de lo permitido y llenar lugares que debían —sintiéndolo mucho— estar vacíos, y esto nos hizo quebrar más tarde.

A nosotros, a los que llamaban héroes, todo nos enfureció bastante, por qué estaba pasando aquello, por qué de nuevo estábamos poniendo en peligro la salud de los demás e incluso la nuestra propia. No entendía nada; luego sucedió que nos encontramos de nuevo en el punto de partida, de nuevo nos toca enfrentarnos a lo peor de esta pandemia, *la muerte*. Esta es *la otra cara de la vida*, la que tenemos enfrente y la más dura de todas, la que nos muestra la importancia de respetar, de tener paciencia, de saber que si todos nos comportamos como debemos más pronto que tarde esto habrá terminado.

Sonó fuerte la bocina del tren, supe que llegaba a la última estación; me bajo, y al levantar la mirada, veo luces, luces de colores que no tienen fin. A lo lejos se oyen panderetas y villancicos cantados en solitario, qué bonito sería vivir la Navidad como siempre, pero otra vez nos damos cuenta de que estamos ante *la otra cara de la vida*.

Regreso a casa, triste y cabizbaja, pisando sobre mojado, notando la lluvia caer sobre mi cara, haciéndome sentir más viva que nunca, diciéndome a mí misma que este año, el año 2020, nos ha marcado para siempre, pero al mismo tiempo nos ha hecho mejores personas, más humanos y mejores profesionales.

MARTA PASCUAL CARO

Enfermera

Servicios Centrales SEPAD

36

El virus de los colores: Enfermería también gestiona emociones

— **E**L monstruo está *confundido*, mamá —dijo la pequeña Marta, pero mientras yo la miraba y esperaba que explicara el porqué, me daba cuenta de que no solo este monstruo del cuento estaba *confundido*, sino que todos estábamos viviendo ese mismo cuento, pero quizá los adultos no nos enterábamos de la realidad, al igual que mi hija no entendía el cuento...

—Y bien, ¿vamos a ayudar al monstruo o no chicas?

La pequeña Lucía y ella asentían con la cabeza... El monstruo está como nosotros, ¿no os dais cuenta?... Vivíamos felices sin saberlo, íbais al cole y los papás al trabajo, por las tardes parque y actividades, los fines de semana veíamos a la familia y a los amigos..., pero ha llegado un virus y nos ha encerrado en casa. Las emociones del monstruo y las nuestras se han hecho un lío y toca desenredarlas poco a poco.

—Es verdad, mamá, qué rollo, maldito coronavirus, es un *aburrimiento* —dijo Marta—. Menos mal que a las ocho de la tarde nos dejan salir a aplaudir, pero, ¿por qué aplaudimos? —insistió.

—Hija, aplaudimos a todos los que siguen trabajando, especialmente al personal sanitario, que está ayudando a los que tienen el virus a

curarse, aunque también hay gente que trabaja para que todo pueda seguir funcionando, las fuerzas de seguridad, las tiendas de alimentos, el personal de limpieza...



—Mamá, pero estoy *confundida*, ¿tú no eras enfermera?, ¿por qué no ayudas a curar? —me miraba indecisa a la vez que preguntaba.

—Sí, soy enfermera, y estoy orgullosa de mi profesión, para mí es la más bonita del mundo. Pero esta vez, y aunque echo de menos estar en alguno de los centros como enfermera asistencial, me ha tocado cuidar a las personas de otro modo. Sentaos y prestad atención que os voy a contar una historia sobre los enfermeros que cuidan en la distancia pero que a la vez intentan ser lo más cercanos posibles. Había una vez unos enfermeros que se dieron cuenta de que, aunque eran necesarios en las residencias y los hospitales también tenían un papel fundamental en una cosa llamada gestión.

—¿Gestión? —dijeron asombradas—, cuéntenos más.

—Mamá ahora se centra en eso, en gestionar, soy enfermera, y mi preocupación ahora es que los más vulnerables estén bien. Mi trabajo sigue siendo cuidarlos y eso hago pero de otra forma.

—¿Y quiénes son esos vulnerables?

—Mira, hija, las personas vulnerables son aquellas que se encuentran por algún motivo con pocos medios para poder seguir adelante solos, bien por su situación de edad, de enfermedad o por más motivos, ¿lo entendéis?

—Un poco, mamá, ¿vas a seguir trabajando mucho tiempo? —preguntaban una y otra vez todos los días...

—Anda, seguid con el libro y luego vemos si somos capaces de ordenar las emociones en los botes y ayudamos también al monstruo, ¿vale? Ahora me toca ayudar a otras personas con sus botes.

Y así, desde marzo, cuando se declaró el estado de alarma y sin pensar que esto iba a tener esta magnitud, la palabra «pandemia», que tan bien me la sabía desde que estudié la carrera, se hizo realidad. En vuelta en el mundo de la gestión al que accedí pensando en aprender otra de las esferas de la profesión de enfermera, me vi sin querer como el monstruo del cuento, confundida con mis emociones en muchas ocasiones.

Sonaban los teléfonos que tenía disponibles de forma simultánea, sin saber a qué atender, números desconocidos, todos igual de importantes, todas las llamadas con las emociones mezcladas (*angustia, tristeza, miedo, esperanza...*). Entre llamada y llamada correos electrónicos que llegaban sin entender de días ni horas, todos con noticias duras...

A veces, me planteaba cómo hubiera sido esta experiencia desde la actividad asistencial pero apartaba la idea cuando veía la cantidad de personas, familias y centros a los que podía ayudar desde la coordinación de calidad en el SEPAD, donde me encontraba en estos momentos.

Por un lado, las personas dependientes en los domicilios, que, bien siendo ellos los afectados por el COVID o bien sus auxiliares de ayuda a domicilio, corrían el riesgo de caer en una mayor vulnerabilidad, generándose verdaderas emergencias sociales. Por otro, los centros de día tuvieron que cerrar, lo que supuso un deterioro general en sus usuarios que no conseguían orientarse en el tiempo ni el espacio y cuyos cuidadores sufrían una sobrecarga tanto a nivel físico como psicológico. Y como colofón, los centros residenciales, tanto de mayores como de discapacidad y salud mental, donde este virus entraba como un auténtico tsunami arrasando con todo el que podía.

Durante la primera ola, con el desconocimiento frente a este nuevo virus y con pocas armas para hacerle frente, vivimos una situación muy dura, especialmente en esos centros residenciales donde entró y se llevó la vida de algunos residentes. Temor también vivido por los residentes que superaron la enfermedad pero que vieron morir a muchos compañeros que eran ya parte de su familia y que en muchas ocasiones expresaban con llantos el *miedo* y la *angustia* que sentían. Para nosotros, en la gestión, una bofetada en la cara hubiera dolido menos; sin embargo, y más allá de venarnos abajo todos, seguimos al frente para paliar lo máximo posible la propagación y los daños ya causados. Tanto los que estaban en centros como los que nos encontrábamos inmersos en la gestión de los mismos, aunábamos fuerzas y trabajo para mejorar todo lo que fuera posible, se cambiaron planillas de personal, se hicieron sectorizaciones estudiadas al máximo; y junto con la llegada de más material de protección, se protegía cada vez más tanto a trabajadores como a residentes.

Poco a poco, tras un largo confinamiento de la población en general y con la llamada doblegación de la curva de contagios se fue realizando lo conocido como «desescalada», para volver a entrar en una «nueva normalidad». En este periodo experimentamos emociones como el *alivio*, la *alegría* y el *placer* o la *satisfacción* de poder retomar de nuevo algunas actividades.

Sin embargo, y a las pocas semanas de retomar esta nueva normalidad, ya teníamos de nuevo en nuestros hogares y nuestros centros

presente la *incertidumbre*, el *miedo* y la *inseguridad*, porque ya escuchábamos y suponíamos que una segunda ola llegaba.

Y así fue, de nuevo expuestos a un aumento de contagios. Pese al uso de mascarilla, lavados de manos y distancias de seguridad, parece que la población no se concienciaba y a la vez este virus tampoco paraba, lo que generó una *ira*, *decepción* e *inseguridad* que nuevamente nos llevaba a un aumento de los contagios y a un *miedo*, una *ansiedad* y una *tristeza* que se encontraban mezcladas constantemente.

Todos los días me pregunto cómo acabará esto, porque algún día acabará y, mientras, no nos cansaremos de trabajar para evitar que este virus no vuelva a cobrarse tantas vidas y que con él las personas no sufran deterioros físicos ni mentales y puedan volver a tener la mayor calidad de vida posible.

—¡Mamá! ¡Mamá! ¿Has terminado ya? ¡Ya tenemos los botes para que nos ayudes a ordenar las emociones del monstruo!

Seguía sonando el teléfono y seguía atendiendo las emociones que llegaban, a la vez que ordenaba con las pequeñas las emociones del monstruo. Y quizás, de forma inconsciente, también ordenaba las mías que, día tras día, se hacían una bola y era necesario desenredarlas para poder gestionar bien las de los demás. «No os canséis de sentir y ordenar las emociones pequeñas», les decía, «forman parte de nuestro día a día».

—¡Qué bien, hemos ayudado al monstruo! —decían, mientras interiormente una parte de mí pensaba: «¡Qué bien! ¿Habré conseguido yo ayudar a los demás?».

MARÍA JOSÉ RODRÍGUEZ RIVAS
Enfermera de Hospitalización COVID
Hospital Don Benito Villanueva (Badajoz)

37

Las despedidas

Si tienes suerte, realmente suerte, lo último que verás en este mundo no será el techo blanco de un hospital, un suero goteando cerca de ti..., será la imagen de tu ser más querido reflejado en los ojos de esa enfermera que te dio la mano y te dijo: «Estoy contigo».





FERNANDO ARNAU CARDA
Director asistencial
Área de Salud de Mérida

38

Todo lo que no queríamos ver y todo lo que no queríamos oír

(Todo lo que no queríamos saber)

«**T**odo lo que quieras ver y todo lo que quieras oír», dice un anuncio en *Blade Runner 2049*, dejando indiferente a un K que no ha tenido su mejor día. La maravillosa tecnología descrita en esa situación promete una ilusión y hace pensar a las personas de forma muy distinta.

Recordaba esta escena. Había ido al cine dispuesta a ver un futuro que ya me cautivó en la primera entrega. Ahora, rodeada de gente vestida de forma extraña y medio dormida, siento que formo parte de ese futuro. Pensé que ese dolor pasaría, como ya había sucedido antes, pero no fue así. Mi amiga disfrutaba de la película viendo cómo la realidad virtual servía para mitigar la soledad. Aguanté lo que pude.

El ruido no me molesta, pero no me deja oír bien la conversación entre dos personas a las que no conozco pero que, dada su proximidad, considero que me interesa. Van vestidos con ropas de colores vivos y su comportamiento se me hace extraño. Siento que me tocan, que hablan entre ellos en un murmullo, que me empujan. Sus manos están frías.

—Roberto, Alicia está en el hospital.

—Todo ha sido muy rápido. ¿Conoces a alguien?

No puedo mover mi mano, estoy atada a lo que parece ser una tabla. Los desconocidos siguen hablando sin parar y, aunque no veo sus caras, creo que están preocupados. Algo no debe ir bien en sus vidas y tienen que resolverlo justo ahora. «No llega».

Me da tiempo a pensar en ese futuro y veo a Carmen sola. Nuestra relación ha dejado de ser profesional para convertirse en un proyecto común que —ahora «avisa a urgencias»— camina hacia un hospital. Nuestra formación es tan distinta que parecíamos una pareja imposible. El mundo universitario siempre me pareció muy cerrado y endogámico, incluso clasista, pero ella no entraba en ese perfil.

—¿Qué ha pasado, Alicia?

—Estoy en Barcelona. Te llamo.

Cada vez tengo más frío. Recuerdo cuando tuve el primer dolor hace cuatro años. Me llevaron, como hoy, a toda prisa a urgencias del hospital y terminé corriendo en una cinta de gimnasio. Me gusta correr, pero no me dejaron mucho tiempo y pararon la máquina. Cuando llamé a Roberto para decirle que no podía ir al periódico le mentí. Estaba asustada, me dijeron que la prueba era positiva y que tenía que cambiar algunas cosas en mi vida. Que si el deporte, que si el estrés, que si el trabajo, que no iba a necesitar medicación, pero sí tendría que seguir controles.

Aunque no me gusta especialmente la ciencia ficción, la historia de los replicantes es una de mis favoritas y K uno de mis personajes predilectos. Hoy tampoco ha sido un buen día para mí, primero la bronca en el periódico a cuenta del titular de mi crónica y después, al salir, la carta. «Le agradecemos su interés...». No hace falta leer nada más. No me iré a Londres, han elegido a otra.

Vuelve el dolor. Ahora es distinto, menos intenso, pero me mantiene despierta. Quiero hablar con Carmen y busco mi móvil entre la ropa, aunque mi mano sigue sin obedecerme. Noto que alguien me presiona el pecho sin tocarlo, simplemente presiona, con un cierto ritmo, pero también bruscamente. Las luces me hacen cerrar los ojos.



«Esa vía no sirve». ¿Por qué no va a servir? Todo sirve, me decía Carmen cuando quería tirar algo, daba igual ropa que libros o papeles, a pesar de que odia los papeles sueltos. Noto que han dejado de tocarme, solo algún roce en mis párpados, en mis brazos o en mi pecho.

Llovía a cántaros y le dije que podíamos ir al cine. Me hacía ilusión vivir en Londres una temporada y Carmen podía tomarse un año sabático en su trabajo. Hemos hablado incluso del barrio donde alquilaríamos un apartamento, de la oportunidad de dar un salto en mi carrera profesional, pero todo se ha derrumbado. «Roberto me ha dejado fuera de la corresponsalía de Londres». Un mensaje escueto en el móvil de Carmen y pasamos página.

Me explican que se llevan a Alicia al hospital, oigo algo relacionado con un código y veo que no tienen tiempo para mí:

—¿Puedo ir con ustedes?

Nadie contesta, solo un gesto. No molestes, Carmen, no molestes. De verdad que lo intento, pero no puedo dejar de preguntar. Me doy cuenta de que estoy al margen de muchas cosas en la vida de Alicia y tengo miedo. Intento recordar algo que me haga más comprensible esta situación, pero hasta hace unos minutos todo parecía ir bien. ¿O eso es lo que yo quería ver?

—¿Qué le van a hacer?

—No lo sé, señora, la están estabilizando.

Cuando hace unos meses dejamos de correr no me pareció importante, sucede a menudo que, durante un tiempo, el cuerpo te pide descanso. No teníamos ninguna carrera prevista para el mes de junio y me regaló un libro. Sabe que me gusta leer y que una edición especial de Rulfo me haría ilusión.

—¿Estáis ya en el *hospital*? ¿Qué te han dicho?

Odio los mensajes.

—No. *Estamos en la ambulancia. Te llamo.*

—¿Cuánto tardamos?

Por fin algo de calor en mi brazo. Alguien dice:

—Todo va bien. Estamos terminando.

¿Es a mí? Todavía puedo recordar el día que nos conocimos. Nos presentó Roberto en una entrega de premios literarios. Carmen había presentado su primera novela y, aunque no había ganado, estaba ra-

diante. A diferencia de nosotros, escuchaba y se interesaba por nuestros proyectos. Era alguien fuera del ambiente competitivo en el que nos movemos en el periódico. Les cayó bien a todos porque les dejaba ser protagonistas. Oigo:

—Vámonos.

En el hospital alguien me dice:

—Espere aquí.

No hay nadie más en la sala de espera. Tiene colores amables, parece destinada a dar malas noticias.

Me sorprendió cuando dijo que teníamos que salir del cine, es una de sus películas favoritas. Siempre descubría detalles nuevos y disfrutaba comentándolos, pero esta vez era distinto. Estaba asustada. Habíamos discutido algunas veces sobre lo frágiles que somos las personas y casi nunca llegábamos a un punto común. Alicia se sentía invulnerable, casi como una replicante, dispuesta a seguir defendiendo su opinión ante cualquier amenaza.

Me siento sola. El teléfono de Roberto está fuera de cobertura.

—Dice el médico que todo ha ido perfecto.

—Solo quiero ver que está bien.

Soy como un mueble en el hospital, me mueven a su antojo y me dicen lo que tengo que hacer:

—Espere aquí.

—Firme el consentimiento.

—Vaya a Admisión.

Ha sido muy rápido. No he entendido casi nada de lo que me han explicado, pero no me importa. «Todo ha ido perfecto», es lo único que recuerdo y lo repito una y otra vez en voz alta.

—Fabuloso. Llego en media hora.

Tengo clase mañana. Mi presentación describe los logros tecnológicos de la humanidad, pero no habla de la soledad que siento ahora. Ellos esperan que les enseñe un futuro tecnológico que nos hará felices, que nos sustituirá, pero ahora no puedo hacerlo. No me va a interesar nada de lo que pase allí.

Solo quiero oír que me quiere.



JULIA MOHEDANO MOLANO

Médico. Servicio de Geriatría

Hospital San Pedro de Alcántara (Cáceres)

39

Los otros héroes

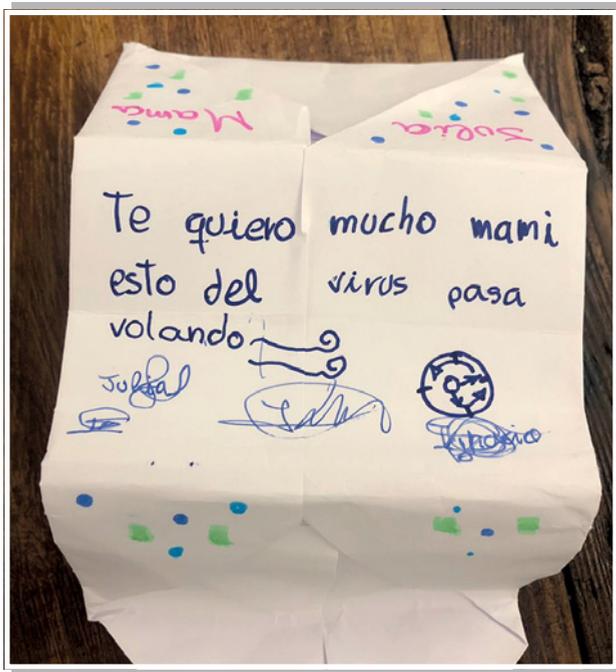
RECORDAMOS aquel 13 de marzo de 2020 como si fuera ayer. Mi madre llegó a casa, nos miró y dijo: «Preparad las maletas, algún juguete y las cosas del colegio. Nos vamos a vivir a Aldea del Cano».

Al hablar se esforzaba por parecer tranquila, pero era casi imposible. Días antes habíamos oído que le comentaba a papá lo mal que estaba la situación con el coronavirus y sabíamos que irnos al pueblo esta vez no sería para jugar con nuestros amigos.

Así que preparamos nuestras maletas y nos montamos en el coche con ella. Papá iba delante en su coche y arrancamos. De pronto, cuando apenas habíamos andado unos kilómetros, una llamada interrumpió nuestra conversación; era una compañera del hospital para contarle que un compañero con el que había estado trabajando toda la semana en la misma consulta había dado positivo en la prueba del coronavirus. Mi hermana y yo nos miramos algo asustados, la cara de nuestra madre había cambiado completamente; en sus ojos aparecieron tristeza, temor, incertidumbre. todo el esfuerzo que había hecho por transmitirnos tranquilidad se esfumó en un segundo.

Mamá paró el coche, llamó a nuestro padre y nos cambiamos a su coche. El silencio lo llenaba todo en el camino. Cuando llegamos al pueblo mamá corría para que no nos acercáramos a ella, se puso una mascarilla —doble— y nos pidió que no entráramos en su habitación. Teníamos que separarnos hasta que no le hicieran la prueba después de 10 días y fuera negativa.

Así empezamos nuestra cuarentena, llenos de preguntas y temores; mamá, ¿estás bien?, ¿te duele algo?, ¿tienes fiebre? La oíamos hablar con sus compañeros, que llamaban a diario; nosotros hablábamos con ella por *Facetime* todas las noches antes de acostarnos mientras papá se concentraba en demostrarnos que todo iba bien. La veíamos en el patio con mascarilla y a distancia, no había abrazos ni besos, ella tenía miedo de contagiarnos. Por suerte los 10 días pasaron más rápido de lo que creíamos. Ese día, mamá abrió la puerta de su habitación sin mascarilla y extendió los brazos de par en par. Sus ojos volvían a brillar y su sonrisa apenas cabía en su cara. Nos lanzamos sobre ella y le dimos el abrazo más grande que jamás recuerdo haberle dado.



A ese comienzo de cuarentena tan extraño, le siguieron dos meses en los que mamá trabajó mucho y lloró aún más. Su cara, sus gestos, sus palabras..., en todo lo que hacía y decía se dejaba entrever una sensación de frustración e impotencia. En el fondo sabíamos que, por mucho que ella hiciera en el trabajo, las cosas no estaban saliendo

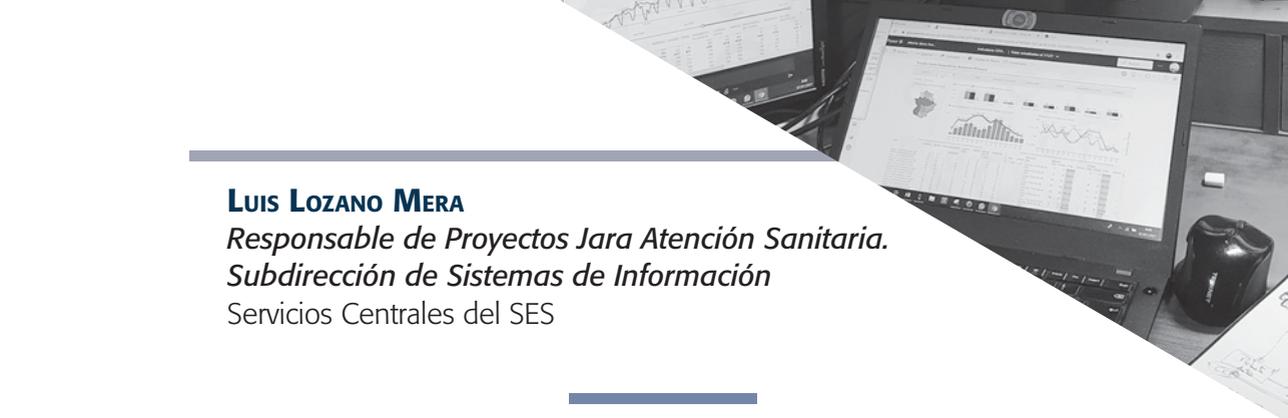
del todo bien y que muchas personas mayores, las personas por las que ella lucha cada día, estaban marchándose al cielo, y lo peor de todo es que ni siquiera podíamos abrazarla al llegar a casa. Tenía que irse corriendo a su habitación para ducharse bien antes de sentarse con nosotros y, aun así, todavía le quedaban señales de las gafas de protección que usaba en el trabajo, enmarcando una mirada donde se mezclaba la alegría de estar juntos con la tristeza de pensar que en cualquier momento podría volver a sonar el teléfono para traer de vuelta malas noticias.

Nueve meses después seguimos igual... Cuando mi madre se va a trabajar no podemos evitar ponernos tristes y decirle: «*Porfi*, mami, no te vayas, no queremos que te pase nada»; a lo que ella solo nos puede responder con un abrazo grande y siempre con la misma frase y lágrimas en los ojos: «Hijos, no os preocupéis, me protegeré bien». Nosotros sabemos que lo hace, pero también que hay cosas que no dependen de ella. Solo tenemos una madre y es imposible no sentir miedo; por mucho que intentamos reconocer todo su esfuerzo, más de un día la tristeza nos ha ganado la batalla. Cada día es un día menos, nos decimos, pero hay finales que parecen no llegar nunca. Aguantaremos por vosotros, mamá y papá, pero hasta que esto no acabe no podremos estar tranquilos. Somos niños fuertes, así nos habéis educado, pero creemos que esto nunca nos debería haber pasado y tenemos muchas ganas de que termine para volver a ser lo que somos: niños.

Con estas palabras escritas entre todos, yo, su madre, quiero rendirles un homenaje a mis hijos y a los de todos mis compañeros. Soy solo una más entre todos los sanitarios que hemos estado en «primera línea» dando todo lo humanamente posible, tanto en lo profesional como en lo personal, para superar la crudeza de ver morir a pacientes sin poder hacer nada más por ellos; ver a compañeros pasarlo mal y no poder abrazarlos; ver a amigos contagiados; padres de amigos... Un sacrificio inimaginable que se tornaba imposible al intentar no transmitir esta realidad a mis (nuestros) hijos cuando cruzaba la puerta de casa. La cara es el espejo del alma y la suya cada día me recordaba que ese enorme esfuerzo que yo hacía en el trabajo,

también lo hacían mis hijos cuando yo no estaba. Por eso mi aplauso va para ellos, para todos nuestros hijos, esas «víctimas» indirectas que para muchas de nosotras se han convertido en los verdaderos héroes de esta pandemia.

Gracias por todo, hijos míos, ojalá hubiera podido protegeros de todo esto; pero, por otro lado, me habéis enseñado mucho con vuestro ánimo y esfuerzo por hacerme sentir apoyada y querida cuando más lo necesitaba.



LUIS LOZANO MERA

Responsable de Proyectos Jara Atención Sanitaria.

Subdirección de Sistemas de Información

Servicios Centrales del SES

40

Doblegar la curva

Diciembre de 2020

NINGUNO de mis compañeros vivió la guerra. Algunos son tan jóvenes que ni siquiera la ubican bien. Mi generación sí que escuchó historias en boca de padres y abuelos. Tengo la sensación de que a nosotros nos ha tocado vivir nuestra propia guerra. Muchos tendremos la necesidad de contárselo a los nuestros. De alguna forma, con estas líneas, empiezo a hacerlo.

Mi mesa de trabajo en esas primeras semanas de primavera quedó confinada a mi estudio de casa. Casi sin poder salir a trabajar y a la vez con más trabajo que nunca. Una parte de mi labor consistía en intentar trasladar lo que pasaba en la calle a tablas, a figuras. Convertir el trabajo de tantos compañeros de primera línea en información que nos permitiera saber qué estaba pasando.

Doblegar la curva. Esa fue la obsesión durante semanas. Necesitábamos saber cuándo íbamos a ganar esta guerra.

La aparente frialdad de los números no conseguía tapar la realidad. Por el contrario, nítidamente mostraban su llegada imparable, como mancha de aceite, a cada rincón. En esos días en mi cabeza estuvo muy presente el trabajo desbordado de mis compañeros del centro de salud. También, por qué no decirlo, sentí su desconcierto ante este cataclismo para el que, sobre todo anímicamente, ninguno estábamos preparados.

Creíamos que nuestra libertad de movimientos, el cómo escenificamos la amistad o la forma de jugar de nuestros hijos estaba garantizada como el amanecer, sin condiciones. La sociedad asumía que el acceso a la salud era algo incuestionable, sin más requisitos que los que marcaba la necesidad o, simplemente, el deseo individual. Qué gran error. Todo saltó por los aires. La realidad nos abofeteó con la mano bien abierta, mostrándonos lo frágil que es todo lo que hemos construido.



Creo que fue su miedo el que sacó a la gente a las ventanas a aplaudir. Hoy pienso que, en gran medida, los aplausos servían sobre todo para espantar sus fantasmas. Meses después, cuando ya hemos normalizado el miedo, ya no quedan «héroes». Tras días en los que nos hemos tenido que reinventar, que aprender a enfrentar los nuevos retos, parece que el objetivo único es volver a nuestra antigua zona de confort.

Mis pensamientos me devuelven en estos días de Navidad al Urbano I, el #mejorcentrodelmundomundial como reza nuestro *hashtag*. Desearía que, como sociedad, todos hubiéramos aprendido. No soy muy op-

timista, mas no me resigno. No voy a perder la esperanza de que el trabajo de todos mis compañeros sea reconocido, que más pronto que tarde puedan volver a hacer lo que mejor saben hacer, practicar la mejor medicina de familia posible. Tampoco se agota mi deseo de volver a hacerlo a su lado.



EVA GUERRERO MOROCHO

Directora

Centro Residencial María Jesús López Herrero (Plasencia)

41

Por primera vez...

DURANTE la primera fase de la pandemia desarrollaba mi actividad laboral como directora en el Centro Residencial Sierra de Gata, dependiente del SEPAD.

El centro es un «pequeño hogar» con 40 residentes, localizado en la población de Gata. Nuestra vida en el centro transcurría de forma tranquila, inmersos en nuestras rutinas y quehaceres diarios..., hasta que por primera vez oímos la palabra COVID-19. Claro que... China estaba muy lejos... y nosotros estábamos en Sierra de Gata... Nuestra primera reacción fue de incredulidad: «imposible que nos afecte».

Pero con el paso de los días la incredulidad se convirtió en miedo, miedo a lo desconocido, miedo a enfermarse. Entraron a formar parte de nuestra «tranquila vida» los protocolos, los procedimientos, las mascarillas, los test, el confinamiento, etc.

Nuestros mayores nos demostraban día a día que son «camaleónicos», capaces de adaptarse a todas las situaciones, a llevar mascarilla, a sentir el calor de los suyos a través de una pantalla y a saber esperar pacientemente y de forma silenciosa a que todo pase.

El miedo de los inicios se transformó en adaptación a nuestra nueva realidad.

Aunque el COVID-19 estaba presente diariamente en nuestra vida, en el centro no había ningún caso positivo, por lo que yo no lo había «vivido» en primera persona ni me había enfrentado a él.

Pero..., se decretó el estado de alarma, y en esta situación excepcional la Administración podía reubicar a cualquier empleado público en el centro en el que existiera la necesidad y por primera vez me encontré frente al COVID-19.



Fui reubicada como directora asistencial en la Residencia de Mayores del Patronato del Ayuntamiento de Coria, residencia que había sido intervenida por el SES y el SEPAD debido al elevado número de residentes positivos y muertes por COVID-19.

Haciendo un ejercicio de sinceridad, tengo que reconocer que, lejos de comportarme como una «heroína», lo primero que hice después de que me comunicaran la reubicación fue... romper a llorar presa del miedo. Me preguntaba: «¿Por qué a mí?», y egoístamente deseaba que hubieran reubicado a otro profesional.

Tenía sentimientos encontrados; por un lado sentía que mi obligación como persona y como profesional de enfermería era comprometerme y aportar todos mis conocimientos y ayuda a los que la necesitaban, pero por otro lado la posibilidad de enfermar y contagiar a mi hijo de ocho años y a mis padres mayores que se encargaban de su cuidado me aterraba.

Comenzó mi intervención. Lo que me encontré a mi llegada al centro fue un equipo de profesionales desbordados por la situación, físicamente agotados, bloqueados mentalmente, hundidos emocionalmente..., pero que, a pesar de todo y de encontrarse ante una persona desconocida, sus primeras palabras fueron: «Confiamos en ti, necesitamos ayuda, cuenta con nosotros, haremos todo lo que sea necesario».

Necesitaban sentir que «no estaban solos», que todos «remábamos en la misma dirección», «que sabíamos lo que estábamos haciendo» y que trabajando de forma coordinada conseguiríamos cambiar la situación.

Desde el minuto cero me hicieron sentir un miembro más del equipo.

En un mes finalizo la intervención, todos los residentes eran negativos.

El COVID-19 nos ha pillado a todos por sorpresa, nos ha hecho cuestionarnos nuestros métodos de trabajo, nuestros conocimientos, ha dejado al descubierto y ha hecho evidentes nuestras carencias, pero nos ha enseñado que somos más fuertes de lo que creemos, que nuestra capacidad de adaptación no tiene límites y que formamos un gran equipo.

Ahora siento que ser reubicada fue una suerte pues tuve la oportunidad, POR PRIMERA VEZ, de enfrentarme a mis miedos, poner a prueba mi fortaleza, no ser egoísta y anteponer el «nosotros» y el «ellos» al mí.

YOLANDA M.^a SÁNCHEZ ONETO

Enfermera. Servicio de Medicina Preventiva

Hospital de Mérida

42

Dosis de luz

... **Y** LLEGÓ como la estrella de Oriente, en un día gélido de invierno, entre nervios e ilusión desbordada, entre mimos y expectación acompañada por los reyes protectores recorriendo caminos polvorientos..., anunciando con su estela un cambio importante para el mundo.

De su nacimiento llegará el optimismo, la esperanza, la confianza, la compañía, los reencuentros, los abrazos y los besos. Volveremos a disfrutar de las tardes interminables en familia y del añorado consuelo. Con ella, nos invadirá una sensación de intensa felicidad y de seguridad, en lugar de ese miedo que nos ahoga.



Y seguiré su camino hacia pequeños hogares donde la dulzura es inenarrable. Lugares donde conviven las arrugas, los recuerdos, derrotas y llantos. Donde la compasión, la sonrisa y la generosidad van de la mano de los ojos y oídos de aquellos que velan por los héroes de esta historia... de nuestra historia.

Con ella terminará la tristeza, la inquietud y rabia, el nerviosismo, el aislamiento, y el deseo de llorar..., desaparecerá la pena y la angustia que agita nuestras almas.

Este gran acontecimiento será memorable. Formará parte de mi vida y de la historia de todos.

Querida vacuna: ¡Tu serás la Navidad y la dosis de luz hacia la vida!



PAULA SALAMANCA BAUTISTA

Directora de Enfermería de Atención Primaria

Área de Salud de Mérida

43

Doce meses

Para no dejarme nada en el tintero
contaré la historia desde enero,
día primero del mes...

A sí comienza una canción de Shinova titulada «Doce meses (El año del maravilloso desastre)». Así podría empezar este microrrelato, por un primer día de enero con la intención de comenzar una nueva vida tras un divorcio, con una «L» en la espalda como directora de Enfermería de Atención Primaria y con todas las ganas de empezar nuevos proyectos. La ilusión de consolidar la Escuela de Cuidados y Salud a la que tanto esfuerzo le habíamos dedicado. Ganas de hacer, de sentir, de vivir...

Pero los rumores de pandemia llegaban desde China, luego desde Italia, Madrid, y cada vez más y más cerca y como si de un asteroide se tratase no lo ves venir..., o sí..., pero no esperas el impacto ni la magnitud, no esperas ni cuánto ni cuándo, pero llegó y golpeó.

Y tras un enero de toma de contacto con el puesto, un febrero de rumorología, marzo despierta a la cruda realidad, confinamiento, incertidumbre, desconcierto y jornadas infinitas de trabajo.

Es marzo y, aunque las enfermeras ya teníamos incluidas las PCR entre nuestras técnicas, te ves en la sala de juntas de la gerencia repasando con las compañeras cómo ponerse y quitarse un EPI. Y el miedo empieza a asomar, miedo a que alguna de las compañeras (ahora amigas) se contagien, miedo a que los compañeros que están en los centros de salud se contagien, miedo a que se sature el hospital, miedo

a que te llesves «el bicho» a tu casa y se lo pegues a tus hijos o a tus padres, miedo a lo desconocido, miedo a la incertidumbre. Miedo.



Mientras en los grupos de WhatsApp de tus contactos cuentan cómo pasan el tiempo, cómo les agobia el tener que estar metidos en casa o cómo buscan mascotas para sacarlas a pasear, tú solo deseas poder llegar a casa con el suficiente tiempo para darte una ducha y poder ver un rato la tele antes de dormir. Horas y horas, reuniones y más reuniones, comisiones, planes de contingencias, estudiar protocolos, actualizar protocolos, buscar material de protección para los compañeros, llamadas de teléfono, conversaciones infinitas, WhatsApp y más WhatsApp, correos, reuniones por TEAM y cualquier otra plataforma que te permitiese obtener toda la información posible. Buscas el apoyo y experiencia de los que tienes cerca, de otras direcciones, y todos estamos igual. Ninguno gestionó nunca algo parecido. Encuentras el consuelo y apoyo en los despachos de al lado, en pasillos que se vuelven tu hogar, en el despacho del gerente, que es como el salón de tu casa. Suerte de pertenecer a un equipo que sabe sacar una sonrisa en medio de las lágrimas. Suerte de saber leernos los labios, aunque tengamos puesta la masca-

rilla. Nos convertimos en «tres inseparables», a las que se suman otras direcciones con las que compartes más tiempo que con tu familia, hasta terminar siendo familia. El estrés y la ansiedad comienzan a ser tu estado natural y cuando paras es como si no lo estuvieses haciendo bien, y necesitas seguir conectada, necesitas volver a revisar todo otra vez.

Abril intensifica las sensaciones de marzo y hay que empezar a actuar, a adquirir rutinas para no contagiarte y a proteger a tu entorno. Tomas una difícil decisión: no ver, no tocar, no abrazar, no acercarte a tus hijos; así proteges a tus padres y a tu hermana, que son quienes los cuidan. Imploras que tu otra hermana, también enfermera, que trabaja en una residencia de mayores, no lo pille. Por un lado, respiras, tienes a salvo lo que más quieres, pero por otro te hace tanta falta ese abrazo que piensas que no lo vas a soportar. Las videollamadas son un consuelo, pero los echas de menos. ¡Mucho!

Mayo no es mucho mejor, pero empiezas a tener experiencia. Ya sabes que ser resiliente es la única opción. Empiezas a hacer balance de una primera ola y te das cuenta del gran equipo que hay en cada uno de los centros de salud, de cómo cada responsable de enfermería ha liderado, a su estilo, pero con todas sus ganas, cada uno de los centros, y además te han dado la mano en los días más «chungos».

El verano no deja de tener sobresaltos, descansamos poco y nos preparamos para un octubre que se antoja duro, y aparecen nuevos retos, como vacunar de la gripe y una nueva ola. El cansancio empieza a pesar en noviembre, pero diciembre da un respiro y la esperanza de la vacuna llega en los últimos días del año. Han pasado doce meses y una tercera ola nos vuelve a quitar el sueño. Ahora vimos el asteroide, sabíamos que pegaría, pero no fuimos capaces de cambiar su trayectoria. Te agarras a las incombustibles compañeras y como dice la canción «en el año más extraño de mi vida hubo un eclipse de sol, 100.000 especies extinguidas y gritos de revolución, pero yo solo escucho tu voz».

Aunque sea «el año del desastre» me quedo con la suerte de poder seguir escuchado tu voz. La voz de tantas y tantas personas *maravillosas* con las que he compartido la vivencia de esta pandemia.



FERNANDO GARCÍA-MONTOTO PÉREZ

Médico. Servicio de Anestesiología y Reanimación

Hospital Universitario de Cáceres

44

Sentinella

DESLIZÓ nuevamente la mirada entre la bruma. Aún, a pesar de la altura, el horizonte se sobreponía a la atalaya donde residía. Mezclado entre la luz que se iba y la que llegaba, atardecía palideciendo entre briznas titilantes que auguraban un cielo ajeno a su propia realidad. Ra'ah volvió a cerrar los ojos, respiró profundamente y quiso arquear su espalda una vez más. La jornada había terminado. Había finalizado su escrutinio perpetuo. Hasta el nuevo amanecer no debería estar allí más. Era una *sentinella*. En un mundo protegido del exterior, devastado por eras terribles, el equilibrio era constante. La vida, casi una resignación. La esperanza consistía en vivir, seguir, continuar, defendiendo cada segundo de un quehacer constante. Sin pararse a pensar, ni a sentir. Sin pararse. Ni sentir. Pero hoy no. Estaba rota. Y viva. Había notado cómo se había resquebrajado sutilmente, como el peso que racha el hielo tierno en la primavera. Lo sintió. Y dejó hacer. Creció y creció. Y siendo consciente de ello, hoy quebró su ser. Ahora sabía que tenía que caminar. Ya no podía esperar, no podía no ser. Deslizó de su muñeca el *conector*. Varias veces tuvo que acallar mentalmente las instrucciones de aviso y peligro. Nadie se retiraba de la *red*. Era impensable no estar interconectado, vivir interconectado, sentirse en comunión con el resto. Lo contrario era la soledad del paria. Porque pensar sin la tutela de la *red* conllevaba la propia locura. Siempre había sido así. No dudó. Tuvo que soportar pacientemente los protocolos de seguridad que, incansables, recordaban y le «protegían» de sí misma. Al cabo de un tiempo, que le resultó desagradablemente largo, pudo notar su brazo limpio. Se sintió más que desnuda. La oscuridad había envuelto las nubes que rozaban la propia existencia, dejar de verlas era

no estar. Un viento del sur rugió súbito, inesperado y violento. Acompañaba su ruptura. Lentamente descalzó sus pies. Y caminó hacia el trasbordador inferior. Su cuarto tenía acceso al nivel inferior, a la tierra firme. Una pequeña mochila al hombro, con víveres justos hasta la frontera distal, y ropa de abrigo sin los sistemas de energía. Su cuerpo debería aclimatarse solo. Recogió su pelo en una cascada única, y abrió sus ojos para ver. Inmensos, propios de una *sentinella*, azabaches, memoria de su madre. Tras un descenso tedioso, con la letanía de las advertencias de seguridad envolviendo su silencio exterior, incapaz de zozobrar en su decisión, llegó. Un frío especial recorrió el primer paso hollado. Y se paró. Frío. Miró y caminó. Miró y caminó.

Llevaba caminando gran parte de la noche. Un polvo gris se levantaba perezoso con cada nueva pisada. Los senderos a ras de tierra, en la urbe, hacía décadas —posiblemente más— que no se usaban. La Gran Estructura se mantenía estable y se cuidaba de un deterioro mayor. Faltaba el calor de un corazón, el roce de la piel con la tierra. Pronto olvidarían caminar, el sentido de las rutas, saliendo hacia el exterior. Olvidarían la esencia fuera, de lo que solo veían, dentro. Ra'ah se paró una vez más para contemplar el cielo. No había abandonado todavía la Gran Estructura, y solo oteaba una línea en el horizonte que se ensanchaba con cada paso. La arboleda gris de pilones del urbe lo cubría todo, y anhelaba terminar la radial que la sacaría a cielo abierto. Cada paso era la liberación de un peso profundo, que se deslizaba por su piernas y creía fluir. Veía y soñaba, sentía y anhelaba. Un manto de polvo perlado abandonaba su ser quebrado e iba cimentando el camino que dejaba a su paso. De calor y de vida. Abría un sendero nuevo ahora, viejo por ser. Y notó la calidez de la presencia, arropaba cada fibra de su ser, acariciando con mimo su piel para fundirse en un abrazo. Al abrir sus ojos profundos como la noche, supo que no estaba sola. Confluían. Llegaban. Tenían un viento común. Siguió. Hizo camino. Y llegó al borde de la Gran Estructura. Nada a partir de ahí. Nada con la seguridad de quien busca lo atado. Nada para quien no puede llorar. Nada para quien no puede amar. Y todo por llegar. Apenas notaba las heridas de sus pies. Tienos sin memoria, estaban ensangrentados. Volvió a mirar, a contemplar. Ahora sí veía la inmensidad de la noche, bañada de gotas blancas. No miró atrás, sabía del camino, y sentía la presencia de más *sentinellas*. En

un movimiento brusco cayó de hinojos y se tapó sus oídos. Con miedo cerró los ojos con fuerza. Y tras varios segundos inmóvil, el cielo se rasgó con la luz de un rayo único. Contó mentalmente mientras que el sonido la envolvía con la fuerza de una tempestad. Cerca, muy cerca. Y tuvo miedo. Miedo de no sentir más aquel calor, aquella presencia. Lloró. Desbordada a borbotones. Rebosando entre sus manos cayeron hasta mojar sus pies, lágrimas de pánico por no ser amada. Lloró sin vaciarse porque anhelaba salir de sí. Su pequeñez la embargó, hasta romperla, hasta abandonarla. Y solo entonces, vacía y yerma, pudo levantarse y seguir. Una pequeña luz titilaba en su interior. No estaba sola, y nunca más volvería a estarlo. Preparado el camino.



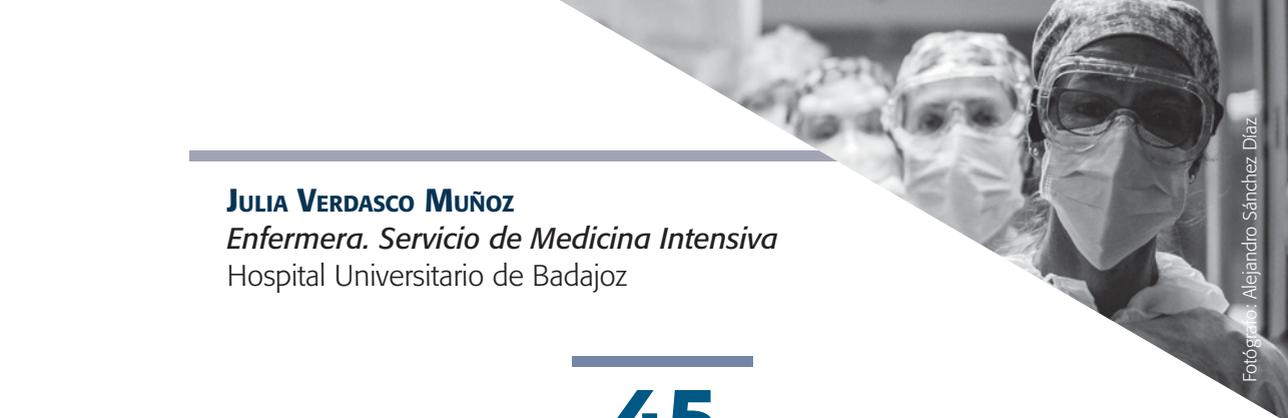
Respiró, esta vez con suavidad. Se dejó henchir y, mientras lo hacía, disfrutó una vez más de su propia presencia. Colmada de vida, repitió una y otra vez el vaivén que nos acompaña desde el llanto hasta el suspiro, un fluir que nos mantiene en el vuelo de ser. Y respiró. Con fuerza esta vez, queriendo notar una vez más el aire frío que recorría su ser y exhalaba feliz. Se sentía radiante. Quería gritar y cantar, poder bailar y danzar. Suspiraba por ver y contemplar. Quería... vivir. La noche

la envolvía, seguía caminando. Ahora importaba poco la decisión tomada ya, rota la mordaza, liberada de su propia esclavitud, entregada a la llamada. Caminó. Cerró de nuevo sus ojos, se impregnó del aroma de los bosques cercanos y al abrirlos, dibujó con su mano un sutil trazo en el aire hasta coger el vuelo de varias hojas que la pasaban. Algo nuevo, algo único. Miles de mariposas revoloteaban en su cuerpo. Notaba una sensación plena, arrastrada por una fuerza limpia. Quería quedarse aquí, pero todavía no había llegado. Trenzó sus manos entre su melena, deshizo la cascada y se liberó, aún más. Preparada para casi volar, se agachó, y acarició con ambas manos la tierra. Río. Como nunca lo había hecho, como pocos podrían hacerlo. Río y río, y sintió cada vez más el motivo por el que su corazón latía. La razón por la que latía el corazón de cada hombre y de cada mujer. El abrigo de una existencia pensada con un único fin. En ese momento lo supo. Y corrió. Veloz, como un niño que busca, lo que solo ellos saben que deben buscar. Veloz, sintiéndose más acompañada, más y más *sentinellas* seguían rutas paralelas. Veloz, azuzada por una sensación que la desbordaba, y que sabía que era compartida. Tan veloz que supo que pronto la vería. Se paró. Notó el sabor amargo de su respiración desbocada. Abrió aún más sus ojos. Entendió su propia esencia. La vio con todo su ser. Envolvió con cada sentido un remolino de vida, de felicidad. De alegría. Alegría de vivir. Y allí estaba.

Tum, tum, tum, tum, tum, tum, tum, tum, tum, tum... Tum... Tum...

De forma voluntaria deshizo el nudo de concentración que la abstraía en su interior. Un mundo dentro de la vida misma, una cadencia que se mecía entre lo más profundamente humano, y el tiempo rasgado de una decisión que lo haría todo nuevo. Deslizó su mano con suavidad por su vientre, buscando un calor mutuo, para sentir la esencia misma del amor. Miraba hacia el manto de estrellas, cada una de ellas tímida, al ser contemplada palidecía pidiendo no ser luz sobre la luz. Llegaba, ya venía. El frío de la noche la envolvió de forma mordaz, pero no había frío posible en su corazón. Alejados de todo cobijo, inmigrantes del mundo. No caminaron más, llegaba, ¡ya venía! Notó sus ojos en la espalda, al tiempo la calidez de su mano abrigó sus hombros. En su mirada encontró el remanso de la espera, la brisa del

amor profundo, la confianza plena que brota sin ser pedida. Temblaba y no era del frío. En su pequeñez, a ráfagas comprendía y olvidaba, entendía y sufría. Demasiado ser de barro para un fuego contenido. El mundo esperaba, calmado, lo que no comprendería. A la distancia del vuelo de un diente de dragón, Ra'ah se arrodilló conmovida. Sin poder volver su mirada fija en ella, sintió la compañía del resto de pastores rodeando el centro de la vida. Abrazando la presencia de la Palabra. La creación misma preñada y encarnada. Mujer fiada sin condición, con la sencillez forjando la vasija de barro, suave, frágil y única. Al verla, sintió la presencia embargando el mismo aire que respiraban, notó el tiempo caer, desengranarse, licuarse hasta fluir y parar. No podía comprender lo que ocurría, pero podía sentir el amor que abrazaba la creación con la entrega y la presencia hecha vida. Dolor. Una sonrisa única dibujó las líneas de su cuerpo al sentir, en la certeza, el momento. Girando con ternura su cara, tras arrodillarse por la brusquedad del encuentro con la vida, le miró e imploró su compañía. Él la abrazó con temblor, la besó con miedo y cariño y estuvo preparado.



JULIA VERDASCO MUÑOZ

Enfermera. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital Universitario de Badajoz

45

Al otro lado...

A mis compañeros.

De ese día recuerdo el pánico y sobre todo el silencio,
conducir por calles desiertas,
rostros en las ventanas nos miran.
(¿No han dormido?)...
El mundo se ha despertado tras el cristal,
con la gente dentro y nosotros fuera.
«No hay peligro» decían, mintieron.
«El virus está controlado» —repetían, mentían...
Empezar fue lo peor y después decenas y después cientos...
Era tarde, no hubo tiempo, ni dónde, ni manos, ni medios,
y le hicimos frente a un enemigo que nunca vimos.
Y luchamos contra nosotros mismos,
y cambiaron las estancias, como lo iba haciendo la vida.
(«Ya es tarde» —pienso).
Y suplicamos ayuda y saturamos las redes.
Y no sirvió el mal de muchos.
Y tras las pantallas...
dejaron de importar las promesas y los discursos.
Y fuimos escuchados en las casas (nosotros fuera, ellos dentro).
Y cosieron mascarillas, «escudos» y «capas».
(Algo a qué aferrarse).
Y salieron a las ventanas y aplaudieron por las tardes.
Apartados de nuestros seres queridos.
(Cuánto de extraordinario me pareció lo cotidiano entonces).

«Alejados» de los mayores,
convirtiéndonos en el «adiós» de quien no se despidió
y en el lugar de quien no pudo acercarse.
Y apareció otra familia, para no echar de menos tanto,
para quedarse,
y todos nos vestimos igual, ocultando el rostro,
ocultando el cuerpo.
Y apuntamos detrás los nombres para así reconocernos,
e inventamos los abrazos, más cerca que nunca,
prohibidos como en la canción,
y a dos metros.



Fotógrafo: Alejandro Sánchez Díaz

Entonces aprendimos
a vernos en los ojos de otros y a hablar con la mirada:
«Venid llorados de casa»,
y a caminar siguiendo las flechas verdes.
A escuchar sin querer oír:
«¿Voy a despertar?» —preguntan siempre.
A permanecer alerta
(la adrenalina camufla el miedo).

Disimular el cansancio, olvidar el hambre, el dolor en la cara, en las
piernas, en las manos,
en el alma...
A mentir, «todo va a salir bien» —decimos también siempre.
(Alguien llora, yo a veces también).
A no saber, ni preguntar qué ocurrirá mañana, ni a quién le va a tocar.
Que la manera correcta de decir adiós no existe,
y que rendirse no es opcional.
Admitir que somos vulnerables y que,
para marcharse, solo hace falta estar.



Fotógrafo: Alejandro Sánchez Díaz

Y se llenaron otra vez las calles
(la gente fuera, nosotros dentro).
Y fuimos aplaudidos y después olvidados,
nos llamaron héroes y a veces villanos.
Y el mundo se mostró
como si nada hubiese pasado.
Y mientras regresaba a casa,
aún con miedo de volver,
soñé que abrazaba a los míos,
y no había fronteras
y el aire era limpio.
Y mientras regresaba a casa,
aún con miedo de volver,
soñé...
Soñé... que lo había soñado.



MANUELA VILLA GALVÁN

Enfermera

Consultorio Local de Higuera la Real

46

Decidí transformarme

WILLIAM Shakespeare dijo: «El destino es el que baraja las cartas, pero nosotros somos los que jugamos».

Esta reflexión aflora en mí de manera insistente desde el inicio de esta pandemia.

Todos afectados, todos en un mismo barco que se hunde en aguas pantanosas. Este asunto tan grave nos ha quedado grande. ¿Quién está preparado para enfrentarse a una catástrofe de tal envergadura? Nadie, cada uno lo afronta como puede.

Mes de diciembre del 2019: imágenes de Wuhan; sanitarios disfrazados de astronautas; un virus desconocido, muy letal; neumonías atípicas bilaterales; muertes masivas; carreras por construir un hospital en pocos días. ¿Ciencia ficción? Algo parecido, pero real.

Las autoridades sanitarias tranquilizan: «No hay que alarmarse, se asemeja a una gripe».

Dice el dicho popular: «No desprecies a nada ni a nadie porque hasta un átomo hace sombra».

Una premonición: me alarmo, algo me indica que es más que una gripe.

El 11 de marzo del 2020 la OMS reconoce la pandemia. «No son necesarias las mascarillas», informan. ¿Cómo? Un virus desconocido que

se transmite por gotas de Flügge. ¿No son necesarias las mascarillas? ¡Usen mascarillas!, aconsejo a mis amigos, a mis vecinos, a mis pacientes, a todo el que me encuentro. No hay, están agotadas. Me ceden dos en una herrería. Como oro en paño las conservo: las fumigo con alcohol, con clorhexidina, con lo que pillo...

Pido ayuda a gritos a través de las redes sociales. Las empresas y vecinos del pueblo se vuelcan y colaboran: regalan mascarillas hechas de telas, guantes, batas, pantallas para desbrozar, gorros, impermeables...

Miedo, siento miedo. Esa es la palabra. Siempre he sido fuerte y me siento frágil, me voy hundiendo bajo la incertidumbre, un poco más día tras día.



¿Cómo será mi trabajo a partir de ahora? Mi familia, ¿qué hago con ella? Mis hijos a 100 kilómetros, estudiando. Telefono con urgencia: «Coged lo imprescindible y regresad a casa, cierran las comunidades». Todos juntos, hay que estar unidos en situaciones tan alarmantes y desconocidas como la que tenemos.

Algo sin precedentes: muertes y más muertes, familias sesgadas, ataúdes en hilera en el Palacio de Hielo de Madrid, distanciamiento social,

aislamiento domiciliario, nos protegemos en la soledad, toque de queda, ¿dónde había oído eso? Sí, ya recuerdo: lo escuché de boca de mis abuelos, fue durante la Guerra Civil. Eso es esto, otra guerra, una guerra contra un virus que se encuentra por todas partes, en todo el mundo, un virus desconocido que ha puesto nuestras vidas patas arriba.

Afortunadamente puedo seguir trabajando, pero ¿cómo? Consultas telefónicas. Todo lo que no es indispensable, suspendido, lejos queda el uniforme de enfermera bajo batas elaboradas por amigas con telas de mantel impermeable, manguitos y cubrezapatos hechos con bolsas de basura, mascarillas reutilizadas...

«No entren en la consulta si no es necesario. Pasen la mano por la ventana para hacerles la glucemia». ¡Dios! ¿En qué se está convirtiendo nuestro trabajo?

Siento pena por mis pacientes y también por mi familia: mis padres, ya mayores, guardo la distancia, los visito con mascarilla, no hay besos. Están angustiados. Los abrazos funcionan para aplacar las tristezas y no puedo usarlos, tendré que esforzarme y aprender a domar las palabras, es la única herramienta que puedo utilizar, la palabra también consuela.

Comentarios negativos en las redes sociales: «Tienen miedo. Los sanitarios no hacen consultas presenciales porque tienen miedo». Mi mundo se parte en dos. Soy humana, hay cosas que duelen. Pues sí, claro que tenemos miedo. ¿Cómo trabajar sin miedo? Este virus es desconocido y posee la misma fiereza de un toro bravo al que no se le ve venir. Sobrevivimos como podemos por encima de la suerte, con material insuficiente y sin saber bien a qué nos enfrentamos. ¡Claro que tenemos miedo! No soy cobarde, nunca he aceptado el fracaso, pero esto es diferente, es un desafío enorme.

No puedo tratar de olvidar mirando hacia otro lado, lo que hay es lo que hay: hospitales saturados, compañeros desbordados por el trabajo, sanitarios afectados psicológicamente por sentirse obligados a tomar duras decisiones con sus pacientes, por tener que alejarse de sus familias y vivir temporalmente en hoteles para evitar los contagios, profesio-

nales que han dejado su piel en esta guerra. Lloro sin que me vean y mis lágrimas no borran estas tristes imágenes. Quisiera poder reescribir la historia y eliminar lo negativo de esta pandemia. Desearía consolar uno a uno a todos los que han perdido a sus seres queridos sin poder despedirse.

* * *

Soy enfermera y soy fuerte, no puedo hundirme en la desesperanza. Confío en la ciencia, espero que actúe rápido y mientras tanto yo también actúo, a mi manera, como puedo, no permito que este virus atraviese la frontera de mi aguante.

Son irrepetibles los sentimientos de ayer, pero son muy parecidos a los de hoy. Aquí estoy, trabajando, dando lo mejor de mí, protegiéndome y protegiendo a los demás. He decidido que voy a reducir todo lo posible las consultas por teléfono. Me enfundo en plástico y atiendo a mis pacientes, ellos también sienten miedo y me necesitan. Tantos protocolos, tantas restricciones, tantos cambios de un día para otro, tantas decisiones tomadas a toda prisa, tantas quejas sin escuchar, tanta impotencia... Ya estoy agotada emocionalmente. ¡Se acabó! Ahora es el corazón el que sugiere las normas. Estoy aquí, con mis pacientes y con mis compañeros, al pie del cañón.

* * *

Por fin la vacuna, un halo de esperanza. Esta pandemia está siendo una de las crisis vitales más poderosas a las que me he enfrentado como profesional, como amiga, como madre, como hija, como esposa...

Sé que de todo lo negativo también puede sacarse algo positivo: he aprendido a valorar a todos aquellos que de verdad me quieren y he comenzado a alejarme de las personas que, incluso en una situación tan grave como esta pandemia, presentan toxicidad y clavan flechas con sus comentarios inoportunos; he reflexionado como nunca lo había hecho; he conseguido ser más humana; he sido consciente de que importa el cómo pero sobre todo el cuándo, me he alegrado de ser enfermera y

formar parte de la maquinaria que solucionará este desastre; hoy no dejo que el miedo me venza, eso ya quedó atrás.

No me quedan dudas: la vida es frágil, muy frágil, demasiado frágil, toca mimarla.

Todo esto terminará algún día, más pronto que tarde, y yo he crecido como profesional y como persona.



JUAN PEDRO CUÉLLAR AZA

Cocinero

Hospital Universitario de Cáceres

47

Con los ojos de un niño

MARIO (4 años), en su ingenuidad infantil, aplaudía con la energía, el ímpetu y entusiasmo propio de su corta edad. Es lo que, desde hacía muchos días y cada tarde a la misma hora, veía hacer a sus padres y sus dos hermanos mayores, pero a diferencia del primogénito (Adrián, 11 años) y del que le precedía (Alejandro, 6), él no tenía muy claro por qué hacían aquello. «Vamos, chicos, es la hora», anunciaba su padre. Dejaban todo lo que estaban haciendo y salían al balcón, donde la ovación propia se fundía con las de sus vecinos de calle. El *clacleo* de palmas reverberaba en toda la vía urbana y sus aldaños, y el sonido de la canción «Resistiré» del Dúo Dinámico atronaba en las viviendas del entorno y por toda la ciudad.

—Jopé, qué raros son los mayores —se decía para sí el pequeño Mariete.

Tras la repetitiva ovación, papá, mamá y ellos tres entraban en la casa. El matrimonio con un nudo en el corazón y una tristeza infinita, que en el benjamín se traducían en intensas ganas de llorar y correr a refugiarse en los acogedores y seguros brazos de su madre. El padre marchaba a la cocina cabizbajo y lloraba. Sí, lloraba. El chiquitín lo había visto una vez. Y no lograba entender por qué papá estaba tan triste. Pero él no iba a llorar. No, no lo haría. No lo haría «porque yo ya soy grande», y se miraba los dedos de su manita derecha con el pulgar plegado hacia la palma. Luego volvía a sus coches, a su mundo infantil, que no evitaba que en la cabecita del pequeño se acumularan muchas preguntas.

—*¿Po qué* hacemos esto todos los días, mami? Es un rollo... —inquiría, en plena persecución de un coche de policía a otro de presuntos e imaginarios ladrones.

—No, cariño. No es un rollo, es necesario.

—*¿Necesario po qué*, mamita? —interrogó, nuevamente, el *trasto* de cuatro años.

—Para dar las gracias y agradecer a las personas que nos cuidan sus desvelos y trabajo profesional.

—Pues los abuelos nos cuidan y no les aplaudimos nunca. ¡Yo, mañana *apaudiré* al abuelo, ea!

—Me parece una gran idea, Mario. Pero debes saber que también lo hacemos por ellos. Por nuestros mayores y por toda la gente que se ocupa y preocupa por ellos.

La madre proseguía con la plancha, lanzando de vez en cuando una mirada furtiva preocupada hacia la puerta de la cocina. Eran días complicados y difíciles para la familia y todo ello a su marido, como no podía ser de otra forma, le estaba afectando sobremanera. Pero el *coco* de Mario era un hervidero de preguntas y aunque algo ajeno a todo este tipo de elucubraciones paterno-maternas, el chiquillo volvió a la carga como si de un diminuto Séptimo de Caballería se tratara.

—Oye, mami.

—Diiiiime, Mario —la mamá condescendiente elevando los ojos al techo.

—*¿Cuándo vamos a *podé salí* a la calle?*

—Pronto...

—*¿Pero *ponto* cuándo es?*

—Pronto es... pronto, mi amor.

—Ah, vale —contestó, mientras el coche de policía detenía a los ladrones.

Alejandro, el hermano mediano de seis años, escuchaba la conversación de su madre y hermano sin dejar de hacer el dibujo con el que se entretenía. Luego miró a su hermano pequeño y a su madre, negando con la cabeza. Mamá no había contestado a Mariete y así no se enteraría nunca de lo que pasaba. Alzó un poquito más la mirada y apartándose el flequillo, con un resoplido, dijo:

—Mario, no podemos salir a la calle todavía...

—Es que yo tengo ganas de ve a mis amigos.

—Y yo, no te digo. Pero no podemos.

—¿Y *po* qué no podemos, eh, eh, eh? —el *peque* sacando la lengua a su hermano, con el que siempre entraba en competencia al creerse de su misma edad.

—¡Porque afuera, en la calle, está el coronavirus, tonto! ¿Es que no sabes qué es el coronavirus? —contestaba Álex un poquito irritado con su hermano pequeño.

—Sí, sí que lo sé, *Alejalo*.

—¡No, no lo sabes!

—Mami, mami, *Alejalo* dice que no sé lo que es el *cononaviru* ese —la madre absorta en sus propios pensamientos les dejaba hacer siempre que el asunto no fuera a mayores, cosa que por otra parte sucedía con suma frecuencia.

—A ver, listo. ¿Qué es?

—Es un bicho que *vola, vola, vola* y hasta que no deje de volar no *podríamos* salir a la calle, ah, ah —y punta de la lengua que sobresale de nuevo de la boquita de Mario—. Me lo ha *dicío* papi, *Alejalo*.

Adrián, el hermano mayor, a sus once *tacos*, pasaba un pelín de la conversación-disputa de los dos pequeños, aunque siempre estaba pendiente de ellos y, al igual que su madre, les dejaba hacer dentro de unos límites. Les miraba sonriente encogiéndose de hombros. Él sí sabía lo que pasaba y sentía cierta envidia de sus hermanos menores porque, afortunadamente, no se enteraban de la misa la media por mucho que intuyeran que algo no iba bien. En los momentos que vivían Adrián añoraba otros, aquellos en los que era muy pequeño, poco más que un bebé, cuando no se enteraba de casi nada, pero sí recordaba nítidamente las risas, sonrisas, arrumacos y caricias de papá y mamá, «y, además, no tenía que compartirlos con nadie; tenía a los dos para mí solo». Eran otros tiempos, no muy lejanos, pero que parecían toda una vida.

El preadolescente prosiguió con su ardua tarea, ya casi concluida, de formar un inmenso puzzle de mil piezas, con la esperanza de que aquellos dos terribles y queridos *indígenas* no se lo estropearan, como ya había sucedido hasta cuatro veces antes. Aunque no se enfadó mucho. Reunir aquellas piezas le entretenía y abstraía de tal manera que no pensaba en..., bueno, no pensaba. Apenas si escuchó al *nenito* pequeño cuando, tras meter a los ladrones en la cárcel, de nuevo asaetaba a su madre con más preguntas.

—Oye, mami, ¿sabes qué?

—¿Qué debo saber, Mariete?

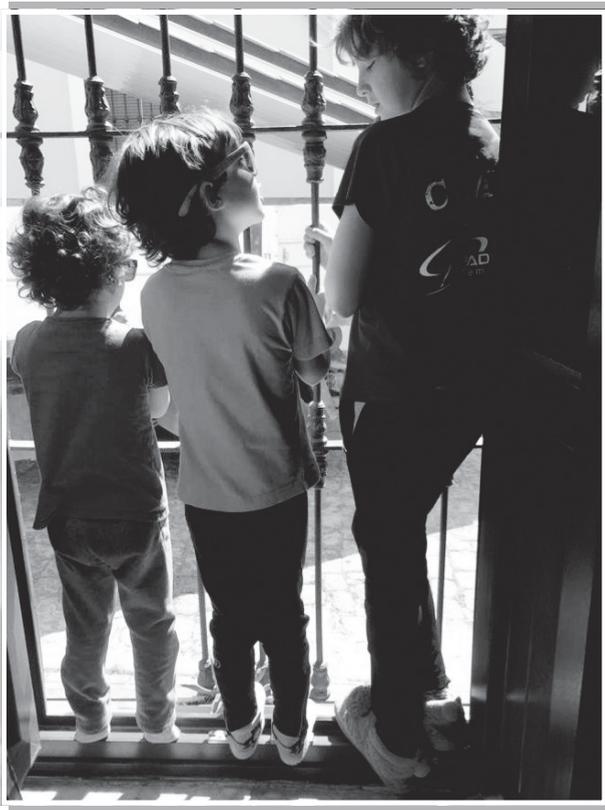
—*Pué* que cuando podamos salir a la calle voy a coger al *cononaviru* y le voy a pisar, ea.

—¡Qué tontería! —saltó Alejandro como un resorte, dejando de lado por un momento el bonito arco iris que dibujaba sobre las palabras «Todo Va a Salir Bien», con su incipiente y churrigueresca escritura de

primer año de Infantil—. No se puede, hombre, es muuuuuuuuy pero que muuuuuuuuy pequeño.

—Mamá, mamá, *Alejalo* dice que no puedo pisar al *cononaviru*. ¿A que sí que puedo? ¿A que sí? —la madre miró a Alejandro y le guiñó un ojo.

—Sí, sí que puede, *Álex*. Es más, me parece una buena solución, Mario.



—¡Y a la *mieda* e bicho ese!

Y el *nano* siguió erre que erre:

—*Poque*, además, de mayor voy a ser superhéroe y tendré superpoderes y...

Alejandro no aguantó más sin intervenir:

—¡Bah! —en tono despectivo—. *Tas* tonto, Mario. ¿Superpoderes? A ver, listo, ¿qué superpoderes tienes tú?

—Corro mucho.

—Ja, ja —intervino el mediano, con cierto recochineo impropio de su edad.

—*Mamiiii, Alejalo* no me deja. *Ma dicío* que no tengo superpoderes.

—*Alejaaaandro*, por favor, deja a tu hermano pequeño.

—¡Es que está tonto, mamá!

—No. No está tonto, Álex. Tan solo es muy pequeño.

—¡Yo no soy pequeño! ¡Tengo *cuato* años! —y plegaba el pulgar de su mano derecha y mostraba los cuatro dedos de la mano.

—Claro que eres grande, cariño, claro que sí. Alejandro, sigue con tu dibujo. Es precioso, mi vida. Termínalo y luego me lo enseñas.

El padre, desde la cocina, secaba los platos, vasos y cubiertos de la comida. Escuchaba la conversación de sus pequeños con la mirada perdida y brillante. «Habría dado media vida por que no hubieran conocido este horror. Ningún niño debería pasar por esto. No les dejaré un mundo un poquito mejor del que yo recibí de mis padres. Es frustrante». Al hombre le reconcomía el alma el hecho de ver sufrir en silencio a su primogénito Adrián, un chico sumamente inteligente y avisado que era totalmente consciente de lo que estaba pasando en la familia. Alejandro, el mediano de sus pequeños, intuía que desde aquellos días, pocos desde el inició de la pandemia, algo no iba bien, pero el silencio y la tristeza de su mirada lo decían todo. Y el *trasto* pequeño, un bebé hasta hacía bien poco, creía en la necesidad de un superhéroe (él), que «corriera mucho», y pudiera arreglar aquello que los mayores no podían. El hombre respiró hondo por la nariz y con el dorso de la mano se res-

tregó los húmedos y enrojecidos ojos. Luego lanzó con rabia la bayeta sobre la encimera y salió al salón.

—Me voy, cariño —dio un beso a su mujer y se dirigió al perchero para coger el abrigo.

—Dale un gran beso de mi parte, mi amor.

—Lo haré a través del cristal del la UCI, si es que me dejan pasar hasta ahí.

—Oh, perdóname. Qué tonta estoy. De sobra sé que no te dejarán pasar; si acaso, tan solo te informarán y...

Él asintió, haciendo ímprobos esfuerzos para que las lágrimas no corrieran por sus mejillas hasta la barbilla. Girando con su mano el pomo de la puerta, escuchó por detrás:

—Papá...

Se giró:

—Dime, Adrián.

—Dile... —el muchacho con un nudo en la garganta apenas pudo articular—: Dile al abuelo que le quiero mucho —y corrió hasta su cuarto cerrando la puerta.

—Yo también le quiero mucho, papi —adujo Alejandro desde el suelo, sin levantar la cabeza y dando los últimos retoques a su dibujo.

El revoltillo pequeño sintió que era su turno. Tenía que hablar antes de que su progenitor se marchara.

—Po a mí el *agüelo* me *promitió* que cuando volviera *haciríamos* un bizcocho de chocolate con lacasitos de colores. Papi, dile que le estoy esperando, ¿vale?

—Lo hare, Mario, lo haré, hijos míos.

Adrián salió de su cuarto y corrió hasta su padre. Los dos menores se abrazaron a sus piernas. El hombre no pudo reprimir las lágrimas. La madre los separó con dulzura para que su marido pudiera marchar a ver a su padre, muy grave e intubado por el COVID-19. Temía llegar al hospital y que algún médico o enfermera, al verle, negara con la cabeza.

Estamos en la creencia de que los niños viven en otros mundos, que son poco menos que extraterrestres y que no se enteran ni les afectan las cosas que suceden en su entorno. No es así. Nada más lejos de la realidad. Ellos sienten, sufren y padecen como el que más. O más.

P. D.: El abuelo de estos niños estuvo en UCI veintisiete días. Los galenos, en dos ocasiones, no contaban con él (eso no lo supo nunca su familia). No obstante, la buena labor y dedicación del personal sanitario de su hospital consiguió sacarlo adelante. Actualmente no presenta ninguna secuela de la enfermedad. Lo primero que hizo cuando volvió a casa fue preparar un bizcocho con sus nietos.

MARÍA LÓPEZ VILLARINO

Responsable de Área Residencial y Asistencial

Centro Residencial El Prado. Mérida.

SEPAD



48

La tarde en la que todo comenzó

ERA un 12 de septiembre. Cuando llegué a casa tras una larga mañana en el trabajo, albergaba la esperanza de que todo iba a salir bien, tenía que ser positiva, pues los resultados que habíamos tenido hasta entonces me invitaban a pensar que todo se quedaría en un susto, un mal sueño. Sobre las seis recibí una llamada, era Paqui, la directora:

—María, malas noticias, tenemos cinco positivos.

En ese instante se esfumó cualquier atisbo de esperanza que pudiera albergar.

Esa misma tarde, ya en el centro, comenzaría una larga batalla contra este cruel enemigo para la que nos habíamos preparado y armado hasta los dientes pero que nos atacó con dureza, nos zarrandeó y nos hizo flaquear en más de una ocasión, pero nunca, nunca, rendirnos.

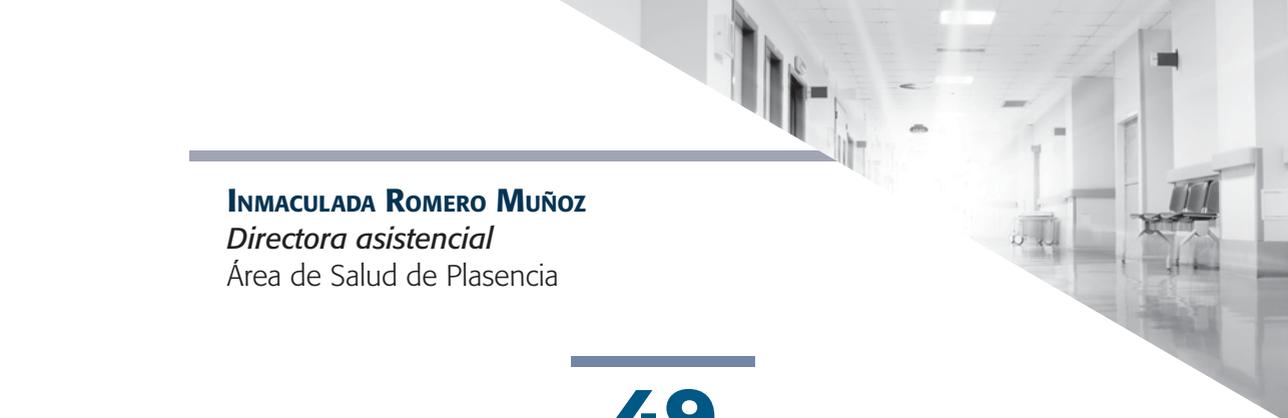
Dicen que las situaciones de crisis hacen aflorar lo mejor o lo peor de cada persona. Esa tarde pude ver y vivir cómo de repente se generó una enorme alianza, un frente común de todos los trabajadores contra la adversidad. No hubo titubeos, todos a una, había que poner en fun-

cionamiento esa ala, el ala del centro que nunca quisimos abrir, el ala de la soledad, del aislamiento, el ala COVID.

Esa fatídica tarde pude ver a TCAES, enfermeros, camareros y limpiadores trabajando sin descanso, con determinación, sin achantarse ante la difícil situación. Y llegó la noche; al fin teníamos a nuestros cinco residentes ubicados en el ala COVID. No podré olvidar sus ojos de miedo y confusión, de no entender nada, de no saber qué pasaba. Y llegó Esther,



y sin pedirle nada dijo: «No os preocupéis, yo me quedo aquí», y en ese instante supe que, aunque confundidos y con miedo, iban a estar bien.



INMACULADA ROMERO MUÑOZ

Directora asistencial

Área de Salud de Plasencia

49

Cuando todo se para...

CORRÍA el día 13 de marzo... El día antes ya se instalaba entre nosotros, de forma sorpresiva, el fatídico COVID-19 en forma de paciente ingresado por otras causas, generando el caos y una explosión de miedo. ¡Ya estaba aquí!

En ese momento, cuando los colegios, calles, tiendas y bares se quedan vacíos, cuando las familias de los sanitarios se alejan del calor del hogar; cuando la *soledad* es más que nunca la absoluta protagonista...

Desde mi puesto de gestión no había lugar para el aislamiento, me sentía afortunada por poder hacer; la impotencia no cabía en mi interior, estaba haciendo, estaba luchando. Extenuantes jornadas de 12 horas diarias 7 días a la semana durante aquellos días. Había que habilitar espacios nuevos para atender la demanda, había que modificar estructuras de trabajo, había que buscar nuevos lugares para hospitalizar.

En medio de la *soledad*, la naturaleza nos dio escenas maravillosas, vimos espacios naturales reconquistados por los que no tenían que haber salido nunca de ellos.

En medio de todo, me llegó. El día 2 de abril fui diagnosticada de COVID-19 y entonces fui yo la que se paró, el dolor, el cansancio y la dificultad respiratoria fueron mis compañeros, el miedo y el abismo iban con ellos de la mano. La soledad ahora me acompañaba a mí.

Tras un mes de lucha, lo vencí, recuperé la salud y, al amparo de nuevos proyectos para persistir, me encontré con aquellos, mis compañeros, que seguían con el mismo empeño... Aún no hemos parado...





JULIANA CABRERA GÓMEZ

Médica de familia

Centro de Salud Don Benito Oeste

50

Aplausos

ABRÍ aquella primera mañana invernal mi ventana y no supe descubrir el mensaje de aquella alborada heladora y silenciosa. Finalizaba lánguidamente aquel mes de diciembre y el segundo presagio me lo dio la vecina que en el mismo ascensor me espetó: «Ya veremos cómo viene el año 2020». Y yo seguía sin ver las señales, que ya me estaban llegando... No fue hasta el siguiente mes de marzo, el día antes de romper la primavera, después de enterrar al gélido invierno, cuando estalló delante de mí. Por cierto, me pregunto a mí misma: «¿Enterrar al invierno?». Ahora, con lo ya vivido, ese verbo me resulta casi familiar...

Y llegó otro año, con todos sus días por vivir, con sus otros once meses por estrenar. Enero terminó, y en las noticias se decía, como en tantas otras noticias, que algo pasaba en China, en aquella parte del mundo tan lejana, de donde vienen tantas cosas y tantos comercios que han invadido nuestras calles. Inmersos en febrero, en los disfraces de carnaval, ahora hablaban de Italia. Aquella vecina, mientras abría su buzón de correo, me espetó en el hall del bloque de viviendas: «¿Y eso llegará aquí? ¿A España?». «¿Cómo acabará el año?».

Otra nueva alborada teñía de rojo este nuevo día y ahora lo entendí, supe interpretar el trabajo que estaba por venir. Se declaró el estado de alarma para todo el país y nos encerraban en casa. Me acordé de mi abuelo y de su frase «yo viví la guerra», aquella que también le encerró en casa junto al miedo. Encendí el ordenador y salió la palabra pandemia, sanitarios, aplausos, balcones, palacio de hielo, residencias, mayores...

Avanzaba el año y la palabra esperanza se había borrado del día a día. ¿Qué ladrón desconocido se arrogó el derecho a llevársela? ¿Por qué robar lo que no le pertenece? Te has llevado libertad, esperanza, trabajos, ilusiones, ideas y proyectos...



No ganarás la partida, te hemos quitado el antifaz y ya te hemos puesto nombre: COVID 19. Te has metido entre nosotros, sin licencia, ni permiso, ni darte ni dejarte espacio. Has atacado a nuestras fuentes de experiencias humanas, te has llevado a nuestros abuelos y abuelas pero te vamos conociendo cada día más y no estamos a tu lado sino enfrente, y estamos armados.

Y a ese frente me mandaron, a esas residencias, a retener junto a nosotros a los que tú te has empeñado en llevarte.

Décadas de experiencia puestas contra ti, me has puesto a prueba en unos meses, a todos, y nos harás más fuertes en tu cercano final. Nos has arrebatado momentos y momentos, instantes y días de alegría, diversión, proyectos de vacaciones..., pero estoy aquí y empieza tu derrota.

Y llegué a la primera residencia de «nuestra experiencia» y ni uno más, ni uno más. Sí, aprendí en el colegio que los días eran de veinticuatro horas, aquellas matemáticas de aquel recordado maestro, pero estos días eran interminables: segundos, minutos, horas, las cifras aumentaban, y se hablaba de curvas, de doblar, de culminar, de meseta, de picos.

Agotadores los días, ya no me cruzaba con la vecina, ni en el ascensor ni junto al buzón de correos, solo me cruzaba con cifras, analíticas, residentes, pruebas..., y la tarde tardaba en llegar lo que la mañana duraba, la noche aparecía sin previo aviso y el reloj hacía sonar todas sus campanadas, un día, y otro día, y uno más.

Aquí, en estas paredes no se oyen los aplausos, desde aquí no se ven los balcones. ¿Dónde quedará todo esto? Me acuerdo de aquella charla en la facultad cuando se planteó la dicotomía profesión/vocación y miro a los trabajadores y me pregunto...

El zumbido de la impresora me anuncia una nueva remesa de informes analíticos que tengo que revisar y que me tocará reajustar tras su detenido estudio y análisis. Vuelta a la normalidad. ¿Cuántas horas irán ya?

El verano enterró la mortífera primavera y llegó con el anuncio del fin del estado de alarma. Ahora hemos aprendido una nueva palabra: confinamiento. Primavera y confinamiento, curiosa dualidad: salir, florecer, abrir; y en el otro (confinamiento), encerrarse, angustia, presión, crisis... Y el estío trajo otra preocupación añadida: relajación, imprudencia, irresponsabilidad. Se dejó de hablar de meseta, picos, doblar, culminar... No se visitan las playas y, sin embargo, nos hablan de olas.

Estaba allí, yo me acercaba con mis bolsas, una para la orgánica y otra para los plásticos, una al contenedor verde, y la otra, al amarillo. Y la cotidianidad continuaba, a pesar de todo, continuaba, ya se podía ir a los bares, podía ir a pasear aunque no tenga can para pasear, se podía ir, se podía ir...; pero yo solo podía ir a mi lucha diaria y con las mismas armas: pruebas, analíticas, pasillo de entrada/pasillo de salida, test, ratios de contagiados...

Y nadie habla de otra lucha, interna, menos dolorosa porque no es vital pero más difícil de ganar: la rendición. Personal acomodado a unos horarios muy puestos a su favor, a la «vida fácil» por encima de la atención a los residentes, personal que cuestionaba cualquier decisión tomada llegando incluso a dar lecciones, demostrando así su inmensa y abismal carencia, consiguiendo notas de sobresaliente en falta de empatía. ¿Cómo se podrá pasar de corazón latente a corazón pétreo? ¿Dónde les queda a todos estos simples mercenarios la vocación?

Otro día terminado, otra semana consumida, otro mes finiquitado. La mañana pasó, la tarde crepuscular anunciaba la oscuridad y con ella llegó la noche. Sí, sí, ahora que he encontrado un fugaz instante he reflexionado mirando hacia atrás: «Que sí te he ganado la batalla, que no has conseguido ni uno más, ¿me oyes? Ni uno más, que si me has visto desfallecer ha sido para ganarte, que si me has visto cansada, agotada, era para decirte que este triunfo no es tuyo, que esta guerra la has perdido y que no me tendrás nunca a tu lado sino enfrente y que cada día mis armas serán las que a ti ya te derrotan».

He pulsado el botón del ascensor para subir. El clic me avisa de que se ha parado y se abrirá la puerta. Otra vez ella, ¿será un presagio tanto encuentro «vecinal»? Y hoy no hay presagios, sino certezas: «Me he enterado de tu trabajo mientras compraba el pan, porque las noticias vuelan, y ¿sabes qué?, que gracias por ser de esas personas que aún tienen vocación. Te regalo mi aplauso».

MARÍA LUISA CASADO FERNÁNDEZ
Enfermera. Servicio de Medicina Interna
Hospital Don Benito Villanueva (Badajoz)

51

78% de Saturación

Colocada la pantalla..., creo que no me falta nada, estoy preparada para entrar. Lo hago todo de forma tan automática que a veces me da la impresión de que se me va a olvidar algo importante o que voy a dejar algún resquicio libre entre mi piel y el dichoso virus para que entre en mis «entrañas» y me lo pueda llevar a casa, y eso me asusta, me aterra, ¡aggggggh!, «quítate ese pensamiento, vamos, ella te necesita, está saturando al 78 %».



«Hola, Adelaida, ya estoy aquí».

«¡Sube! Te acabo de poner mórfico, vamos, tienes que remontar, venga, todo esto no puede ser en vano».

«Venga, cariño, todo va a salir bien, estoy aquí contigo, no estás sola; venga, otro chute».

«Muy bien, ya sube, 83 %, tranquila, así es, así se respira, despacio. Venga que me voy con tu compañera que también me necesita. Pero sigo aquí, ¿eh? No me voy, Ade, sigo aquí, tranquila, tranquila, cariño».



LUIS TOBAJAS BELVÍS

Médico de familia

Consultorio de Membrío (Cáceres)

52

La pandemia desde la atalaya de la Atención Primaria

BUENOS días, amigos.

Me vais a permitir que esta mañana comience dedicándole unas humildes palabras a dos profesionales, a dos compañeros, a dos auténticos «héroes sin capa» que llevan varias décadas luchando por el bienestar de las personas y los pacientes, por mejorar la salud de los que sufren, de los que tienen dolor, y por ofrecerles unos cuidados óptimos con el fin de acrecentar tanto el aspecto físico como mental de ellos y de sus familias. Son auténticos virtuosos imaginativos de la profesión sanitaria y hacen sonreír a las personas que padecen una enfermedad, sembrando con maestría ilusiones firmes a los pacientes cuando están en situación de vulnerabilidad y de desesperanza. Ambos me enseñaron a llamar por su nombre a los pacientes, a respetar y empatizar con el dolor ajeno, a empatizar emocionalmente con los demás, me enseñaron también a ayudar a los que «agonizan» desde una posición de positivismo, de ternura, de comprensión, de esperanza y de amor. Gracias, mamá; gracias, papá. Gracias por ser como sois y gracias por enseñarme tanto, sois un enorme ejemplo de calidad y calidez. ¡Os quiero muchísimo! ¡Seguid teniendo mucho cuidado, por favor!

Durante la primera ola de la pandemia del COVID-19 perdimos parte las características esenciales de la Atención Primaria como son: la accesibilidad (entendida como un acceso efectivo al sistema sanitario —no confundir con la inmediatez que puede erosionar la equidad—), la lon-

gitudinalidad (atención de los problemas de salud, incluidos pacientes COVID-19 y posCOVID-19, conociendo la historia clínica de los pacientes, a sus familias y el entorno comunitario a lo largo del tiempo) y la coordinación de los diferentes dispositivos asistenciales, entre niveles y profesionales. En esa primera ola, las consultas eran mayoritariamente telefónicas, pero tanto mi compañera Julia como yo tuvimos bien claro que, cuando fuera preciso, siempre garantizaríamos las consultas presenciales y urgentes. Éramos conscientes de que jamás ha sido más necesario que nunca para los pacientes tener un acceso ágil y continuado por sus profesionales de Atención Primaria y no podíamos fallarles. Nunca ha sido más valioso saber que las personas que te vienen atendiendo desde hace años siguen estando presentes para resolver sus dudas.

En esas primeras semanas de «penumbra» asistencial, de incertidumbre con respecto a la evolución de la pandemia sabíamos perfectamente el enorme valor que tenía que supieran que los profesionales que te vienen atendiendo desde hace años seguían estando ahí para resolver problemas de salud, miedos, dudas, molestias o temores. Si bien es verdad que, con la pandemia del COVID-19, demasiadas veces hemos pasado de tratar a personas que tienen una enfermedad a tratar enfermedades. En ese primer momento no disponíamos de test diagnósticos para el COVID-19: ni PCR, ni test de antígenos, ni test de anticuerpos..., y nuestra labor era fundamentalmente de contención; los pacientes menos graves se monitorizaban en consulta presencial o en sus domicilios y se seguían en el ámbito de la Atención Primaria. Por el contrario, los enfermos graves los derivábamos a los hospitales donde sí se hacía el diagnóstico con PCR. En este mismo momento la Atención Primaria fue también un servicio esencial para atender al 85 % de los pacientes con COVID-19 que no requirieron atención hospitalaria y para evitar las reagudizaciones de los que tenían patologías crónicas. El conocimiento detallado de nuestros pacientes y la confianza forjada a lo largo de todos estos años en el mismo cupo nos permitió ser muy resolutivos telefónicamente. Los especialistas en medicina de familia toleramos bien la incertidumbre y la ausencia de pruebas diagnósticas y hemos mejorado en estos meses nuestras habilidades clínicas con el teléfono y con la videoconsulta. La población fue tremendamente solidaria haciendo un uso más racional del servicio.

En la primera ola íbamos a ciegas con los pacientes COVID-19, solo nos basábamos en la clínica: fiebre, tos o sensación de falta de aire... Ahora tenemos capacidad de diagnóstico para detectar precozmente los casos sospechosos o probables. En nuestro Centro de Salud de Salorino en menos de 24 horas disponemos del resultado de la PCR y también del de los test de antígenos y de anticuerpos. Es una ventaja fundamental para la detección precoz de los casos con infección activa por SARS-CoV-2 y para el establecimiento ágil de las medidas de control necesarias para evitar nuevas infecciones.



Posteriormente, recibimos con enorme alivio la mejora sustancial en el rastreo de los casos confirmados y los servicios de salud pública de los equipos de Atención Primaria (farmacéuticos y veterinarios); empezaron a obtener con éxito los listados nominales con datos de los contactos estrechos (nombre, teléfono, domicilio, etc.), todo un avance sustancial y necesario.

Desde el principio de la pandemia, consciente del papel fundamental de filtro que realizamos los médicos de familia para no saturar el sistema sanitario, me ofrecí por redes sociales (Facebook, Twitter, WhatsApp...) y correo electrónico para resolver las dudas médicas no

urgentes de cualquier persona, de cualquier paciente. El pensamiento que tenía estos meses es que la gente estaba angustiada, y, con un «mínimo» de esfuerzo, podría darle un poco de tranquilidad. Son ya más de nueve meses casi las «24 horas del día» (descansando para dormir cinco horas como máximo) y todos los días de la semana, intentando contestar una media de 50 consultas diarias con problemas de salud no urgentes, pero siempre fuera de mi «jornada laboral», además de los pacientes diarios de mi consulta y las guardias correspondientes de mi centro de salud. Quizá esto ha tenido el coste que «pagué» hace unas semanas, cuando tuve que parar «en seco». Sufrí una respuesta biológica al estrés laboral crónico y el hecho de ser demasiado exigente conmigo mismo me «penalizó», quizá el agotamiento emocional es el que ha tenido más peso para llegar a esa situación de estrés y ansiedad. Mi compañera Julia me lo decía: «No pareces el mismo médico, no pareces *tú*». Me empecé a dar cuenta del deterioro del rendimiento, de la pérdida de responsabilidad, de ciertas actitudes pasivo-agresivas con los pacientes y la pérdida de la motivación. Los profesionales de la salud no estamos acostumbrados a sentirnos vulnerables. Nos hemos formado para asistir el sufrimiento de los demás, pero no para afrontar el nuestro. Nos cuesta compartir nuestras debilidades, ilusiones y fracasos. Gracias a ella pude reflexionar y decidir parar. Siempre debemos tener presente que cuidar al que cuida no es un lema, es una necesidad.

Con respecto a mi equipo de Atención Primaria siempre ha existido durante estos meses de pandemia un ambiente adecuado y bien organizado, la pandemia ha fomentado el liderazgo y la autogestión con un excelente clima laboral. Los pacientes, por su parte, han sido especialmente responsables con el uso racional del sistema sanitario público de Extremadura y la población ha sido francamente solidaria y comprometida. Nuestros pacientes se adaptaron sin apenas problemas a las instrucciones de permanecer en casa y de no acudir tanto a la consulta de mi compañera como a la mía, excepto a las consultas presenciales y urgentes; además, se han dado perfecta cuenta de que no era tiempo de acercarse por «naderías». Nuestros pacientes saben que no hemos estado cerrados nunca, que no hemos dejado de atenderles siempre que lo han necesitado. Por teléfono en algunas ocasiones, sí, pero tam-

bién presencialmente e incluso en sus propios domicilios o residencias sociosanitarias a quien lo ha precisado.

Como médico de familia estoy especialmente ilusionado y emocionado ante el enorme desafío histórico que supone vacunar a la población frente al COVID-19, que seguro que se estudiará en los libros de historia. Me considero un afortunado y un privilegiado por poder formar parte de la solución y colaborar humildemente en la vacunación contra el coronavirus porque va a ser una de las claves para hacer frente a esta pandemia. Como médico de familia también soy consciente de que, a la hora de inmunizarse, la población es muy permeable a lo que decimos y hacemos como médicos de cabecera. Me la pondré cuando me toque porque es importante seguir el orden de prioridad de la estrategia de vacunación, pero lo que tengo muy claro es que la vacunación ayudará a disminuir el riesgo de contagio y, por tanto, los efectos del COVID-19. La angustia causada por esta pandemia, junto con las pérdidas humanas de personas cercanas y conocidas, puede alejarse paulatinamente con la llegada de esta forma de combatir esta enfermedad. Las vacunas contra el COVID-19, el descubrimiento científico del año según la prestigiosa revista *Science*, están ya en nuestras «manos» y no podemos fracasar, los pacientes y sus familias las necesitan porque lo realmente importante es la vida y la salud.

La pandemia del COVID-19 ha dejado al desnudo muchos engranajes de nuestra sociedad. Apareció en el momento en que el capitalismo, necesitado de crecimiento ilimitado, se había dado de bruces contra la realidad de la finitud del planeta. En estos meses, hemos podido comprobar en primera línea que el comportamiento de las multitudes en emergencias es significativo y social y que mostramos más humanidad y desasosiego por los demás que en la vida cotidiana. Las historias de heroísmo han sido comunes en esta sindemia y debemos seguir analizando y enfrentándonos a este virus desde un enfoque biológico y social. En tiempos de crisis, como dice Savater, «los hombres libres nunca se preguntan qué va a pasar, sino qué vamos a hacer».



MARÍA JESÚS CHAVERO MAGRO

Médico. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital Virgen del Puerto (Plasencia)

53

La humilde dignidad del ser humano

IBA caminando tomando el aire fresco a través de la mascarilla y disfrutando del hermoso paisaje que mi camino de regreso a casa ofrece. Lo necesitaba después de los últimos días de intenso trabajo y de la última guardia. ¡Por fin algo de libertad!

En mi cabeza se proyectaban a más de 24 fotogramas por segundo todos los acontecimientos vividos. Nuestra existencia estaba transcurriendo a velocidad de vértigo. Reflexionaba sobre unas palabras que iba a escribir en una web que recogía vivencias surgidas durante la pandemia.

Sería algo así:

Soy médico intensivista de la UCI humilde de un hospital humilde de España. Soy una humilde persona que está sintiendo el cansancio de vivir una situación de peligro de salud pública que continúa y parece perpetuarse ya demasiado tiempo, a pesar del esfuerzo de todos y todas, como dirían los políticos. Estamos cansados, pero la sociedad en su conjunto debe seguir trabajando para recuperar la dignidad humilde pero inherente a la condición humana que esta pandemia nos está arrebatando.

Ayer viví una situación difícil, de muerte, como muchas situaciones que vivimos cotidianamente durante el ejercicio de nuestra profesión pero a la que no te acostumbras.

Morir es digno, quizás es el acto de plenitud de la vida; nacemos para morir, eso es innegable e inevitable. Sin embargo, lógicamente, todos queremos que ese último segundo de la vida sea lo más tarde posible, lo menos doloroso posible para nosotros y nuestros seres queridos, y también lo más digno posible.



Solo soy una humilde médico, una humilde persona como cualquier otra, solo reclamo que necesitamos recuperar la humilde dignidad que le corresponde a la condición humana. Tenemos que seguir luchando, no podemos desistir, esta es una batalla como muchas que libramos a lo largo de nuestra vida. Todos los gestos valen, toda la ayuda vale; desde una mascarilla puesta, una distancia de seguridad, una mirada de apoyo o de cariño a dos metros..., pasando por romper la barrera del silencio con las palabras adecuadas, con el tono adecuado, en el momento adecuado, escuchar cuando hay que callar..., y llegando hasta que un buen político acepte la responsabilidad de que debe realizar una gestión correcta y que lo haga...

No miremos hacia otro lado y no nos neguemos a ver la realidad. No nos neguemos nuestra merecida dignidad...

Recordaba especialmente al señor X y su familia, que no se atrevió a pasar de la puerta de cristal a través de la cual se acercaban y lo veían durante las visitas, para despedirse de él. Por miedo, en una lucha interior que hacía que en su expresión se vislumbrara un torbellino de sentimientos que chocaban unos con otros y los lanzaban a chocar de nuevo en un baile imposible de armonizar, se fueron. Entré en el box con mi EPI y le cogí la mano, me pareció que apretaba la mía... Cerré los ojos un instante.

—¡Doctora! Despierta ya, mujer, que llevas todo el día durmiendo. ¡Qué nocecita vas a dar!

Abrí los ojos y comencé a seguir el camino verde que mi EKG dibujaba en el monitor. La enfermera se acercó a mí y con un tono amable me susurró:

—Desde que te extubamos hace dos días duermes con un sueño que parece muy inquieto.

Es verdad, despierto sin recordar nada hasta que empiezan a contarme.

—Caí enferma poco después del fallecimiento del señor X, ¿verdad?

—No, fue mucho después, ya en plena segunda ola. El señor X estuvo aquí en la UCI al final de la primera ola, por el mes de mayo, ¿no te acuerdas? Pero no falleció. Hasta en dos ocasiones su familia se despidió de él y al final el hombre salió adelante. ¡Si fuiste tú quien le dio el alta a planta! De hecho, vino la semana pasada a saludarnos y cuando le contamos lo tuyo insistió en entrar en el box y en cogerte de la mano un rato.

NO USAR ESTA
SILLA PARA
MANTENER LA
DISTANCIA DE
SEGURIDAD POR
LA INFECCION
POR
CORONAVIRUS

JUANA CARRETERO GÓMEZ

Médico. Servicio de Medicina Interna

Hospital Comarcal de Zafra (Badajoz)

54

Tu insensatez

OLVIDAR, un verbo que nunca deberíamos haber aprendido a conjugar. Pensar, un verbo que nunca hemos aprendido a conjugar. Responsabilidad, un sustantivo que nunca hemos sabido nombrar. Sensatos, un adjetivo que nunca nos definió.

Olvidamos el sufrimiento vivido. Pensamos que la pesadilla, empujada por la fuerza del estío, se había alejado de nuestras vidas. La responsabilidad de cuidar de los demás se difuminó como lo hace el sol en un atardecer de verano. Y la sensatez, esa cualidad que nunca definió al ser humano, hizo lo propio. Cometimos el grave error de relajarnos y olvidar.

El riesgo es la magnitud de los daños potenciales asociados a una determinada situación.

Consultamos el Oráculo de Delfos y, como Pythia, nos intoxicamos con nuestros propios deseos para hacer más ambigua la realidad. Aún sabiendo que sobre nuestro presente planeaba, cuan espada de Damocles, el peligro, hipotecamos nuestro futuro a una ilusión. Y con esa visión reducida, como si de un Cíclope se tratara, perdimos la percepción de la realidad. Y de qué manera. Abrimos la caja de Pandora y el equilibrio se rompió. Y cual caballo de Troya, el enemigo volvió a nuestras vidas. De nada sirvieron las predicciones de Cassandra, en este nuestro tiempo representada por los sanitarios. Conocíamos la alta probabilidad de caer en el peligro y la magnitud de su daño; sin embargo, lo ignoramos y lo menospreciamos. Todos.

Porque, durante ese estío, desanduvimos lo avanzado y volvimos al punto de partida. Qué ilusos, como si eso fuera posible. Nunca podríamos haber vuelto al punto de partida, porque ahora el enemigo era más fuerte y nosotros, si cabe, más insensatos.

Nuestras centurias, menguadas en número fuerza y esperanza, tenían que volver a la primera línea de la batalla, la más expuesta, la más peligrosa. Legionarios, auxiliares, caballeros o arqueros nuevamente dispuestos a hacer frente a ese enemigo cada vez más fuerte, cada vez más poderoso. Somos solo músculo, sabemos qué tenemos que hacer, obedecemos órdenes. Sin capacidad de decidir siquiera sobre nuestro propio destino. Y como suele ocurrir en las grandes batallas que han definido el rumbo de nuestra historia, los héroes serán villanos, maltratados por el pueblo y por la propia curia. Marionetas en mano de unos marionetistas.

Y las cuerdas se rompieron.

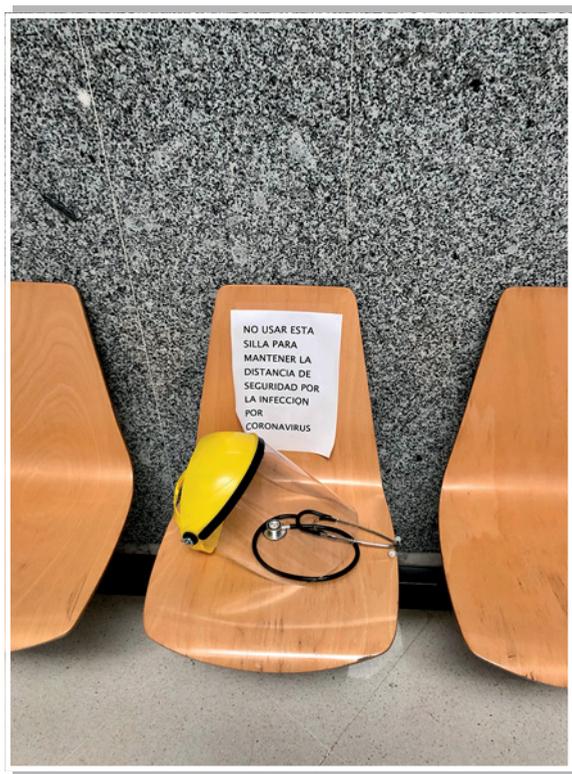
Y caímos. Y en nuestra caída los arrastramos, una vez más, de la manera más injusta, más desagradecida y más dolorosa. Creí que no volvería a vivirlo, que con una vez sería suficiente. Decía el filósofo que nunca nos bañamos dos veces en el mismo río pues sus aguas no son las mismas. Que el pasado nunca vuelve a acontecer, nunca de la misma manera. Mentira. El pasado siempre vuelve, en otras circunstancias, pero siempre vuelve.

Y en ese momento, llegó la tan temida noticia.

Las palabras resonaban en mi cabeza, y la impotencia me oprimía el pecho hasta dejarme sin fuerzas, sin aliento. Brote, residencia, ancianos, fiebre, disnea, muerte. Nuevamente estaba ahí, frente al espejo de la derrota. Nuevamente estaba ahí, mirando a los ojos a un condenado a muerte. Un condenado que esta vez no suplicaba, quizá porque ni siquiera era consciente de su destino. Porque, de haber sido así, podría haberse revelado; de haber sido así, podría haberte preguntado, sí, a ti, ¿por qué?, ¿por qué a mí?, ¿por qué me has hecho esto? ¿Por qué otra vez vuelvo a pagar con mi sufrimiento tu insensatez?

Una habitación, dos camas. Dos personas, 78 y 96 años, cada una en su universo particular. Ana, encerrada en su pasado, sus ojos grises atesoran tanto vivido que su mente se niega a compartirlo. Juliana, 96 años, tan frágil, pero dispuesta a bajarse de la cama para darle agua a su compañera. Fuera de su hogar, en un lugar extraño, con las manos atadas, sin poder moverse, con las mascarillas de oxígeno que les hace más difícil respirar. Solo entran unas pocas personas desconocidas, pocos minutos, casi ni hablan, casi ni se acercan. Tienen frío, les arropan con una manta para aliviarles esa sensación, ese frío, que no es frío, que es temor, es miedo, es estar perdida, es no comprender qué pasa, por qué estas allí, por qué te duele el pecho y no puedes respirar. Si en realidad ellas solo quisieran bajar un rato al patio.

—¿Y tú quién eres? ¿Ya te vas? —pregunta Juliana.



—Sí, tengo que visitar a otros pacientes. Luego vuelvo a verte.

—¡Quédate una rato más! —insiste.

—No, no puedo, pero tú quédate quieta que te vas a caer de la cama.

—¡No, qué va! ¡Si solo voy a darle agua! —responde mientras intenta coger la botella para darle agua a su compañera, que insistentemente pide agua. Esa es hoy la forma elegida por Ana para comunicarse con nosotros.

En ese momento, irremediablemente, algo se quiebra en mi interior. ¿Tenía que ser así?

¡Cuánto sufrimiento! ¿Por qué aquellos que más nos han regalado vuelven a sufrir nuestra insensatez?

No entiendo, no comparto este daño gratuito, incomprensible, remediable. Las flores más delicadas de nuestro jardín. Nuestros abuelos, nuestro tesoro.

MARCIAL SÁNCHEZ GIRALT

Veterinario

Coordinador del Equipo de Atención Primaria

Centro de Salud de Fuente del Maestre

55

Ahora toca rastrear

COMO veterinario de equipo de atención primaria, una de las principales actividades que realizamos se basa en la inspección de mataderos, mercados e industrias, siendo el control de la trazabilidad uno de los aspectos que hay que controlar y que consiste en la búsqueda de la trayectoria de un alimento desde su producción hasta la llegada al consumidor.

En toda mi carrera profesional, quizás esta había sido, hasta ahora, la única tarea de las encomendadas más relacionada con la actividad de rastrear. Pero no es lo mismo tener que seguirle el rastro a un producto determinado que hacerlo a usuarios o pacientes, con los que apenas había tenido que tratar hasta ahora.

Pues bien, cuando irrumpe el COVID-19 en nuestra vida, en marzo de 2020, en mi caso también lo hace en mi ejercicio profesional; de pronto, y casi de un día para otro, veo encima de mi mesa o en la bandeja de entrada del correo, un listado de personas a las que rastrear, en la búsqueda de sus contactos estrechos, y así poder ir cerrando el círculo al virus.

Reconozco que al inicio me costó, e incluso me resistía a aceptar esta nueva tarea que se nos encomendaba a los veterinarios y farmacéuticos del equipo de atención primaria, pero pronto me pude dar cuenta de que era la forma que tenía de ayudar para tratar de contener el avance de la pandemia. Además, veía a mis compañeros del equipo cada vez

más sobrecargados de trabajo en sus actividades diarias de realización de pruebas diagnósticas, seguimiento de casos confirmados, trámites de bajas y altas, gestión de citas o en la adaptación de las agendas al nuevo modelo asistencial que hubo que establecer.

Así que poco a poco fui interiorizando la labor de rastrear, y todos los días era, y aún sigue siendo, la tarea que ocupaba la primera parte de la jornada, y a veces hasta la jornada completa, debido a las numerosas incidencias que van apareciendo y que, en algunas ocasiones, supone tener que contar con la colaboración de cuerpos y fuerzas de seguridad para poder localizar a las personas que se rastrean.



De esta forma, mi compañera farmacéutica y yo nos convertimos en un lugar de referencia en el centro de salud, donde a diario compañeros y usuarios nos plantean cuestiones y nos realizan consultas que tenemos que atender y que tratamos de resolver, sean o no de nuestra competencia, llegando a la conclusión de que la salud pública está para todo.

Nunca antes las palabras «salud pública», a las que ya hace referencia el escudo de la profesión veterinaria, en el que se puede leer «*higia pecoris, salus populi*», habían sido tan utilizadas por el conjunto de la sociedad.

Haciendo un balance, después de muchos rastreos y encuestas realizadas, mi sensación por el trabajo realizado es de gratitud, por parte de esas personas a las que he tenido que llamar, la mayoría desconocidas para nosotros. Sin duda, la que más me llegó fue una señora de Puebla de Sancho Pérez, a la que tuve que rastrear un domingo por la tarde y al despedirme me dijo: «Muchas gracias por su trabajo», y otra de la zona de Azuaga que me dijo: «Cuídese mucho usted también». Fue gratificante, pues a veces tenía la sensación de ser una de esas teleoperadoras que llaman a horas intempestivas a las casas y que se había aprendido de memoria que «un contacto estrecho era toda aquella persona con la que hemos estado a menos de dos metros de distancia, durante más de quince minutos y sin la protección adecuada».

Muchas dudas y cuestiones he resuelto también en esas llamadas realizadas, ya que los protocolos cambiaban con frecuencia según la situación epidemiológica del momento y la evolución de la pandemia, y cuando ya nos íbamos adaptando a una rutina de trabajo y los usuarios se lo iban aprendiendo casi igual de bien que nosotros, de nuevo el protocolo cambiaba. Y, en ocasiones, parte de mi labor ha sido consolar y animar, pues muchas personas se enteraban de su resultado positivo en la misma llamada de rastreo y había que calmarlos antes para poder continuar.

Al mismo tiempo, y al ser coordinador de mi equipo, me ha tocado desempeñar todas las funciones que este cargo lleva implícitas en el contexto de una pandemia, y tratar de mantener la calma con un personal que, a veces con razón, se mostraba nervioso o alterado pues estábamos viviendo una situación sin precedentes, con un nuevo modelo de asistencia sanitaria, con una gran carga de trabajo añadida y una población que no siempre entendía el protocolo que se aplicaba o las medidas que se adoptaban, por más que fuera para tratar de preservar la salud de los demás. Y era habitual escuchar que «no se entendía cómo podíamos estar ya juntos en el interior de un establecimiento o en una terraza y luego no te dejan pasar al centro de salud, que están allí sin hacer nada». Notaba que eso les dolía, y mucho, a mis compañeros médicos y enfermeros, y más cuando estaban dándolo todo y poniendo en riesgo su salud y la de sus familias.

Capítulo aparte merece la gestión del material, más escaso en los inicios de la pandemia, lo que llevaba a su rápida desaparición y el consiguiente enfado de los que venían detrás y ya no encontraban nada, que me lo solicitaban no siempre de buenas maneras, pero había que mantener la calma.

Eso derivó en que yo mismo tuviera que acabar guardando y custodiando el material; aún lo sigo haciendo, porque ha sido bueno para todos. Hasta tuvimos que desplazarnos nosotros mismos a recoger el material al almacén del hospital de Zafra o donde nos indicasen, para disponer cuanto antes de él. Y ahora, de lo que recibimos, siempre hay, a nadie le falta lo más necesario.

Siempre he dicho que si funcionamos bien en nuestras relaciones personales y nos respetamos, también lo hacemos en nuestras relaciones laborales y el trabajo sale adelante. Quizá sea eso lo que nos está permitiendo seguir a flote en esta dura situación que nos ha tocado vivir, pues tengo la suerte de contar con compañeros y compañeras de gran calidad, que me ayudan en esta lucha que aún continúa, pero que, unidos, como hasta ahora, seremos capaces de vencer.



JOAQUÍN LEDESMA MENEÁ

Enfermero. Servicio de Urgencias

Hospital Don Benito Villanueva (Badajoz)

56

El precio de ser el primero

Martes, 10 de marzo, 15:00 horas

TERMINADA mi jornada laboral en el servicio de urgencias del hospital, recibo la llamada de mi hermano: mi padre ingresa en urgencias en un hospital de Móstoles con sintomatología COVID. La poca información que aún se dispone acerca del virus me causa temor pues las noticias solo hablan de fallecidos y contagiados. Yo, residente en Extremadura, me encontraba a tres horas de ellos y decidí esperar a saber la evolución antes de desplazarme.

A lo largo de la tarde, comienzo a sentir malestar, tos, cefalea y artromialgias, y el termómetro me muestra que tengo 38,6° de temperatura. Fiebre.

Comienzo a informar a todos mis amigos con los que estuve la noche anterior, y a mis compañeros de trabajo, nadie cree que pueda ser COVID, aún no hay casos en mi área. Llamo al 112 y me dicen que no cumplo criterio para realizarme la PCR y que me incorpore en cuanto me baje la fiebre. Aun así, llamo a mi supervisor para contarle la situación y que al día siguiente no voy a ir, solicito cita con mi médico para la baja, cosa que gestiono vía telefónica por temor a ser COVID e infectar a gente en el centro de salud, y cancelo mi asistencia al entrenamiento de mi equipo de baloncesto entendiendo que lo mejor es confinarme.

El fin de semana anterior había ido a Madrid con una amiga en su coche, la cual iba con faringitis. Resultó ser coronavirus, y gracias a que a ella sí se le hizo la PCR y a que había dado positivo, también se me hizo

a mí al tercer día de seguir llamando al 112. «Si tu amiga da positivo, entonces se te hace a ti». Y así fue. Ambos positivos, yo el primero en mi área de salud. Complicado mantener el anonimato en esas circunstancias.

Comienza la parte más desagradable de ser paciente contagiado por el virus, tu preocupación por posibles contagios. El aislamiento al que te ves sometido hace que estés informado por teléfono móvil de cómo están las cosas en el trabajo: compañeros que se aíslan por haber estado en contacto contigo, otros que empiezan con sintomatología, algunos que dan positivo...; el caos se desata. No estás preocupado por ti y por tu salud, lo estás por el resto de la gente, y mis pensamientos están en especial con una compañera a la que el virus golpea con mucha virulencia y hace que tenga que ingresar en más de una ocasión. A diario preguntas cómo están todos tus contactos y respiras aliviado cuando responden que bien.

Ingenuo de mí, creí que era lo peor, pero estaba completamente equivocado. Mi intimidad se viola, mi profesionalidad se juzga y se me sentencia. A estas alturas todos en el hospital conocen a «el enfermero que ha dado positivo», mi nombre circula por WhatsApp, incluso mis propios mensajes se reenvían. «¡Qué irresponsable haberse ido a Madrid!» (el contagio no fue en Madrid, lo llevábamos sin saberlo desde Extremadura). Se comienza a conocer que el primer positivo soy yo, mi edad, profesión e incluso hubo gente que compartió mi dirección. Mis vecinos supieron que era yo el infectado porque fueron informados en la calle y en sus trabajos. «¡La que ha liado!», otra expresión que me confiesan haber escuchado sobre mí mis amigos. No es suficiente encontrarte enfermo, aislado, con tu padre ingresado, tu madre en casa confinada, positiva, angustiado por tus contactos, sino que tengo que escuchar ataques hacia mí y una falta de empatía descomunal. Se llegó a cambiar el tipo de relación que mantengo con mi amiga y las mentes más morbosas hasta idearon todas las formas posibles de contagiarnos. Compañeros pertenecientes a otras áreas se interesaron por mí ya que les llegó mi nombre a través de grupos de WhatsApp.

Tu estado de ánimo se empieza a afectar, te emocionas sin motivo aparente y te vienes abajo porque estas encerrado en la cárcel que es ahora tu piso, sin poder ni tirar la basura, que ya empieza a acumularse de forma preocupante en la cocina. El primer día que en los balcones se dedican los aplausos a los compañeros que están en primera línea se me escaparon unas lágrimas. Impotencia de no poder ayudar, sensibilidad por lo que estaba pasando, tristeza por lo que estaba escuchando sobre mí.



Y comienzas a ser consciente de lo positivo, con lo que hay que quedarse. Siempre en el interior de todo lo malo hay que aprender a ver las cosas con optimismo; no todo es malo, al contrario, lo bueno es muy bueno. Muestras de cariño de la gente que te conoce, personas que te dejan comida en el felpudo de tu casa y se van, los que te acercan medicamentos que necesitas, llamadas diarias de personas que te muestran un calor y una atención que de no haber sido por esta

pandemia no hubiera conocido, compañeros que se convierten en amigos defendiéndome ante alguna crítica dañina e injustificada. La frase «cuenta conmigo» empieza a ser muy usada en las conversaciones que tengo, personas que te ofrecen llevarte la comida que están haciendo para ellos en su casa, que te llaman desde el supermercado para que les digas qué necesitas. Es el lado más amable. Con lo que me trato de quedar, lo que realmente me superó y me abrumó. Muestras de cariño sinceras, personas que no te culpabilizaban de algo y entendían que eras una víctima y que mañana pueden ser ellos. Siempre o casi siempre rechazando las ayudas por no causar molestias y por miedo a que por alguna imprudencia se contagiara más gente. Me siento querido, valorado y respetado. Me hubiera encantado poder abrazar a toda esa gente. La palabra gracias se quedó con un valor ínfimo para todo lo que yo quería decir. Mención aparte para los amigos. Aquellos que, algunos en cuarentena por tu contacto, se tomaban con humor la situación, arrancándote sonrisas cuando creías que no podías sonreír, enviándote bromas, haciendo videollamadas diarias y estando ahí.

Eres plenamente consciente del miedo que se tenía y se tiene al coronavirus, pero más aún cuando es tan desconocido como lo era en marzo, donde el uso de mascarillas era una utopía y la distancia social sonaba demasiado formal.

Justo cuando ya empiezas a creer que lo peor del virus ha pasado, aparece la disnea, al sexto día, una incapacidad para llenar plenamente los pulmones. Notas que no te entra el aire que debiera. Jamás sabré si era disnea real o solo una muestra de la ansiedad que me estaba empezando a derrotar. Lo único que recuerdo es una sensación muy desagradable, aguantas para ver si mejoras porque no quieres ir al hospital y exponer al virus a nadie más. Por suerte, solo duró un interminable día.

Van pasando los días en bucle hasta el día 14 desde el inicio de síntomas. Por fin a hacerme la PCR que diga que soy negativo. Me voy con el coche, sorprendido por ver las calles desiertas ya que durante mi aislamiento se decretó el confinamiento total de la población. Ninguna persona por la calle y algún vehículo pero poco más. Al día siguiente se me informa de que soy negativo, que vencí al virus pero que necesito

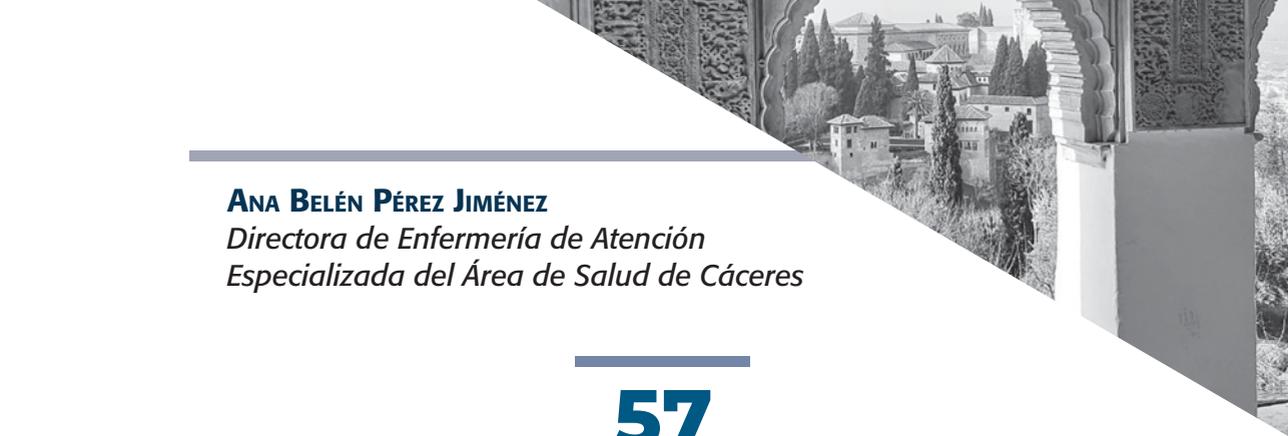
otra PCR a las 48 horas que lo confirme. A las 48 horas me dicen que el protocolo ha cambiado y que con una sola PCR ya es suficiente para incorporarse. Llamo a mi médico de atención primaria que, por cierto, me telefoneó durante mi aislamiento para interesarse por mí junto con la enfermera, y, ante la falta de noticias sobre si aún soy contagioso o no, acordamos esperar una semana más para incorporarme, ya que en ese momento habrían pasado dos semanas aproximadamente desde el final de los síntomas.

Llega el día de volver, y al igual que el primer día de los sentidos aplausos a mis compañeros sanitarios (administrativos, celadores, auxiliares, médicos, limpiadores, técnicos, seguridad, etc.), me emocioné. Ya me encontraba con energía para hacer algo de ejercicio en casa, y aun sintiendo que había ganado mi batalla, me derrumbé y lloré. Pero algo me estaba empezando a preocupar: *¿cómo me acogerían mis compañeros? ¿Huirían de mí por miedo? ¿Mantendrían las distancias? ¿Me harían sentir culpable por lo que ha ocurrido?* Mentiría si dijera que esa tarde fui tranquilo a trabajar. Iba asustado, temeroso y preocupado. *¿Qué me iba a encontrar?* Sabía que todo el hospital por desgracia ya me conocía y que no podía pasar desapercibido. *¿Hay que llevar mascarilla? ¿Pantalla? ¿EPI?* No sabía absolutamente nada. Había tratado de leer los varios protocolos distintos que me llegaban pero era imposible estar actualizado. Y así llegué a trabajar 21 días después de aquel martes 10 de marzo. Agradecí haber llorado en casa porque el recibimiento que mis compañeros me brindaron es algo que me acompañará toda la vida. Todos me reciben con un aplauso sincero, alegre, emotivo. No sé qué hacer, no me gusta ser el foco de atención, y en ese momento todas las personas que han estado peleando contra el COVID y que han aguantado lo peor de la pandemia me están recibiendo a mí así. Todos aquellos que recibían los aplausos de toda España cada día a las 20:00 horas estaban aplaudiéndome a mí. El vídeo circuló como la pólvora y se publicó en un diario digital. Quien faltaba por saber mi positivo o ponerme cara lo hizo, pero no me importó en absoluto, el orgullo de los compañeros que tengo y tenía ese día era bastante más importante que yo.

El virus me cambió a mí y cambió toda mi percepción de la sociedad. Descubrí a personas que dieron la cara por mí, personas que se

ofrecieron a ayudarme de la mejor manera posible, mis amigos me demostraron por qué lo son, y el respeto al virus lo bañó todo. Nos enseñó a valorar cosas que antes infravalorábamos como es el tiempo que nos dedican las personas, los momentos que hemos vivido y las situaciones que no sabremos cuándo se volverán a repetir.

Y cuatro meses después, pude ver a mi familia de Móstoles.



ANA BELÉN PÉREZ JIMÉNEZ

*Directora de Enfermería de Atención
Especializada del Área de Salud de Cáceres*

57

Del brillo de Granada a la luz del verano...

Río Jerte, tarde de verano, sintiendo el calor del sol en la piel, el sonido del agua al correr, estoy disfrutando de este paisaje privilegiado, de la tranquilidad y la soledad; en este momento parecería que nada de lo vivido desde marzo ha existido... Ensimismada en este pensamiento, escucho...

—¡Hola!

Miro extrañada a mi alrededor esperando ver a una niña, pero no hay nadie, sigo sola, sentada en la piedra en medio del río...; el agua fluye mansa y escasa por su cauce...

—¡Hola, hola!

Miro nuevamente y sigo estando sola... y me atrevo a decir:

—¿Quién habla?

—Soy yo, el agua...

Suelto una carcajada y me paso la mano por los ojos, incrédula ante lo que escucho, «debo estar delirando!», pienso. Dejo pasar un rato en el más absoluto silencio, casi sin respirar para evitar el más leve sonido. Escucho cómo late mi corazón en ese silencio interno; tras esos instantes, continúa:

—Me atrevo a decirte algo porque hoy estás sola... Los otros días te he observado en el bullicio de quienes te acompañaban, pero no podía decirte nada.

Sigo perpleja y, aun a riesgo de que alguien que me esté viendo pueda pensar que he perdido la razón, contesto:

—Aunque el agua pudiese hablar, que no es el caso puesto que es un ser inanimado, ¿cómo es que me has observado a mí otros días? ¿Y por qué no a otra de las personas que me acompañan habitualmente?

—Porque, aun sin verbalizarlas, tu interior me transmitía todas esas intensas emociones que guardas.

—¿No me intentarás decir que además de hablar puedes saber mis emociones? ¿Esas que solo mi alma conoce?...

—¡Sí! Los humanos sois un poco incrédulos con aquello que se escapa a la lógica de vuestro razonamiento, pero algunas personas podéis transmitir vuestras emociones como si de una corriente de agua se tratase, que se mezcla con la del río en un tranquilo fluir como dos elementos de la misma naturaleza.

—Temo por mi salud mental si sigo con esta conversación..., pero, aun a riesgo de que sea así, te diré que en ese caso me haces sentir desnuda! Porque he guardado tanto y tan profundo en los últimos meses que pensar que pueda salir a la luz quizá me asusta.

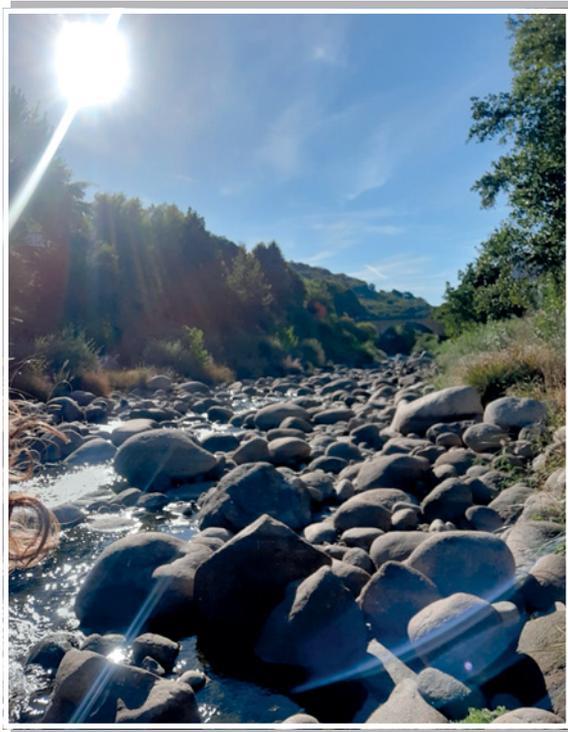
—No es mi intención que te sientas así, podríamos empezar a hablar sobre lo que ahora mismo estabas pensando, ¿qué te parece?

Sonríó, una sonrisa limpia, llena de felicidad...

—Recordaba... el viaje que hicimos a Granada en febrero Pilar, Lola, Fernando y yo (mis amigas y mi amigo de la residencia de estudiantes de Madrid mientras hacíamos la carrera); pateamos literalmente Gra-

nada, comimos, bebimos y sobre todo inos reímos mucho! ¡Con esas carcajadas que inundan de alegría el alma!

Se me escapa una risa con sonido que me asusta, y miro a las casas de la ribera del río desde las que podrían verme u oírme..., pero pienso que hay distancia suficiente para no poder escucharla, aunque —estoy segura— sí podrían ver mis gestos, por lo que evitaré hacerlos. Tras esta reflexión prosigo.



—Pero parece que ha pasado un siglo y solo hace seis meses... —suelto un profundo suspiro—. ¡Si tú supieras! Los humanos hemos vivido una pandemia...

—He oído a las mujeres del charco de más arriba que hablaban de estar encerradas en casa, de la molestia de las mascarillas y de no poder estar juntas...

—Probablemente esto es lo que más ha costado a las personas..., nuestra cultura implica unas costumbres en nuestra vida cotidiana que conforman nuestra idiosincrasia, en la que las relaciones familiares, sociales, festejos, celebraciones religiosas, nuestra forma de relacionarnos afectivamente, con gran expresividad —somos tremendamente expresivos—, con besos y abrazos... Esta enfermedad se ha llevado todo eso...

—Otra característica vuestra (de los humanos) es la inmediatez, la necesidad de saciar vuestros deseos y anhelos sin demora.

—Sí, para la mayoría de las personas el momento vivido con esta pandemia se asocia al «confinamiento y aislamiento familiar y social» impuesto, muy al contrario de la visión que tengo yo, ¿sabes que soy enfermera? Y también determinada, sin duda, por el puesto desde el que me ha correspondido vivirla, directora de enfermería de atención especializada en un área de salud donde la incidencia fue elevadísima y el impacto de la enfermedad fue tremendo.

—¿Y cuál es tu visión?

—En mi retina está grabado, por un lado, el recuerdo del pasillo, en las habitaciones pacientes que enfermaban de gravedad, el aislamiento preventivo necesario y la soledad al no poder estar con familiares ni acompañantes, la muerte, y el tremendo sufrimiento de cada paciente, de sus familiares y amigos...; y por otro, el sufrimiento de las profesionales que les han cuidado a pie de cama, que han soportado (además de una elevadísima carga de trabajo) una presión psicológica y afectiva tremenda.

Le seguía contando al agua...

—Ha removido los cimientos de cada enfermera como persona, pero también como profesional. Creo que aún no somos conscientes de la sacudida que ha supuesto esto para nuestra profesión, para la cimentación sobre la que la estábamos construyendo, y debemos plantearnos si quizá de manera poco acertada, porque tal vez estábamos acomodadas en un espacio de confort, sin asumir la verdadera responsabili-

dad que conlleva. En algún momento creímos que *Nursing Now* sería el movimiento que promovería el reconocimiento de las enfermeras y visibilizaría nuestro trabajo, pero en este nuestro año (2020) ha sido justo la pandemia la que realmente nos ha puesto a prueba, ha sido el reto y la oportunidad que no estábamos esperando pero que ha llegado para hacer nuestro trabajo más importante y reconocido. Debemos preguntarnos si hemos aceptado el vértigo que da estar en el centro del huracán con el riesgo que esto conlleva, porque después de él quedaremos desnudas ante nuestros verdaderos «jueces», cada paciente y la ciudadanía...

—Entonces, ¿estáis en un punto de inflexión como profesión?

—La huella de esta pandemia puede marcar nuestro futuro y lo marcará, sin duda. Al igual que el agua traza el cauce del río, si cada enfermera que trabaja a pie de cama, en su día a día, es la lideresa de «los cuidados» (que es para lo que hemos estudiado y nos corresponde por derecho), seremos ese caudal que trace el cauce de nuestra profesión! Ahora deberíamos saber mejor que nunca cuál es nuestro destino, nuestros cuidados deben ser el umami para cada paciente, ese sabor de regusto prolongado y algo difícil de describir, un sabor sutil, que produce salivación, estimula la garganta y el paladar... Una paradoja teniendo en cuenta que un porcentaje de las personas afectadas por este virus pierden el sentido del olfato y del gusto, por lo que dejan de distinguir los sabores.

iAhí está el reto! iiiY la oportunidad..., porque sabemos y podemos!!!

iiiAdelante!!!

Gracias, Agua, por acompañarme...

Con la memoria de los abrazos, besos y encuentros... y con la certeza de que ivolverán! iiiSigamos sonriendo!!!



MARÍA DE LAS MERCEDES LÓPEZ RUIZ
Enfermera. Servicio de Medicina Intensiva
Hospital Universitario de Badajoz

58

Todo podía empeorar

Su padre cayó de rodillas al volver a escuchar su voz.

Habían pasado 33 días desde que trasladaron a José María a la UCI. Una insuficiencia respiratoria severa obligaba a los médicos a intubarlo para mejorar su nivel de oxígeno en sangre.

Sucedieron jornadas de lucha incesante por su vida. La ventilación mecánica parecía ayudarlo al principio, pero todo comenzó a empeorar: radiografías catastróficas, pulmones que no se dejaban ventilar, músculos que se atrofiaban a medida que pasaba los días postrado en aquella cama, a veces boca arriba y otras, las más difíciles, boca abajo.

Luego llegaron las sobreinfecciones, todo podía empeorar, y del tubo endotraqueal pasó a una traqueostomía. Pero fue aquí cuando su situación comenzó a cambiar. La negativización del virus supuso el principio de la mejoría. Día a día José María se encontraba más fuerte, los síntomas remitían y por fin pudo ser trasladado a otra unidad de UCI donde sus padres podrían visitarlo después de tanto tiempo.

Fue un momento inolvidable cuando su madre abrazó y besó a su único hijo bebiéndose sus propias lágrimas, mientras el personal sanitario le gritaba que no lo hiciera, que aún no se podía. Ni el grupo especial de los antidisturbios se lo hubiese impedido. La emoción del momento provocó el llanto de cuantos la miraban.

Comenzó después la rehabilitación. Su entusiasmo y motivación lo llevaban a caer exhausto. La bici de fisioterapia se convirtió en su mejor amiga y por fin llegó el día: estaba preparado para cerrarle la traqueostomía. Lloró al comprobar que volvía a hablar y pidió que no se lo dijeran a sus padres, quería darles una sorpresa.



Su padre cayó de rodillas al volver a escuchar su voz y sus lágrimas desesperadas dieron paso a las de la alegría, a las de la esperanza. Siguió una conversación inolvidable para ambos y la mejor noticia que podían esperar, estaba listo para irse a planta, para dejar atrás la soledad de la UCI.

Con aplausos y vítores le despidieron sus ángeles de la guarda, con la satisfacción del deber cumplido, con el orgullo de haber ganado la batalla.

Pero todo podía empeorar...

Nadie vio crecer al rival, nadie supo intuir que la guerra no había terminado. Una llamada de teléfono lo nubló todo, de repente el silencio, los ángeles plegaron sus alas. Un trombo fue el responsable, el enemi-

go había atacado de nuevo inesperadamente, nunca lo conocimos lo suficiente, y se lo llevó, se apagó su luz. La desesperanza, la tristeza y el abatimiento se adueñaron de sus ángeles. Increíble pero cierto.

Aún hoy siguen librando batallas, día tras día, incesantemente, contra el enemigo invisible, sin saber hasta cuándo.



MARÍA JOSÉ RODRÍGUEZ RIVAS
Enfermera de Hospitalización COVID
Hospital Don Benito Villanueva (Badajoz)

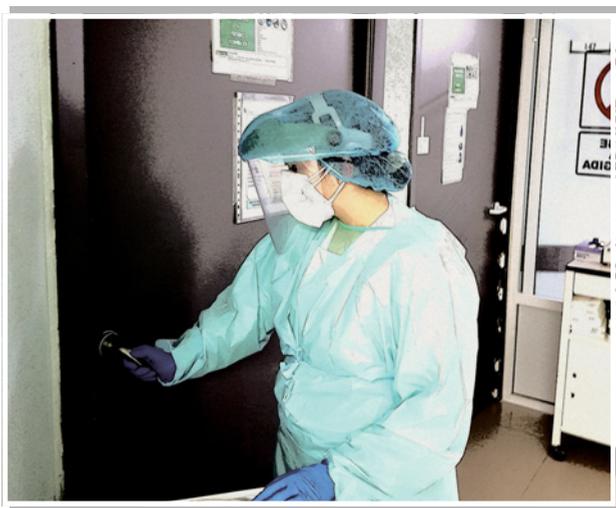
59

Valor versus miedo

De repente, un virus vino a perturbar mi rutina de trabajo y a invadir todas las estancias del hospital.

Me pongo el EPI como si fuera un escudo, suspiro profundamente y entro a asistir a mis pacientes. Allí me encara el virus, invisible, siempre presente.

Libro esta batalla a diario, durante horas, desde hace meses..., sin esperar reconocimientos, solo deseando reunir el valor para volver a trabajar al día siguiente y regresar a casa sin esa desazón que me impide abrazar a mi familia. Sin miedo.





JUAN MIGUEL MASOT GÓMEZ-LANDERO

ROCÍO ZARALLO REALES

ANA MARÍA GONZÁLEZ VÁZQUEZ

MARÍA JOSÉ BERMEJO RIVERO

BELÉN GARZÓN LEO

AINHOA PORTILLO MORGADO

MACARENA CARMONA PIÑA

JORGE CARRIZO SÁNCHEZ

LUIS FILIPE DA SILVA CECILIO MARQUES RAMOS

EDUARDO BERRAQUERO ROSANO

*Médicos de familia, Residentes de Atención Primaria y
Enfermeros*

Centro de Salud Zona Centro (Badajoz)

60

PCR

De pronto se presentó la pandemia y nos invadió un sentimiento ante lo desconocido. Sin apenas recursos y con escasos conocimientos sobre el coronavirus, enseguida nos rodeó una sensación de unión, con el único fin de ayudar de la mejor manera posible a nuestros pacientes. Esa era nuestra verdadera vocación: cuidar de nuestros pacientes. Tuvimos que trabajar de manera diferente, las consultas telefónicas empezaron a ser nuestro pilar. Día a día había cambios y teníamos que adaptarnos. Los pasillos llenos fueron sustituidos por la soledad y la incertidumbre. El miedo se había instalado en la población: pánico al contagio y a las consecuencias desconocidas.

Durante los meses de pandemia, muchos pacientes resolvían sus patologías sin buscar ayuda y encontraron en la automedicación la solución e ellas. En ocasiones aparecía un sentimiento de miedo, pero la aportación de cada miembro del equipo, la colaboración y el apoyo permanente en el trabajo nos hizo ser conscientes de que juntos íba-

mos a poder con todo. Desde el servicio de limpieza, celadores, administrativos, auxiliares de enfermería, enfermería y médic@s, se formó un edificio sin fisuras, un equipo de los grandes, de los que ganan una liga porque mantienen fuerte el espíritu de lucha y van todos unidos en una misma dirección. Incertidumbre..., este era uno de los sentimientos más acusados de aquellos días. También había buenos momentos.

Y en medio de estos sentimientos estaban todos y cada uno de los residentes, que apartaron su formación para reforzar la labor asistencial. A nivel personal fue difícil conciliar la sobrecarga de trabajo con las responsabilidades que teníamos en casa. Los niños dejaron de ir a la escuela, la dinámica de las casas cambió. Tuvimos que hacer un esfuerzo extra para ayudar a nuestros hijos, aprendimos a ser profesores: clases online y uso de aplicaciones nuevas. Sufrimos una aceleración digital. Avanzamos en los meses de confinamiento más que en años. Los niños nos lo hicieron fácil, y nos dieron una lección. Dejaron sus actividades deportivas. La tele, la *tablet*, el móvil y la consola, antes restringidas al fin de semana, ahora eran una verdadera ayuda diaria para hacerlo todo más llevadero. Las visitas a los abuelos se sustituyeron por videollamadas. Nunca olvidaremos los primeros meses.



En situaciones difíciles es cuando se ve la calidad humana. Aprendimos a cuidarnos unos a otros y también a reírnos, como una terapia necesaria, y a no olvidarnos de mostrar nuestro afecto, a pesar de que no podíamos tocarnos. Nos quedaremos con lo bueno, por eso nos

gusta esta foto, porque refleja el compromiso en el trabajo. Si observáis, veréis cómo nos centramos, cómo esa enfermera que aparece en el centro de la imagen está absolutamente concentrada y pendiente de lo que hace..., pendiente en definitiva de la evolución del paciente. Todas las grandes crisis mundiales tienen la virtud de enseñarnos lo mejor y lo peor de la humanidad. La pandemia provocada por el COVID no es diferente.

Por un lado tiene y tendrá consecuencias catastróficas en la salud y la economía; y por otro lado nos hace reflexionar sobre lo que realmente es importante. Los pequeños gestos que se dan por hecho adquieren una importancia enorme, como poder compartir espacio y tiempo con nuestros familiares y amigos. En una sociedad pre-COVID muy individualizada y donde la ley del más fuerte es una realidad cotidiana, de repente nos encontramos con un virus que lo cuestiona todo y nos enfrenta a la vulnerabilidad más absoluta. Indefensos y desamparados, sentimos la necesidad de apoyarnos unos a otros para combatir esta agresión. Solo la unión entre comunidades científicas y entre los países y pueblos ha podido encontrar una solución en tiempo récord que nos llene de esperanza en el futuro. La unión entre los distintos profesionales de la salud ha podido minimizar todas las dificultades sentidas y dar una respuesta a esta enfermedad tan desconocida. Mas allá de la crisis sanitaria esperamos que las enseñanzas positivas que hayamos recibido perduren en el tiempo.

Posdata: He mirado muchas veces esta fotografía y siempre siento lo mismo: la enorme gratitud por compartir el trabajo que dio lugar a esta imagen. Yo quería hacer algo que hablara del COVID-19 y quería dar visibilidad a todo lo que nos rodea cada día. La PCR, los EPIS, las mascarillas, las pantallas de protección. Todo un equipo al que no estábamos acostumbrados. Ese era ahora nuestro trabajo y esa nuestra indumentaria. Había que construir una barrera para no contagiarnos con el virus. Y esta barrera tenía que ser contribuida día a día, con sumo cuidado, poniendo atención en los pequeños detalles y tapando las grietas por donde se podía colar la enfermedad. Nosotros no solo teníamos que proteger nuestra salud, para curar y atender al enfermo, sino también cuidar el regreso a casa, siempre tan delicado y lleno de temores.

Quería envolver todo esto en una imagen en blanco y negro y quería un fondo negro, para no distraer las miradas. En esta época de pandemia, donde el reportaje fotográfico y el fotoperiodismo son más necesarios que nunca, yo quería una obra pausada y utilizar un lenguaje pictórico. Y que esta pausa sirviera para mostrar un átomo del enorme trabajo que hacen est@s médic@s y enfermer@s que aparecen en la imagen y que no son más que una pequeña representación de todo el personal sanitario que desde la atención primaria ha realizado un enorme esfuerzo para defender la salud de sus pacientes, arriesgando en muchas ocasiones la propia. Una defensa por la que recibían aplausos a diario y por la cual fueron considerados héroes. Pero no somos héroes, solo trabajadores de la sanidad pública, que han vivido en estos meses momentos de verdadera angustia, pero que siempre han tenido la cabeza fría para luchar contra algo a lo que no estábamos acostumbrados: una pandemia de consecuencias catastróficas incalculables.



JUAN JOSÉ ROMERO ROMERO
Supervisor de Enfermería.
Servicio de Medicina Intensiva
Hospital de Mérida (Badajoz)

61

Soldados sin nombre

HAY muchos soldados sin nombre. Lo sé bien.

La mayoría de la gente desconoce lo que hacen los soldados en el frente, quizá porque casi nadie quiere asomarse al frente. La mayoría de la gente no quiere saber, porque tiene miedo de lastimarse en caso de vivir en primera persona lo que esos soldados viven. Por eso se escudan en cualquier cosa, en otras tareas que puedan justificar su ausencia y así poder eximirse de cualquier problema. Siempre es preferible dejar que el soldado haga y deshaga, que se las arregle y que resuelva, porque «para eso les hemos pagado su entrenamiento».

Mi soldado se recupera ahora de la última batalla. Sabe que, en su soledad, mientras otros de los suyos se batan contra todo y contra todos, él debe tomar aire. Debe respirar.

En su descanso, apenas unos alimentos rápidos para recuperar algo de energía. Apenas unos sorbos de agua o de algo caliente para devolver el preciado elemento o un poco de calor a un cuerpo roto por la fatiga.

Mi soldado mastica en silencio un trozo de pan y se acuerda de los suyos. Se acuerda de su mujer, de sus hijos, de sus padres, y se pregunta qué les dirá a su vuelta. Sabe que le añoran, que en su ausencia de muchos meses ellos siguen creyendo que esta guerra llegará a su fin y que podrá volver algún día sano y salvo. Sin poder controlarla, una lágrima se le escapa recordando las sonrisas de los que le esperan en casa. No dice nada. No le

queda humor, pero echa de menos las caricias, los besos y los abrazos, que llenan el espíritu donde un buen asado apenas se deja sentir.

Mi soldado se recuesta buscando el fresco de la trinchera, porque el equipamiento que tiene para salvarle de los ataques del enemigo también le está destrozando irremediamente.

Se siente mojado. Sabe que sus pliegues están enmohecidos y agrietados. Le duelen los huesos de permanecer tantas horas en constante tensión. Le duele la cabeza. Le quema la cara llena de heridas. Le escuecen los ojos y sus manos se arrugan bajo el abrigo de los guantes. Y piensa en volver a enfundarse de nuevo para volver a la batalla, para relevar a algún compañero que sigue en el tajo.

Ha llegado otro soldado. Apenas intercambian unas palabras. Un «¿qué tal?» o un «¿cómo lo lleváis?» es suficiente. El agotamiento es tal que la conversación no da para mucho más. Algo caliente y un poco de reposo remedian el silencio.

Sin hablarse recuerdan a todos aquellos que les llevaron a estar así. Recuerdan los vítores de la gente cuando partían al frente, recuerdan las soflamas del político de turno y recuerdan también los rostros asustados de aquellos que siempre les quisieron de verdad. Y sienten cómo les corroe la ira al pensar en los primeros, en esos que se olvidaron de ellos hace tanto, mientras lo mezclan con el deseo inquieto de abrazarse con los que siempre les tuvieron en su memoria.

Mi soldado se remueve en su asiento. Sabe que el descanso terminó. Esta vez no va a fumar. Sí orinará, pues no sabe cuándo podrá hacerlo de nuevo.

Se va a lavar la cara. Se mira al espejo y ve sus lesiones, su piel cetrina, sus ojeras de cansancio. Y el agua limpia y fresca se encarga de borrar cada uno de esos miasmas.

En una última mirada al espejo toma aire, frunce el ceño y se autoconvence de sacar fuerzas y de estar atento. Este enemigo no va

a poder con él. No será él el que caiga. No será él el que deje a sus compañeros sin su apoyo. No puede caer porque hay unos pocos que le quieren y le esperan.



Mi soldado sabe que, en su batalla, no puede salvar a todo el mundo. No le preocupa. Él solo quiere mantener a salvo a su familia. Sabe que muchos están haciendo lo mismo y esa suma de tantos es lo que salvará este mundo. A pesar del olvido. A pesar de tantas y tantas cosas.

Mi soldado se seca la piel. Abandona la trinchera cansado, fastidiado por tener que volver, aunque sabiendo que es su responsabilidad. Se despide del otro soldado que le sonríe también con un atisbo de des-gana, y a buen seguro que mascullando en su cabeza lo mismo que mi soldado hace tan solo unos instantes.

Fuera de la trinchera vuelve a oír los sonidos de la guerra. No son sonidos de bombas que caen o balas que rebotan, sino punzantes, como pitidos de máquinas quejasas.

Con esa melodía infernal se pone su equipo. Sus gafas. Sus máscaras. El gorro, el impermeable, los guantes y revisa su calzado. Los compañeros le ven venir y saben que ya les queda menos para tener su relevo, lo que les reconforta el corazón.

Mi soldado no ha cogido armas. Él no entiende de eso. Él es el arma. Él sabe cuánto hay que hacer para intentar acabar con esta guerra. Sabe que muchos caerán, a pesar de tan ingente esfuerzo, y por eso le cuesta conciliar el sueño cuando por fin puede dejarse caer en su almohada.

Mi soldado se planta ante el enemigo invisible, se arma de valor y recuerda todo lo que le enseñaron. Olvida sus miedos, torna en amables sus ojos y con la voz dulce, que solo sabe entonar quien da la vida por los demás, se acerca a la persona que le espera:

—¡Vamos, Juan! Que tú puedes acabar con todo esto.

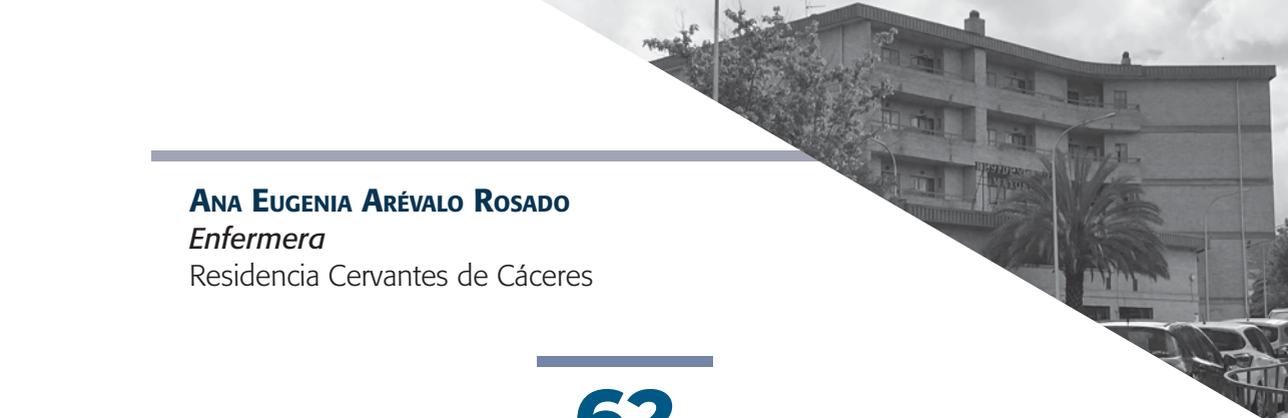
Y Juan, tendido en su cama de cuidados intensivos, dejando atrás la sedación que le mantuvo dormido durante más de una semana, aún con un tubo en la boca que le ayuda a respirar, cosido por heridas que le mantienen apartado del cielo, mira a duras penas a mi soldado y deja caer una lágrima que resbala penosa por su mejilla. Mi soldado intenta no imitarle. Mi soldado quiere ser fuerte para que Juan no se derrumbe y le pasa cariñosa la mano enguantada por su frente. Mi soldado siempre estará ahí y Juan lo sabe.

Este mundo nuestro está lleno de soldados sin nombre. No defienden país alguno. No defienden bandera ni frontera alguna. No saben de razas, de religión, de ideales o de credos. Solo se mueven para salvar a la humanidad, aunque son conscientes de que nunca la humanidad sabrá valorar lo que estos soldados hicieron por ella. Pero son tan grandes esos soldados que poco les puede importar el reconocimiento.

Yo sí sé lo que han hecho y sé quiénes son. Tienen nombres y apellidos. Los he visto sufrir, llorar y abrazarse cuando los abrazos daban miedo. Les he visto quererse y les he visto reír, a pesar de todo.

Da igual lo que este mundo pueda decir de ellos. Ellos son héroes, mis héroes.

Y con eso basta.



ANA EUGENIA ARÉVALO ROSADO

Enfermera

Residencia Cervantes de Cáceres

62

Eclipse

AQUEL día, todo se convirtió en oscuridad y comenzó el miedo, la incertidumbre, la inseguridad, la falta de información, de destreza, de conocimientos y lo peor, el *pánico*.

El concepto residencial sociosanitario de nuestro centro cambió para adaptarse a una necesidad exclusiva de cuidados sanitarios.

Todo eran dudas, preguntas y falta de respuestas.

Estábamos allí, pero al mismo tiempo todos queríamos salir corriendo, algunos lo hicieron, hoy todavía se les reprocha y se repite: «Las primeras en abandonar el barco son las ratas», pero el barco se hundía y en él había pocos botes y ningún equipo de salvamento.

Por momentos fuimos un equipo, al que les unía un interés común, poder mirar al sol sin quemarnos; teníamos miedo y llegamos a enfrentarnos por permanecer con los que más nos necesitaban el menor tiempo posible.

No fuimos *héroes*, pero fuimos *humanos*, humanos cuando salíamos de aquella oscuridad, cogíamos el coche y llorábamos amargamente camino de casa. Teníamos tanto miedo que repetías mecánicamente cada contacto que habías tenido con ellos.

La oscuridad fue creciendo y con ella la desolación. El eclipse se hizo máximo, y con ello el frío de la pérdida y la impotencia de no poder ha-

cer más. Comenzamos a luchar, a luchar contra aquella maldición de la naturaleza, contra la ira de los dioses, luchábamos porque poco a poco pudiésemos ver la luz y el sol dejara de estar oculto.

Fue el eclipse más largo de nuestras vidas y, sin embargo, cuando de él salimos todos nos sentimos un equipo, el equipo lo hicimos con ellos, con aquellos que estuvieron aislados, solos, viendo día y noche personas con trajes que impedían que nos reconocieran, que distorsionaban nuestra voz, que no les permitían oírnos ni vernos.



Cuando la oscuridad dio paso a la luz, nuestros trajes desaparecieron, nos podían ver y escuchar, pero el miedo continuaba, y todavía en los días más despejados ese miedo se hace palpable, tangible.

La mayor ayuda, *ellos*, ellos que entendieron rápidamente que tenían que unirse al equipo, que sin ellos el equipo no funcionaba, que el sol había salido para ellos.

Todos nosotros comprendimos que los *héroes* durante aquel interminable eclipse fueron *nuestros mayores*.



FRANCISCO CARLOS CARRAMIÑANA BARRERA

Médico de familia

Centro de Salud San Roque (Badajoz)

63

Pandemia #Covid19 en Atención Primaria, una vivencia personal

La llegada de la pandemia fue muy motivante profesionalmente, hemos vivido experiencias inimaginables en todos los aspectos, especialmente los primeros días en que se cerraron los centros de salud para las visitas presenciales e iniciamos la asistencia telemática/telefónica. De unos pasillos y salas de espera abarrotados, ruidosos y con el trajín de la actividad diaria, nos encontramos con todo vacío y silencioso, salvo por el ruido de los teléfonos que rugían incesantemente. Nunca se me pasó por la cabeza que pudiera pasar esto, me parecían escenarios de películas futuristas o sobre desastres que nunca me tocaría vivir.

A la vez se produjo una de las cosas más bonitas y emocionantes que he vivido trabajando en atención primaria, las reuniones diarias al inicio de la mañana de todo el equipo (puntualidad generalizada, mascarilla y distancia de seguridad) en las que recibíamos información actualizada de la pandemia, normas de organización (que variaban continuamente), actividad del día anterior en el turno de atención continuada de las tardes..., y en las que sobre todo nos dábamos ánimo para vencer a un enemigo desconocido que se adivinaba desastroso para la población y ante el que estábamos en primera fila.

Este equipo se mantiene a pesar de las dificultades fluctuantes y todos sabemos que dependemos del buen hacer del otro.

Hemos estado, y seguimos, leyendo la información sobre el #Covid19, esforzándonos para aprender a valorar a los que mostraban signos de enfermedad, los que eran contacto y las variables normas de prevención que las autoridades sanitarias y el mundo científico iban desarrollando con las esperanzas puestas en la vacunación.

A la vez pasamos, de un día para otro, de la asistencia en consulta presencial con sus citas burocráticas, a demanda y programadas en consulta o en domicilio, a una asistencia telemática/telefónica y en ocasiones videollamadas (las menos) y presenciales, a las que hemos añadido la vía del correo electrónico y las redes sociales (ya sé que no es recomendable y que debemos huir de ellas pero al final también las estoy utilizando).

Un tránsito acelerado novedoso para pacientes y profesionales que no imaginábamos y que ambos hemos tenido que ir aprendiendo juntos. La comunicación con el paciente se ha resentido, ha cambiado de forma radical, la ausencia del contacto, el lenguaje no verbal, percibir y expresar los sentimientos, las emociones, se ha resentido. Creo que lo estamos superando.

He visto cambios en la forma de trabajar y modificaciones del sistema informático que creí que nunca se producirían, y mira que muchos de ellos eran demandados desde el principio de Jara. De forma especial, quiero hacer referencia a la posibilidad de llamadas desde consulta, la prescripción y renovación de medicamentos así como los partes de ILT, telemáticamente, sin necesidad de que el paciente acuda a consulta, la puesta en marcha de la e-cita y e-diálogos con los compañeros de hospital y el avance hacia la supresión de los papeles en la atención sanitaria. Me parecen un avance importantísimo y que hay que agradecer a los responsables de esto, los mismos que hace tiempo nos negaron algunos de estos cambios por diversos motivos que nunca nos creíamos y que achacaban ellos a la dificultad técnica y costes, y nosotros a su incapacidad. Queda demostrado que ni lo uno ni lo otro eran motivos insalvables.

Paralelamente también he recibido los ánimos de los pocos pacientes que llegaban a la consulta durante el confinamiento, apoyo que

también me han dado en muchas de las consultas telefónicas y cuando por las tardes salíamos a aplaudir a las 20 horas.

Los compañeros de enfermería han sido fundamentales para consolidar el equipo y mantener la atención a los pacientes crónicos, así como en las determinaciones de las pruebas diagnósticas para el COVID-19.



Durante toda la pandemia me he visto acompañado por los residentes de medicina familiar y comunitaria (Adriana, Carlos, Rocío y Teresa), que han desarrollado un trabajo excelente en todo el ámbito de su cualificación profesional y han estado realizando tareas organizativas, administrativas, consultas presenciales, ecografías, cirugía menor, PCR en consulta y domicilios, guardias de centro de salud, de hospital y de salas COVID del hospital, además de las tareas formativas y de investigación que han llevado a cabo cuando ha sido posible. En ocasiones con sobrecargas laborales muy por encima de lo exigible a médicos en formación. Está suponiendo una formación curricular que ninguna generación de residentes/tutores ha tenido antes y esperemos que tarden en tener. En mi centro de salud el equipo de residentes de medicina

y enfermería familiar y comunitaria ha hecho piña y ha colaborado de forma ejemplar con todo el equipo de atención primaria. Mi admiración y máxima cualificación para todos ellos.

Aunque me gusta ser positivo, tengo que referir algunos aspectos negativos de la pandemia en el campo profesional:

- Lo más decepcionante ha sido el manejo por los dirigentes en todos los niveles, desde abajo hasta llegar a la presidencia del gobierno autonómico y nacional. En el entorno del área de salud ha destacado la falta de comunicación de los gerentes, y especialmente de atención primaria, no han faltado correos electrónicos a diario, petición de más y más tareas, variaciones en los protocolos... Entendiendo la inexperiencia de todos en el manejo de la pandemia, no habría estado mal que se hubieran hecho visibles presencial o telemáticamente para apoyarnos y dar ánimos frente a las sobrecargas que todos, incluidos ellos, estamos teniendo.
- Un tema también bastante controvertido y negativo ha sido el paso de «héroes» en la primera oleada a considerarnos «villanos» tras la cierta normalización y siguientes oleadas. Si bien en el agradecimiento hubo una mayoría, y el cambio a villanos es para una minoría, duele que de forma global haya calado que «estamos cerrados, que no queremos hacer nada, que nos estamos protegiendo, que somos unos vagos o estamos funcionarizados...». Significativamente duro fue escuchar algunos de estos argumentos del máximo responsable de la sanidad extremeña, nunca lo olvidaremos, aunque la pena es doble para mí por tratarse de un médico de familia y por otras connotaciones personales.
- Una de las lecciones que el COVID-19 nos ha enseñado es la importancia de las medidas de higiene y de la responsabilidad individual en la salud comunitaria. A fecha de hoy y en el inicio de la tercera oleada, o lo que puede ser el tsunami de la pandemia, sigue habiendo mucha «irresponsabilidad individual» y faltan mecanismos o acciones legales que reconduzcan los comportamientos individuales y colectivos hacia el buen camino.

- Con la pandemia pensé que sería posible disminuir la burocracia que lastra la atención primaria («burocracia» le llamo yo) y hubo un momento que así lo creí cuando decidieron prolongar uno o dos meses la caducidad de todos los medicamentos. No entiendo por qué no se ha decidido anular la caducidad de los medicamentos crónicos que están en la receta electrónica. La cantidad de llamadas y «urgencias» que atendemos por este motivo cada día no es entendible ni razonable. A esto se añade el papeleo por las bajas laborales derivadas de tener #Covid19 o por el aislamiento pertinente por ser contacto próximo. La solución estaría en habilitar un área administrativa con personal dedicado exclusivamente a este tema en el que el médico únicamente diera la autorización inicial y final.
- Creo que la pandemia ha puesto en evidencia muchas de las carencias que tiene el sistema sanitario público, la falta de inversión en la atención primaria, la fuga de profesionales... Tristemente no veo una solución a corto plazo o en un futuro cercano.

La llegada de la pandemia ha sido el botón de oro del cierre de mi ejercicio profesional como médico de familia, ya que ha coincidido con mi llegada a los 65 años de edad, y 41 años como médico de atención primaria. Me ha tocado decidir si solicitaba la prolongación del ejercicio profesional o no, ha sido una etapa convulsa por las circunstancias de la pandemia y una decisión difícil de tomar que finalmente he resuelto prolongando la actividad durante un año más. Espero que sea para bien.



M.^a DEL CARMEN LEÑADOR GÓMEZ
Limpiadora. Unidad de Salud Mental
Hospital de Mérida (Badajoz)

64

Mi historia con el COVID-19

Yo he vivido esta pandemia en primera persona, pues trabajo en la Unidad de Psiquiatría del Hospital de Mérida. Esta zona fue habilitada para tratar a las personas enfermas de COVID-19. Desde esta unidad fui trasladada a urgencias por COVID, que estaba dividida en dos partes: una «zona sucia», donde se hallaban las personas enfermas y en donde era necesario ponerse el EPI (gorro, gafas, pantallas, mascarillas FFP2, pijama, bata, calzas de un solo uso y doble guante), y una «zona limpia», constituida por el triaje, los vestuarios y las consultas médicas.

Mis labores durante estos últimos meses consistieron en la limpieza general de la habitación con desinfectante. Tras finalizar, depositábamos el EPI (que era de un solo uso) en un contenedor especial con tapadera, destinado únicamente al desecho de ropa y material médico que habían estado en los cuartos habitados por personas con COVID. Al terminar la jornada, pasábamos de nuevo por una «zona sucia» para dejar nuestra ropa y, por último, íbamos de nuevo a la «zona limpia» para asearnos e irnos a casa. Estos meses han sido muy duros para todas las personas que trabajamos en los hospitales; durante este tiempo llegué a sentir un amplio espectro de emociones: angustia, miedo, impotencia, rabia, etc.

El 2020 ha sido un año muy intenso, cargado de momentos, historias y experiencias. Uno de los acontecimientos más significativos con los que me encontré durante esta pandemia fue el de una persona fallecida por coronavirus, sola, en su habitación. Fue en ese preciso ins-

tante cuando me di cuenta de la crudeza de esta enfermedad y de los estragos que puede llegar a causar en un ser humano. Aquella imagen me dejó atónita e impotente. Ese día perdurará para siempre en mi memoria. No obstante, también hubo (y sigue habiendo por fortuna) momentos memorables, momentos de alegría y esperanza, en los que por un segundo recuperaba la ilusión y podía vislumbrar un futuro sin esta enfermedad.



Entre estos momentos, se encuentra grabado en mi retina el día 10 de abril, jornada en la que fue dada de alta la primera persona portadora del virus ingresada en la unidad de cuidados intensivos. Recuerdo que todo el personal médico, celadores, limpiadoras..., nos fundimos en un cálido aplauso dirigido a aquella mujer. Sin embargo, uno de los momentos más aciagos y dolorosos de esta pandemia lo tuve el mes pasado, cuando tras realizarme la prueba PCR, el resultado de la mis-

ma fue positivo. De igual forma, mis hijas y mi madre también resultaron positivas. Ese día sentí que el mundo se me caía encima. Los días siguientes me invadía una amalgama de pensamientos y emociones displacenteras, ya que conocía de primera mano los efectos que podía causar el coronavirus. Dos semanas después, todo mi núcleo familiar y yo dimos afortunadamente negativo al virus en una nueva PCR.

Por último, me gustaría aprovechar estas líneas para hacer una llamada al civismo y a la solidaridad. Estos son valores que, junto con la concienciación y la sensibilidad hacia la enfermedad, debemos promover en nuestra sociedad con el fin de erradicar de una vez por todas el COVID de la faz de la tierra.



JUAN MIGUEL MASOT GÓMEZ-LANDERO
Médico de Familia
Centro de Salud Zona Centro (Badajoz)

65

El grito del COVID-19

De pronto recordé a Saramago. Todo el mundo ciego. Lo recordé al salir y ver las calles de mi ciudad totalmente desiertas. Llegué al trabajo con la sensación de que un desastre nos rodeaba y de que lo hacía igual que la niebla..., atravesada por criaturas mortales.

Tantos años trabajando y al final, de golpe y porrazo, me veía así. En lugar de bata, un EPI. Un traje espacial para protegerme del octavo pasajero, una criatura que era capaz de invadir tus pulmones y destrozarte por dentro, mandarte a la UCI y conectarte a un respirador. Fue entonces cuando pensé en la soledad y en la angustia de Johnny. Creo que aquellas imágenes tan duras eran capaces de representar cómo estaban algunos pacientes: al límite de sus vidas, asomándose al abismo y sin que sus familiares pudieran consolarlos ni tan siquiera darles la mano.

Esto era un aviso, un aviso del que se había hecho eco John Hillcoat. El planeta arrasado por un misterioso cataclismo y, en medio de la desolación, un padre y su hijo buscando un lugar seguro.

¿Estábamos en la presentación del mundo creado por *Mad Max* o realmente todavía estamos a tiempo de salvar la vida en este planeta?

Un planeta totalmente vulnerable donde se explotan los recursos naturales y el calentamiento global es cada día una amenaza más real.

Y en mitad de esto, otras amenazas: el Ébola que ya nos dio un aviso, la gripe aviar, el MERS-CoV, el Nipah, la fiebre de Marburgo, cuya

aparición se asoció a las investigaciones de laboratorio con monos verdes africanos importados de Uganda..., y así podríamos seguir.

Si Chernobyl y Fukushima son el claro ejemplo de la zarpa del ser humano sobre nuestra tierra y además somos víctimas de estos virus cuyo origen está bajo sospecha, si se confirma el desastroso devenir de la raza humana, necesitaremos un barco más grande..., como diría Roy Scheider, y para ese tiempo ninguno de nosotros podrá ver a Cooper partiendo hacia Saturno.



El grito del COVID-19. Primer Premio Tema Médico, del VII Certamen fotográfico icomBA. Autor: Dr. D. Juan Miguel Masot Gómez-Landero, colegiado n.º 06/06/02951.



M.^a DEL CARMEN SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

Dirección de Enfermería

Hospital Don Benito Villanueva (Badajoz)

66

Y de pronto... una pandemia

ME encontraba casi aún en la luna de miel de mi nuevo destino frente a la Dirección de Enfermería del Hospital Don Benito-Villanueva, con la planificación de los primeros objetivos de crecimiento y de las mejoras que se querían conseguir en la atención hospitalaria. Cuando, de pronto, llegó como un jarro de agua fría la pandemia del COVID-19.

Todos esos planes de futuro quedaron en un cajón, el tema único y prioritario era la lucha contra el virus y frenar la transmisión, sobre lo que conocíamos aún muy poco.

Todo nuestro mundo laboral se puso «patas arriba». Comenzaron los primeros casos en nuestra área de salud, y se tomaron las primeras medidas de contención, se formó rápidamente un grupo de trabajo con los responsables de los distintos servicios para el análisis de la situación y el consenso de medidas organizativas que había que seguir. Tanto la dirección de salud pública como el servicio de riesgos laborales se convirtieron en protagonistas de la situación sanitaria que estábamos afrontando. Cursos acelerados de uso adecuados de EPIS, responder preguntas y dudas continuamente expuestas con mucho miedo y angustia.

Los protocolos que se debían seguir sobre la pandemia iban cambiando casi semanalmente, según la experiencia e investigaciones también aceleradas de virólogos y epidemiólogos, lo que producía el aumento de las dudas al trabajar sobre el terreno.

El miedo, la incertidumbre, e incluso la impotencia eran los sentimientos que más se respiraban dentro del hospital. Lo vi claro, éramos soldados a los que se nos había formado como sanitarios y entrábamos en escenario de guerra, cosa que nadie de los presentes había vivido antes.

Dejaron de existir los despachos de dirección para convertirse en almacenes de custodia y reparto de los tan escasos y valorados EPIS, necesarios en aquel momento. Siguiendo las directrices indicadas y dada su escasez, el reparto de estos era nominal y adecuado al riesgo al que se expusiera cada profesional. Este panorama fue causa de uno de los mayores sufrimientos para los supervisores y para mí misma.

Sin darnos cuenta, éramos la cara visible y culpable/responsable de no proporcionar a cada uno lo que consideraba que necesitaba para trabajar con seguridad. Fueron momentos de enfrentamientos durísimos; aún me quedan cicatrices sin curar.

Comenzaron las nuevas medidas organizativas y se diseñó a toda prisa la primera planta COVID, en nuestro caso el servicio de cirugía. Casi al unísono y con la colaboración y ayuda de todo el personal se organizó el circuito COVID del hospital, así como la división de las urgencias.

Recuerdo la primera vez que llegué a la planta COVID; no puedo olvidar la imagen de aquel pasillo lleno de depósitos de riesgo biológico, el tremendo olor a lejía y a los profesionales ataviados con sus EPIS, fue impactante. Procesé una marabunta de sentimientos, desde la necesidad vocacional enfermera de meterme directa en la asistencia hasta la tristeza y miedo que me transmitían los ojos escondidos tras las gafas herméticas de todos mis compañeros.

Una vez que asenté esos sentimientos me autoconvencí del puesto que ocupaba en el escenario de la pandemia y entendí que mi trabajo y esfuerzo debían centrarse en lograr mejoras para una adecuada asistencia a los pacientes COVID, con la mayor seguridad posible de los profesionales.

Durante todo este proceso de incertidumbre y cambio continuo cometí algunos errores, entre ellos querer controlar sola todo lo que conlleva el cambio organizativo asistencial y funcional de un hospital, hasta que amplíé la mirada y vi que estaba rodeada de grandes profesionales dispuestos a ayudar y a trabajar para poder conseguirlo todos juntos.



Muchos de ellos trabajaron duro y se adaptaron al nuevo escenario que se nos planteó, otros retomaron la asistencia que habían dejado años atrás en aquellos servicios donde se les necesitaba, como era la UCI o urgencias. Profesionales que tenían experiencia en dichos servicios no dudaron ni un momento al solicitarle que regresaran a ellos.

Qué orgullo estar rodeada de tanta valentía y generosidad, y a la vez qué envidia por no poder ayudar en primera línea de batalla. Esta

calidad profesional que me rodeaba conseguía disminuir mis sentimientos de angustia y miedo; comenzaron a llegar al despacho/almacén de Dirección de Enfermería donaciones, tanto de grandes empresas como de pequeños negocios, asociaciones y particulares. Llegó todo tipo de ayudas, historias maravillosas que me llevaría mucho tiempo relatar, y todas igual de valiosas. Por contar alguna, recuerdo que como en tantas ocasiones me llamaron para salir a recoger una donación y al llegar a la entrada del hospital me encontré a una señora de unos 70 años con una caja de mascarillas FFP2 de cuatro piezas, me explicó que sufría problemas de alergia y que en la caja faltaba una, que era la que ella utilizaba, pero que las otras tres las quería donar a los profesionales del hospital. No sabía cómo darle las gracias, solo pude sonreír tras mi mascarilla e intentar transmitirle con mi mirada aquel inmenso abrazo que no podía darle en ese momento, con este tipo de experiencia me llené de fuerza y esperanza.

Esa fortaleza y esperanza aumentaron cuando añadí al trabajo diario algo tan fundamental como es la humanización, la empatía y la solidaridad.

- La solidaridad, como ya he descrito, era algo que vivíamos continuamente con aquellas donaciones de todo tipo.
- La humanización la vi en los distintos servicios donde se atendía a los pacientes COVID. Los profesionales, además de prestar los cuidados necesarios a los enfermos, les daban el apoyo y cariño que no podían recibir de sus familiares y allegados.
- La empatía la sentí al escuchar los relatos de las experiencias tanto en lo profesional como en lo personal de mis compañeros. Desde llorar juntos por historias humanas durísimas sobre pérdida de pacientes que no pudieron despedirse de sus familiares, hasta compartir el dolor de todos nosotros al llegar a casa derrotados y no poder sentir el consuelo de nuestras familias al tener que mantener las distancias por su propia seguridad. Cuánto valor adquiría en aquel momento ese beso rutinario que damos a los nuestros al llegar a casa.

Poco a poco conseguimos adaptarnos a la nueva situación, pero no por ello desaparecieron del todo las angustias y sufrimiento, pues además de sanitarios somos personas con sus sentimientos y miedos. Esto se puso de relieve cuando los propios compañeros empezaron a enfermar y de la noche a la mañana pasaron de ser el profesional encargado de dar los cuidados a ser el propio paciente. ¡Qué difícil animar a un amigo con los mismos conocimientos sanitarios que tú y saber que la evolución de esta infección en sí misma es impredecible!

Todas estas vivencias de la pandemia me dejan recuerdos duros en la retina, compañeros con heridas y señales en el rostro a causa del uso de los EPIS, de manos secas y llenas de grietas, de profesionales empapados en sudor al salir de las habitaciones COVID retirándose todas las capas protectoras necesarias para proporcionarle los cuidados. Rostros llenos de tristeza al no lograr que alguien supere la enfermedad después de muchos días de lucha y de cercanía con él/ella.

Pero con lo que quiero quedarme y tener siempre presente es con la satisfacción que siento de no haberme equivocado aquel día con dieciocho años de edad en el que decidí ser enfermera, profesión que me ayuda día a día en mi crecimiento personal, pues tengo la gran suerte de recibir más de lo que doy.

Recibimos gratitud y cariño de los pacientes a los que ofrecemos nuestros cuidados, recibimos la mirada brillante y feliz de aquel que supera la enfermedad y que despedimos entre aplausos, recibimos el ejemplo de lucha y superación de los que han vivido verdaderos dramas familiares. Y, por su puesto, estamos orgullosos de ser el eslabón de esa cadena que ha demostrado que si nos mantenemos unidos y trabajamos en equipo somos más fuerte en la batalla de lo que nunca hubiésemos imaginado.



ANA ISABEL TEJERO CABELLO

ANA MARÍA TIMÓN MATEOS

Trabajadoras sociales

Unidad de Trabajo Social del Hospital de Mérida

67

Pura humanidad

Mención especial a todos los profesionales que estuvieron, junto con nosotras, acompañando a Marianela y a Alba en todo este proceso.

CÓMO no hablar, en estos tiempos que estamos viviendo, de madres. Mujeres que, en plena pandemia, traen vida a este mundo. Mujeres que paren siendo positivas en COVID, lo que implica, de manera protocolaria, aislamiento de la madre y separación de su hijo o hija recién nacido. A esto hay que sumar la revolución hormonal propia en estos casos, que para nada ayuda a la mujer a estar emocionalmente estable. Este es el caso de Marianela, 17 años, con quien tuvimos la oportunidad de tratar. Tanto con ella como con su familia, aunque, para nosotras, no es la gran protagonista.

Marianela es una más de tantas mujeres que han dado a luz en plena pandemia, con la peculiaridad de que ella estaba infectada por COVID y era asintomática. Fue atendida en el Hospital de Mérida. Pasados los días, Marianela se encontraba en condición de alta hospitalaria y de pasar el periodo de convalecencia y recuperación en su domicilio. Tendría que seguir en aislamiento puesto que su IGM seguía siendo positivo, y, aun sin sintomatología y con la infección prácticamente pasada, el contacto con su hija tenía que ser muy escaso, casi nulo. El problema de esta situación se plantea con la vuelta a casa de Marianela. Son una familia muy extensa, y en un piso pequeño viven sus padres y los hermanos menores y mayores de esta, algunos de ellos con sus

respectivas parejas e hijos. Todos ellos se encontraban confinados por ser contactos estrechos. Marianela no podía regresar al domicilio siendo positiva y poner en riesgo la salud del resto de su familia.



Comenzamos con la búsqueda y preparación de trámites de un alojamiento alternativo para ella, su pareja y su hija recién nacida, en el que pueda pasar el periodo de convalecencia del parto y terminar de pasar la infección por COVID. Y es en este punto cuando viene la primera sorpresa y la gran dificultad. Los alojamientos alternativos, que se suponía que estaban destinados para acoger este tipo de casos, no se encontraban preparados ni habilitados. Tras dos días de peregrinaje en busca de una solución para Marianela y su hija, con mediación de cargos superiores, se consiguió un recurso de alojamiento para madre e hija, pero la información no fue bien transmitida a la persona responsable de dicho recurso, Alba. Cuando contactamos con Alba para programar el traslado de Marianela y su hija, desconocía que esta fuera positiva. Esto lo vuelve a cambiar todo de nuevo. En el lugar en el que iban a alojar a madre e hija vivían más madres con hijos e hijas menores, por lo tanto no podían ir allí. Pero la sociedad, a veces, tiene la capacidad de autoorganización ante situaciones de crisis o estados de alarma. Cuenta con personas con una gran humanidad y, sin duda alguna, una de ellas es Alba.

No sabemos de qué manera, pero, de repente, los gestores de un alojamiento local, un albergue que se encontraba vacío por no poder acoger a nadie por la situación de pandemia, sí estaban dispuestos a acoger a Marianela y su hija menor en sus instalaciones. Alba, por su parte, también madre de un niño de unos tres años, no permitió que Marianela estuviera sola en un albergue vacío con su bebé y sin ayuda de nadie de su familia, por estar confinados, en los días más duros de su recuperación del parto, cuando más ayuda se necesita. Solicitó a la Dirección de Salud los Epis correspondientes, se metió en «el buzo» y cuidó de esa madre de 17 años y de su hija recién nacida.

Alba fue la persona que prestó los cuidados a Marianela a cambio de nada.

Alba es pura humanidad.



M.^a JOSÉ GAMERO SAMINO

Médico de familia

Centro de Salud de San Fernando (Badajoz)

68

Aprendiendo de nuevo

ÚLTIMA semana de febrero de 2020, un centro de salud cualquiera de España. Un sitio donde que se dedica a la atención primaria, donde llegan enfermos y no enfermos, tratando de que alguien les ayude en sus problemas de salud o simplemente necesitando a alguien con quien compartir sus vidas. Primera hora de la mañana. Pasillos de consultas llenos de pacientes. El servicio de administración en la planta baja, colas que difícilmente llegarán a desaparecer durante toda la mañana. Es un barrio. Se conocen entre ellos, se saludan, se cuentan sus problemas, sus historias, su vida. Nos conocen a la mayoría de los profesionales y nosotros a ellos.

Quince minutos de café en la sala de juntas para los médicos. El tema de conversación, el virus. Opiniones de varios tipos. Los que aseguramos que pasará de lejos, los que lo vemos más cercano. Y el origen, arma biológica, mutación espontánea, zoonosis... Tras compartir nuestras impresiones sobre el coronavirus, volvemos a los temas habituales, a los temas de rutina. «Este paciente consulta todas las semanas y no tiene un problema de salud real». «Cuánta burocracia». «No me da tiempo a hacer nada programado». «Se me va el tiempo en lo asistencial». «Otra vez la lista llena». Después recogemos, nos deseamos un buen día y a nuestras consultas.

Bendita normalidad, benditas listas llenas y pasillos llenos. Bendita rutina.

Una semana después, comienzan a llegar noticias por la prensa, por la página del Ministerio, la página del SES. Reunión de equipo. El coor-

dinador nos presenta el primer protocolo, el primero de muchos de aquellos documentos que iban a cambiar en cuestión de horas. No sabíamos. No éramos conscientes de lo que sucedía e iba a suceder. Nuestros gestores tampoco. No era improvisación, era adaptarse al medio. Un caos. El COVID-19.

Esta situación no es fácil de describir, aun en la distancia. Información a veces contradictoria, formación apresurada. En un rato nos enviaban un vídeo de cómo ponernos un EPI, a las horas uno de cómo tomar una muestra nasofaríngea, cómo valorar a los pacientes sospechosos, cómo clasificar las bajas laborales. Y la variabilidad de los síntomas, de la atención a nuestros pacientes. Ahora es valorable la odinofagia y ahora también la cefalea y en unos días las diarreas y la anosmia. Qué locura.

Había que organizarse, o mejor, había que cambiarlo todo.



Empezamos a tener más información. Se puso de manifiesto que el virus se transmitía por el contacto entre personas y por el aire. Había que evitar el contacto. Esto se tradujo en que los pacientes no podían estar cerca en los centros de salud, por su seguridad no podían acudir al centro de salud. ¿Cómo íbamos atender a nuestros pacientes?, nos preguntamos. Solo era posible a través del teléfono y en casos muy

concretos, vendrían al centro para ser valorados. Se nos podían escapar patologías. No podíamos cuidar de ellos como antes.

Pero había otro problema mayor, cada vez eran más los pacientes que presentaban síntomas compatibles con la enfermedad, tanto en consulta como en los domicilios. No éramos capaces de atenderlos a todos. ¿Atenderlos y ofrecerles qué? Desconocíamos el tratamiento más eficaz en pacientes con síntomas menos leves y que no eran subsidarios de ingreso hospitalario.

A esto se sumó que varios compañeros enfermaron y algunos de forma grave.

Se acabaron los desayunos, se acabaron las salas de espera con pacientes, se acabaron las colas. Se acabó la normalidad y llegó la incertidumbre. Llegó el cansancio. El desánimo.

Y entonces fue cuando ocurrió. Los sanitarios, todos, nos crecimos. Aprendimos de nuevo. Aprendimos las normas y las pautas que nos marcaba el COVID-19, aprendimos a solucionar los problemas de nuestros pacientes a través del teléfono, a trabajar vestidos con EPIS, a reunirnos cada mañana a las ocho para modificar la forma de actuación del día anterior; a priorizar a aquellos pacientes que debían venir, a no tomar café con los compañeros. Aprendimos a vivir con el miedo al contagio, pero nos cuidábamos muy mucho de explicárselo a los pacientes. Nos distanciamos físicamente de nuestras familias, para no transmitirles la enfermedad.

Éramos médicos, no podíamos perder de vista nuestro objetivo, que era cuidar de los demás. Seguimos ofreciendo cuidados, humanidad, los conocimientos que teníamos y los que adquiríamos día a día. Estábamos al corriente de los avances científicos respecto a esta pandemia. Teníamos que ofrecer lo mejor. Teníamos que estar con los enfermos de COVID y de no COVID. También con aquellos que perdían a algún ser querido de forma inexorable, del que no habían podido estar cerca en sus últimas horas. No había tregua.

Primera ola, segunda, una terrible tercera ola. Aprendimos a costa de nuestra salud. Física y mental. Pero hemos estado ahí.

Orgullosa de pertenecer a una profesión donde compañeros de más de 60 años no han dudado en ningún momento en volver a aprender y enfrentarse al COVID-19, a costa de su vida y también de la de sus familias. No se ha dudado, ni por un momento, de que había que reescribir la forma de atención a los pacientes y se hizo. Que había que plantarle cara al virus y se hizo.

No hay aplausos suficientes para ellos.

Igual este no es el relato que esperabais, pero es el relato que tengo. El título, «Aprendiendo de nuevo». La fotografía, mi equipo en tiempos de COVID.

A photograph of a modern hospital building with a glass facade and a sign that reads "Hospital Siberia Serena".

MANUELA BANDA ÁLVAREZ
Supervisora de Enfermería
Hospital Siberia Serena (Badajoz)

69

Sin distancia

¿CÓMO expresar con palabras tanta carga de emociones y sentimientos juntos?

No sé si recordáis cómo y cuándo empezó esta historia, de lejos un virus en China y en breve con nosotros, convencidos de que aquí no llegaría. De pronto todo se transformó, una sociedad que daba vida a las calles de sus pueblos y ciudades que quedaron vacías, y un pequeño hospital en la Siberia extremeña, que se vio envuelto sin darse cuenta en esa niebla que no dejaba pasar, como cada día, los rayos de sol por sus grandes ventanales.

Un 14 de marzo, el primer COVID hospitalizado, toda una plantilla aislada por contacto estrecho, y la llegada de personal nuevo, que se aferraba a un clavo ardiendo, por el desconocimiento y el miedo de lo que nos rodeaba, pero que asumieron con responsabilidad y valentía cuidar, como siempre hemos hecho, de la vida de quien nos necesita.

El equipo de supervisores gestionando, rodeados cada día de protocolos que cambiaban continuamente, donde las horas del día eran pocas y no existían días en la semana suficientes, intentando sobrellevar los miedos e inseguridades ante lo desconocido... ¿Cómo se gestiona el miedo de profesionales que al mismo tiempo tienen la obligación de seguir adelante? «*Confianza*».

Los pacientes, solos en sus habitaciones, sin la compañía de sus seres queridos; lo único, las palabras de aliento y ánimo de unos profe-

sionales que aprendieron a expresar con la mirada, dedicando parte del tiempo libre a unir a través de la videollamada a familias distanciadas por esta pandemia. Emanaban emociones en ambos lados. Muchas horas de soledad en una habitación, que se aliviaban con esos ratos con las familias y otros con los profesionales que formaban también parte de ellos.

Mientras todo un hospital luchaba día a día contra este virus, a unos kilómetros de allí nuestros abuelos empezaban a ser visitados por este dichoso bicho, en sus residencias, donde los días pasaban sin más. Todo cambió.



Para mí, una de las experiencias más duras, pero más satisfactorias, salir de mi entorno, de lo que manejaba..., de un hospital a una residencia de ancianos, un centro totalmente desconocido a todos los niveles: profesional, forma de trabajar, organización, estructuralmente diferente, otra logística, donde las habitaciones no eran las de un hospital sino las de las personas que vivían ahí, en las que tenían recogidos y guardados todos sus recuerdos, su propia casa. Mi primera impresión al entrar, normalidad, como si nada pasase, pero, en las miradas de pro-

fesionales, miedo, angustia, petición de ayuda, un cambio en sus ojos al vernos... ¡Ya están aquí! Habéis venido a salvarnos..., nos dijeron al llegar. Escuchar esas palabras te pone la carne de gallina. Entramos con energía y con un objetivo común por parte de todo el equipo, contener a ese virus, curar y cuidar de la vida de quien nos cuidó y protegió, se lo debíamos.

Definimos diferentes zonas y la organización del personal para evitar que los abuelos saliesen de la habitación. Imposible era la palabra que escuchábamos de los profesionales, pero solo puedo decir que esta generación nos dio lecciones de vida y que sentí una gran *admiración, orgullo y respeto* por su comportamiento. Reflejaban lo que habían vivido y sabían qué tenían que hacer sin protestar, aguantaron cambios continuos, dejando en sus habitaciones sus recuerdos. Todo un equipo de profesionales se aferró a nosotros, confiaron y poco a poco empezaron a sentir seguridad en sí mismos. La conjunción de todo esto hizo posible que esta intervención fuese un éxito, con unos resultados impresionantes. Pero lo más satisfactorio es haber podido cuidar de la salud de quien en su momento nos cuidó.

Los sentimientos reflejados en este relato se transforman actualmente en esperanza con la vacuna. Convencida de que solo la unión, la constancia, la perseverancia, el duro trabajo, la confianza..., hará posible un final feliz.



BRÍGIDA MONTERO CAMACHO

Enfermera

Centro de Salud Mérida Norte

Equipo de Vacunación Area de Salud de Mérida

70

Una pequeña historia

Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes.

KHALIL GIBRAN

UNA pequeña historia de la experiencia que nos está tocando vivir. Difícil expresar tantos sentimientos. ¡iiiVamos allá!!!

Soy enfermera en un punto de atención continuada, de un centro de salud de Mérida.

Busco el lado positivo, si es que lo hay, de esta pandemia, y debo decir que para mí ha supuesto un crecimiento brutal, tanto en lo profesional como en lo personal; he vivido y sigo viviendo muchas de «las batallas» creadas por este virus.

Cuando una mañana, en pleno auge de contagios, recibo la llamada de la directora médica del área de Mérida para preguntarme si quiero formar parte del equipo que recogerá muestras y realizará PCR en domicilios, no dudé en ningún momento responder afirmativamente, pese al riesgo de contagiarme y poder contagiar a mi familia. Es y será un periodo de mi vida que nunca olvidaré.

Empezamos realizando pocas PCR al día, hasta que los contagios se desbordaron, coincidiendo con el periodo más duro de la pandemia y tuvimos que vivir el confinamiento más duro de nuestra historia.

Llegaban nuevos compañeros para ayudar en la lucha, contra el maldito COVID-19. Aún recuerdo tristemente las calles vacías, las carreteras sin coches, los hospitales llenos..., la impotencia que sentíamos con familiares y amigos que nos dejaban sin la posibilidad de despedirnos de ellos. Fueron días muy duros para todos. Días que nunca olvidaré.



Durante este tiempo, combiné este trabajo con mi rutina diaria en el PAC. ¡¡¡Cómo habían cambiado las guardias!!! Realizábamos los avisos con lo que parecía un mal disfraz de carnaval. Cada salida suponía un nuevo ritual según el material que tuviéramos. El miedo a contagiarnos, contagiar a nuestras familias, caer enfermos, todo ello unido a las noticias que veía en los informativos, me recordaba a las películas de ficción sobre pandemias y plagas ocurridas en la antigüedad.

Cuando retomé de nuevo mi puesto en el PAC en el Centro de Salud, observaba asombrada como estos estaban «blindados» a cal y canto. ¡Qué distinta era la actividad asistencial con lo que estaba

acostumbrada a ver! Pasamos de pasillos llenos de pacientes, enfermeros, auxiliares, médicos, a espacios desérticos como las calles y carreteras.

De nuevo otra llamada. «Bibi, necesitamos rastreadoras». Algo nuevo para mí. Qué buen equipo había en ese pequeño espacio de pasillo, sacado de la nada y donde tanto se trabajaba. Hervidero de teléfonos con datos de personas positivas que nunca se acababan; por desgracia era una segunda ola. Muchas historias tristes surgían de esas llamadas, pero allí nadie perdía la esperanza, hay que seguir luchando. Esto pasará, comentábamos. Y pasó, la situación fue mejorando y no era necesaria ayuda externa; por fin buenas noticias.

En este periodo de tiempo, coordiné junto a un médico la atención en las residencias de ancianos, tan injustamente afectadas, con tantas personas fallecidas, tanto dolor y pena alrededor de ellas. Fueron, seguro, los momentos más difíciles que me ha tocado vivir. Es algo muy difícil de describir y que te marca para siempre.

Y cómo no, otra llamada, ahora de la directora de enfermería. Una nueva oportunidad de crecer en esta pandemia. «He pensado en ti para poner las vacunas». Seguro que sabía cuál iba a ser mi respuesta ya lo imaginaréis, cuenta conmigo.

27 de diciembre. *iii*El comienzo del fin!!! La primera vacuna en nuestra Comunidad. Empezamos a plantarle cara al virus con lo mejor que puede hacer la investigación por la humanidad, las vacunas. Ese día lo recordaré toda mi vida con una inmensa alegría. El vivir en primera persona ese momento no se paga con dinero. ¿Quién me lo iba a decir a mí?

Participar activamente en devolver algo de esperanza. *iii*Caras de alegría entre los que más habían sufrido esta pandemia, nuestros mayores!!!

Pocos sabéis los preparativos y coordinación necesarios para que el simple hecho de poner una inyección se lleve a cabo con total eficacia.

Descubrimos que podíamos optimizar mejor los viales sacando alguna dosis más para poder aumentar el número de vacunados.

No olvidaré la vacunación de las personas «grandes dependientes» en un polideportivo de Villafranca. ¡Qué gran día! Todo el mundo debería experimentar en algún momento de su vida esa sensación tan placentera de hacer el bien por los demás y sentirse recompensada con las palabras de agradecimiento que recibíamos al ser vacunados.

Gracias a todos ellos, a todas esas personas que me han hecho sentir tanta satisfacción al poder transmitirles esperanza en esta pandemia.

Necesitaría mucho más de cuatro páginas para relataros mi experiencia, de ahí la dificultad que os comentaba al inicio. Toda vivencia tiene muchas formas de ser afrontada, yo lo hice, como todos mis compañeros, con la vocación de ayudar a los demás y el sueño de que todo termine lo antes posible.

Permitidme terminar esta humilde vivencia poniendo en valor el extraordinario trabajo de todos aquellos que, con vocación de servicio y ayuda a los demás, se han jugado y se juegan la vida por nosotros, esos que nos hacen más llevadero los malos momentos que nos ha tocado vivir.

Para finalizar, quiero enviar un abrazo muy grande y todo el ánimo del mundo a las personas que han perdido algún ser querido durante este periodo.



LEONOR FLORES RABAZO

*Coordinadora del Servicio de Atención
al Usuario de Cáceres*

71

Mis sensaciones

Mi experiencia profesional frente al COVID no la puedo desligar de mis sensaciones, quizás subjetivas, pero me resulta difícil separar esta esquizofrenia para poder escribir este pequeño relato.

Tuve que estar en teletrabajo, lo que me produjo una gran frustración, necesitaba ayudar y me sentía inútil ante la falta que había en esos momentos de profesionales sanitarios. Pero no habían pasado dos días cuando me encargaron que organizase desde casa algún centro, o lo que considerase. En ese momento se necesitaban más profesionales y no podían quedarse en pisos, ya que no se alquilaban, ni en hoteles.

Se contrataban a diario, se necesitaban para los centros sanitarios. Nadie podía pensar en que esta catástrofe sanitaria llegase a alcanzar un número tan elevado de personas infectadas, pero el problema se acrecentaba cuando los propios sanitarios también empezaban a ser positivos en COVID.

Hubo voluntarios que en principio cedían sus pisos, pero las personas empezaron con sus miedos y cuando iban llegando no tenían dónde quedarse.

Sin embargo, en esos momento había que trabajar rápido y, durante la búsqueda de soluciones, el gerente me comentó que estaba tratando de poder utilizar un centro residencial universitario por si se nos desbordaba el número de ingresos. En aquel momento se decide abrir el hospital que se había cerrado meses antes, Virgen de la Montaña.

Contactamos con la universidad para ver esa posibilidad, abriendo en principio un centro universitario. Pero al poco tiempo ya lo teníamos lleno, así que continuamos con la Fundación de las Cajas de Ahorros y su centro universitario y a través de la Consejería de Cultura el centro de alto rendimiento de deportes. La coordinación con los distintos directores y personas responsables de los centros fue increíble, tenía que llamarles no a diario, sino a veces a cada momento; nos surgían problemas inmediatos a los que había que dar soluciones inmediatas.

Las medidas higiénicas las pusimos en marcha rápido para que no hubiese problemas en estos centros; no teníamos horario, me llamaban antes, durante o bien cuando terminaban sus turnos, y se iban enterando de que teníamos lugares en los que podían quedarse.

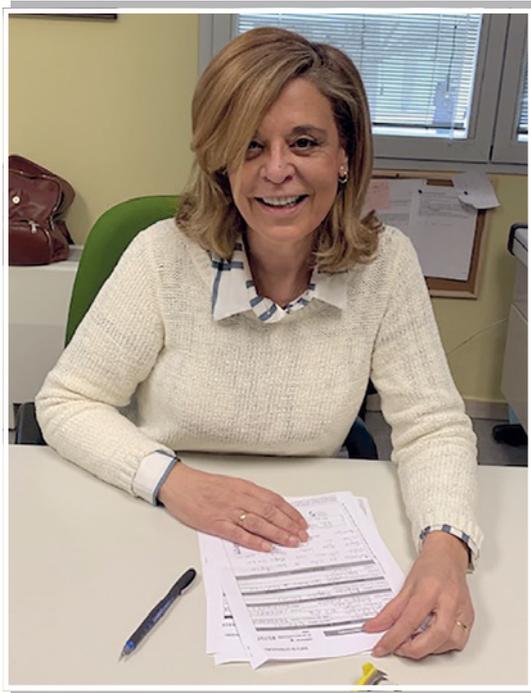
Pero de inmediato surgió un problema con nuestros mayores y en las residencias de ancianos cada día aumentaba más el número de contagiados, donde se necesitaba también más personal. Me pidieron desde dependencia que tratase de ubicarlos en algunos de los centros.

Me iban pasando sus teléfonos. Y el mío estaba a disposición de todos nuestros buenos y grandes profesionales. Otras personas llevaban poco tiempo trabajando, eran más jóvenes y en muchas ocasiones con las que hablaba era con sus madres, preocupadas por si les iba a pasar algo y por si tenían que llevar su comida, ya que venían de muchos pueblos de Extremadura y algunas de Andalucía. Cáceres en aquellos momentos era el núcleo de infectados más numeroso.

Teníamos problemas imperiosos, dolorosos y, por qué no decirlo, de egoísmo humano con nuestros mayores de las residencias privadas, donde vivían y a las que no podían volver cuando se les daba el alta médica. Desde el SAU, tratábamos de ubicarlos con familiares pero no siempre lo conseguíamos.

Se organizaron las zonas de aislamiento para positivos de COVID, fueron momentos tan confusos que algunos pueblos no dejaban entrar a sus vecinos cuando se les daba el alta; esto sucedió poco pero sucedió. Esta es la parte oscura en la que no quisiera entretenerme

más, porque se dieron pocas situaciones de estas, pero desagradables. Pero «esto no puede ser» nos comentábamos y lamentábamos. El trabajo social fue increíble, les pedí que me enviaran todos los días una relación con las posibles altas para anticiparnos en la búsqueda de la ubicación; hemos recurrido hasta a sobrinos en algunos casos. Contacto con alcaldes, familiares, directores y personal de residencias. Recursos y discursos continuos.



Ubicamos a las mamás de neonatos, primero en la casa de la mujer, hasta que hubo algún contagio. En fin..., ese temor a no poder ayudar se me iba pasando pero esa impotencia vivida era difícil.

Hemos conocido lo mejor y lo peor de las personas, pero se han salvado muchas vidas, hemos conocido la generosidad, la angustia, la amabilidad, el ímpetu y la entrega de nuestros profesionales, a las familias con sus quejas, a las familias amables, hemos conocido a una sociedad sometida al estrés de no saber qué pasará mañana.



LAURA GRAGERA BECERRA
Psicóloga Clínica
Servicios Centrales SES

72

El principito

AVECES, cuando me preguntan alguna cosa acerca del coronavirus, me gustaría ser como *El principito*, sí, aquel que nunca renunciaba a una respuesta y sabía explicar tan bien las cosas a las personas grandes, pues, como él decía: «Las personas grandes son decididamente extrañas».

Quizá sea por eso por lo que a veces tengo que explicarles las cosas varias veces, y muchas veces no tengo claro si me han entendido bien...

A mí, a mi hermano, a nosotros, a todos los niños y niñas tampoco nos gusta esta situación, y me gustaría tanto explicarles esas ideas que rondan por nuestras cabezas:

- Nos molestan las mascarillas, nos pica la cara, se nos hace tapón en la nariz de moco y a veces hasta nos duelen las orejas..., aun así, las llevamos; sobre todo, en el colegio, donde nadie se la baja casi nunca!
- Nos tenemos que aguantar sin abrazar a nuestro yayo, sin tocarle mucho ni agarrar sus manos y sin «jugar a burrear» con nuestro otro abuelo, aunque ahora que no me escuchan las personas grandes tengo que decir la verdad, y es que cuando no nos ven jugamos a peleas con él, nos subimos a su espalda y le hacemos cosquillas en el cuello hasta que se quita las gafas para que no se las rompamos otra vez (sí, ya lo hicimos una vez...).

- No nos gusta estar tanto tiempo encerrados en casa, porque ya casi no vemos a nuestros amigos del parque, no podemos jugar a carreras de bicis ni al escondite con ellos, ni podemos intercambiar *superzings*. Las personas mayores, que a veces son extraordinarias en sus palabras, nos han explicado que eso es el «confinamiento».



- Nuestros recreos del colegio son más aburridos que antes, no podemos cruzar las rayas del patio ni salir del cuadrado...; no veáis cómo se pone la seño si lo hacemos, a uno de mis compañeros le riñen casi todos los días.
- Mis papás no me llevan al cine como antes ni podemos ir a comer las cosas que tanto nos gustaban, ni ir a restaurantes con nuestros primos. Eso a veces me pone triste, aunque una vez pudimos ir a verlos a su casa y cuando me acuerdo me siento mejor.

- No nos gustan las pruebas del coronavirus. Y es que me gustaría decirlas a las personas grandes que esa prueba tan famosa que todos se hacen, tiene unas letras como «RCP» o..., sí, eso, «PCR...», no duele tanto como yo pensaba, pero es muy molesta y no pude parar las lágrimas que saltaron de mis ojos sin avisarme... Me dio un poco de vergüenza, pero mamá me miró sonriendo y me dijo que «había sido muy valiente», y yo la creí, porque mamá no me miente nunca, o casi nunca, creo yo. Así que es muy importante hacérsela. Además, la enfermera que me la hizo llevaba un traje superchulo que me recuerda a los disfraces del espacio con los que a veces jugamos mi hermano y yo.
- No nos gustan las caras raras que a veces ponen papá y mamá, y que, aunque yo pregunte con insistencia, como *El principito*, no consigo que me respondan. Lo bueno es que papá, con esto del coronavirus, ahora trabaja desde casa, y aunque a veces no quiera explicarnos cosas, está con nosotros más tiempo y podemos ir a verlo todas las veces que queramos..., si no está reunido, claro.

A veces pienso que cuándo se marchará este *bichito*, como le llama mi primo pequeño. Pienso que si *El principito* estuviera aquí, en este planeta, como cuando él vino a la Tierra en su libro, podría domesticarlo, como hizo con el zorro. ¿Recordáis lo que le dijo el zorro?: «Solo se conocen las cosas que se domestican». Yo creo que los científicos están haciendo eso con sus vacunas, lo quieren domesticar para conocerlo y para que así no tengamos miedo, y podamos volver a jugar con nuestros amigos, reír con nuestros primos y besar a los abuelos sin que me riñan mis papás. Mi hermano dice que eso sucederá en su quinto cumpleaños... Pero yo no estoy tan seguro. Tienen que darse bastante prisa porque solo quedan tres meses y medio... ¡Aunque en el fondo creo que lo conseguirán! Y es que las personas grandes, sin duda, a veces también son decididamente extraordinarias.

Gracias por cuidarnos.

TRAS CONVERSACIONES CON HÉCTOR Y LUCAS



ANTONIO FERRERA FERNÁNDEZ

Administrativo

Gerencia del Área de Badajoz

73

Un día difícil de olvidar

DEBÍA de ser sábado. Emma, de 5 años, jugaba en el suelo del salón de sus tíos Rubén y Laura. Hace tres días que no ve a su madre, está en el hospital. Su padre pasa muchas horas fuera y cuando la visita se muestra preocupado. Su tía Laura estaba viendo un programa en el televisor con cara seria. Escuchaba las noticias sobre el virus, que se mostraba persistente y amenazaba con obligar a todos a mantenerse en sus casas. De pronto, sonó el teléfono, su tía Laura acudió con rapidez para descolgar; se oye a alguien al otro lado y rompe a llorar. Emma mira a su tía sorprendida, quiere reaccionar, pero antes su tío Rubén la ha cogido del suelo y le coloca el abrigo con prisa.

—¿Dónde vamos *tito*? —preguntó Emma.

—... tu padre quiere que estés a su lado —le respondió su tío Rubén.

Su tía Laura sigue llorando mientras recoge su bolso y cierra la puerta tras ellos, no sin antes colocar a la niña su mascarilla de Mickey Mouse.

—¿Dónde está papá? —pregunta Emma con ansiedad mientras se abrocha el cinturón de seguridad del vehículo con la ayuda de su tía.

—... en el hospital, papá quiere que vayas —vuelve a contestar su tío Rubén.

Mientras, sintoniza la radio del coche y vuelve a llenarse el ambiente de noticias sobre el virus. Su tía Laura no para de llorar, no puede contenerse. Cruzan ambulancias con estruendosas sirenas, su tío gesticula, parece enfadado, mientras escucha las noticias y las ambulancias son más frecuentes a medida que se acercan a los alrededores del hospital.



—Ha muerto demasiada gente —dice su tía entre sollozos mientras se baja la mascarilla para enjugarse las lágrimas.

Conversan y pronuncian palabras extrañas que Emma no alcanza a comprender qué significan: incidencia..., curva..., UCI... No entiende nada y su tía sigue llorando mientras la niña la mira preocupada.

Al entrar en la zona del hospital Rubén y Laura hacen un gesto con las manos sobre el pecho. Emma ha visto ese gesto a veces en la iglesia... —se persignan, diría su madre—. Enseguida ve el motivo que provoca la reacción de sus tíos, un coche con coronas y ramos de flores pasa lentamente mientras su tía lo sigue con la mirada. Entre ellos comentan en voz baja para evitar que los oiga. Hablan de muertos..., fallecimientos. La niña fija su mirada en el hospital que cada vez se hace más grande, a medida que se acercan. En lo alto hay unas letras de color verde.

—S... E... S —deletrea Emma, sintiendo que las letras le resultan familiares de las clases del colegio.

Mientras, siguen acudiendo ambulancias con sirenas ensordecedoras.

Aparcan cerca de una zona con un letrero que pone «URGENCIAS» en grandes letras rojas. Sus abuelos se aprestan a recibirla rápidamente. Emma puede ver cómo su abuela llora y corre a abrazarla.

—¿Dónde están papá y mamá? —insiste Emma preocupada.

—A mamá no puedes verla ahora —le responde su abuelo.

Emma rompe a llorar y su padre se acerca para abrazarla mientras llora emocionado y trata de calmarla con una sonrisa. De pronto, su padre se aparta y se vuelve hacia una enfermera que tras él la está mirando. Mantiene algo en sus brazos, parece una manta.

El padre coge a la niña por los hombros, la mira fijamente y le dice con una voz entrecortada mientras toda la familia la rodea con expectación.

—Es tu hermano Alberto, Emma, acaba de nacer.



JUAN IGNACIO ÁLVAREZ GONZÁLEZ

Médico Interno Residente.

Servicio de Medicina Intensiva

Complejo Hospitalario Universitario de Badajoz

74

Fuerza y ánimo

SON las 14:42, aún no he tenido tiempo para sentarme a llamar a las familias de los 15 enfermos a los que he estado asistiendo durante toda la mañana. «Fuerza y ánimo» son las dos palabras con las que me despido cada día en cada llamada, tras varios minutos en los que no siempre es consciente de lo que supone para aquellas voces, personas al otro lado del cable, la trascendencia que para la vida de ellos y de quienes les rodean pueda tener la información que les intento transmitir sobre el estado de sus seres queridos. Ahora me siento fuerte, porque pudimos reducir durante las últimas 24 horas el soporte al enfermo del box X tras dos días en los que venía deteriorándose, y ello implica cierto grado de mejoría, cierto rayo de luz colándose entre aquellas mamparas translúcidas. Y es el momento de informar, es el siguiente número en mi lista, y tras varios minutos de conversación, me derramo en un sentimiento enorme de humanidad que me inunda en lo profundo desde el tímpano, «fuerza y ánimo también para vosotros, cariño, sé que estáis haciendo todo lo que podéis y no sabes cuántísimo os lo agradecemos». Cuelgo y me rompo, me recompongo, descuelgo y vuelvo a teclear. Ahora me siento vulnerable, casi no me ha dado tiempo a entenderme cuando ya escucho otra voz desde el otro lado del teléfono, he tecleado cada número en el panel casi de forma automática, mientras miraba mi lista en modo automática porque sé que el tiempo apremia: «... Tiempo, su padre necesita más tiempo para que sus pulmones vayan desinflamándose», le digo a la hija del paciente del box Y; son ya varios días en los que la evolución ha quedado estancada, sin progresar, aunque tampoco ha empeorado significativamente...

aunque cada día que necesite la máquina supone un trocito más de pendiente añadida cuesta arriba. «Pero doctor, aún hay esperanza, ¿verdad?». Pienso en mi última guardia y me recuerdo en otro box, asistiendo a otro paciente hace días fallecido, hicimos cuanto pudimos, pero tras varios días de evolución estancada sufrió un deterioro del que fue imposible evitar que se marchase. «No podemos perderla —contestó—,



seguiremos haciendo todo cuanto podamos por ayudar a su padre a superar el bache, eso se lo aseguro». Tras colgar, me tomo dos o tres minutos reflexionando sobre mi respuesta y sobre la dualidad de mi propio juicio y sentido pronóstico, creo estar convencido de que merece la pena seguir luchando; pero vuelvo la vista a mi lista, y me pauso..., es el turno del box Z, tras varios días necesitando aumentos del soporte su organismo ya no responde, el resto de sus órganos ya han empezado a fallar y el desenlace se vislumbra ya inevitable. «Buenas tardes, le

llamo desde la UCI, soy el doctor...». Por su silencio deduzco que mi tono de voz, involuntaria y a la vez pretenciosamente atenuante, dejar entrever que son malas las novedades que voy a comunicarles sobre su familiar. «Sabemos ya que no existe esperanza para ella...». Les digo, invitándoles a venir a despedirse, si les resulta posible. Una hora después salgo de aquella habitación, no sin antes haberme roto y rehecho a intervalos de tiempo perfectamente medidos unas cuantas otras veces, el tiempo apremia. Esperanzar y desesperanzar, la dualidad en cuanto a pronosticar vida o muerte inevitablemente va pasando factura, pero el tiempo apremia, y el tiempo es vida, y mientras hay vida... hay ¿tiempo? Repetí cientos de veces la maldita coletilla, casi sonando ya a mecánica tras un tiempo en mi cabeza, sin que realmente supiera que inconscientemente y desde un maldito principio también iba dirigida hacia mí mismo. Y hoy y siempre, de mí para todos los que hoy echan en falta a alguien: «Fuerza y ánimo».



ANTONIO MERINO ESCOBAR

Fisioterapeuta

Hospital San Pedro de Alcántara (Cáceres)

75

Despierta

Y DE repente nada de lo que te rodea te es familiar. El mundo tal y como lo conocías ya no existe. La atmósfera se presenta enrarecida y sobrecargada. La habitación está repleta de gente y sin embargo te sientes solo. Ajetreo de personas sin rostro intentado habitar el último rincón desconocido de su fortaleza interior. Otras permanecen inmóviles.

Tu cuerpo, en apariencia lánguido y blanquecino. Te cuesta sentir, hablar, escuchar, mirar, respirar. Tus manos insensibles. La voz entumecida. A lo lejos, una maraña de sonidos: pitidos, murmullos, crujidos, zumbidos intermitentes, pasos amortiguados y palabras que percibes claramente solo porque desconoces su significado. Voces claras que preguntan, que solicitan, que interpelan. Otras ahogadas y confusas que no obtienen la respuesta que desean. La mirada borrosa; en ocasiones encuentra miradas que dicen tener miedo, que sienten frustración y desesperación por todo lo que está pasando. Otras veces miradas que se tornan en cálido discurso para contarte que no estás solo. Sin embargo, hay ocasiones en las que los ojos, como las voces ahogadas, no pueden decir nada: mirada aún dormida que desea despertar.

Apenas pasa el tiempo en esta insólita y desconcertante realidad y únicamente hallas paradójico consuelo en la certeza de saber que estás en guerra. Enemigo desconocido. La cabeza te oprime, el sudor recorre cada rincón de tu piel, sientes sed y no puedes beber. La batalla te hace mella y te cuesta más respirar, moverte resulta agotador.

Asaltado por la incertidumbre, temes no estar a la altura. Miedo al fracaso. Enemigo invisible. Quieres gritar, necesitas llorar. Piensas en salir corriendo, pero no puedes, quedas inmóvil, aferrado a la mano de un desconocido.



Pasan inalterables los días: pitidos, ajetreo, dolor, fatiga, sufrimiento. Hay ausencias, algunos volverán, otros no. En ocasiones sentimiento de culpa, pero sabedor de que nunca llegará el preciso instante de la rendición, con la convicción de que todo esto habrá merecido la pena. Un movimiento, un gesto, una sonrisa, una palabra, los primeros pasos y ahí está tu recompensa infinita para los días pasados y los que están por venir.

A tu lado las personas que parecían no tener rostro, ahora forman parte de ti: son tu voz con la que poder hablar, tus ojos con los que poder mirar, tus oídos con los que poder escuchar, tus manos con las que

poder sentir, la fuerza con la que poder resistir, el apoyo para no caer, pulmones con los que poder respirar. Emociones encontradas: esperanza y agotamiento. Y así ese nuevo e inquietante mundo desconocido en el que te adentras cada día adquiere una extraordinaria aura de humana calidez inalcanzable en cualquier otro lugar y situación. Decenas de personas vistiendo extrañas y lánguidas armaduras blancas, que solo dejan ver sus ojos, con el único objetivo de no dejar a nadie atrás. Nada de lo malo importa ya, soportas el calor, la sed, el dolor, la ausencia de aire, la fatiga, la herida emocional.

Sin tregua, día tras día, nunca solo, dentro de tu hermética y lánguida armadura blanca, mirando a través de un cristal empañado, sediento, sudoroso, agotado, con la voz y la respiración entumecidas por una mascarilla. En pie, al lado de cada una de las personas a las que cuidas, esperando una respuesta, a todas y cada una de ellas les pides incansablemente una única cosa: «No te rindas, estamos aquí... Despierta».



JESÚS GALLO ELORZA
Médico. Servicio de Urgencias
Hospital de Mérida (Badajoz)

76

Caricias a través del látex, abrazos del alma y silencios que hablan

El día en que nuestro mundo cambió

PARECÍA un domingo cualquiera más tras una guardia, pero no, todo era distinto. Pocos vehículos transitaban la autovía. Al llegar a la ciudad, las calles desiertas. En el cielo el sol se dejaba ver entre las nubes y la temperatura era agradable, pero las sombras, ante la falta de vida y bullicio cotidianos, parecían más oscuras, casi fantasmagóricas. Tras aparcar el coche, comencé a caminar hacia mi casa, me pesaban las piernas por el cansancio, como de costumbre. No se escuchaban voces, ni apenas ruidos, tan solo el susurro del viento, los árboles y algún pájaro cantando. Al mirar en un escaparate, vi mi rostro parcialmente cubierto por una mascarilla, me costaba reconocermelo con ese aspecto fuera del trabajo, no puedo expresar cómo me sentía. Era tan solo un anticipo de todo lo que iba a suceder.

Pocos días después, destino, virus y deber, entrelazan sus caminos en mi primera guardia en área Covid. Ya en el vestuario, desearía que viniera a abrazarme un Ángel para calmarme. Me obsesiono con la vestimenta y protecciones que no me quedan bien, no ajustan, no me van a proteger... La ansiedad se descontrola y me encuentro tan solo, que escucho mi respiración, mis latidos y hasta el susurro de la sangre

que fluye por mis venas. El miedo toma las riendas, desearía no estar en mi piel.

Consigo parcialmente controlar mis temores para encontrarme frente a una paciente, dejo de pensar en mí, y es entonces cuando percibo que está asustada, mucho más de lo que yo lo estoy. Observa cada movimiento de mi cuerpo, cada gesto, atenta a cada palabra que difícilmente la mascarilla le deja entender. Pero, sobre todo, escudriña mi mirada a través de la única ventana que mi indumentaria permite, intentando conseguir el aliento y la esperanza que tanto necesita en medio de la incertidumbre por el padecimiento de la enfermedad.

De vuelta a casa, al oír la puerta, mis hijos quieren abrazarme como siempre, pero no se lo permito. Me preocupa estar infectado o no haberme descontaminado completamente al salir del hospital. De nuevo en la ducha, me limpio compulsivamente una y otra vez, queriendo a la vez borrar de mi mente imágenes que me desagrada recordar. Cada gota que derrama la ducha son lágrimas que mis ojos quisieran liberar. Cuando considero que ya estoy limpio, me fundo con ellos en un abrazo que desearía no tuviera final. Y aprovechando la tecnología, enviamos una videollamada a cientos de kilómetros para tranquilizar a mis padres.

Otro día más en Urgencias COVID. Los mismos miedos, nuevas incertidumbres, contengo el aliento y sigo adelante. Es difícil motivarse a uno mismo estando en un sitio donde nadie quiere estar, luchas contigo mismo, no te puedes engañar. Cuando te miras en el espejo, sientes una soledad profunda, es algo devastador. Es entonces, al enfrentar la realidad, cuando descubro que mis compañeros, sin hablar, comparten mis sentimientos y la misma ansiedad. Conversaciones, miradas, gestos, todo ha cambiado, es más profundo, más personal. Ya no me siento solo. Y en ese preciso momento, de alguna manera, percibo que habrá una mano, una palabra, una idea, que no me faltarán cuando las necesite.

Día tras día, me voy adaptando, busco mi motivación, quiero pensar que va a haber un final feliz, pero soy consciente de que no siempre sucede de esa manera. Cuando esto acabe, quiero ver a mi familia

reunida, abrazarnos, besarnos, reírnos, celebrarlo... Pero también sé que quizá sea en esta ocasión cuando me contagie. A muchas familias, a compañeros, les ha ocurrido, ¿por qué no a mí? Cada día aprendo a caer y a levantarme varias veces, es agotador. A veces, sientes que la gente no sabe ponerse en tu lugar. Pero en realidad se trata de luchar por lo que quieres, y cuántas ganas tienes de que se haga realidad.



Y de pronto sucede. Algo que siempre esperaba que sucediera, pero nunca quise que llegara. Me encontraba ante una paciente mayor, habíamos hablado antes de su vida, su familia, la soledad en que vivía ahora por las circunstancias y también antes por las limitaciones de la edad. Ahora le debía dar la mala noticia de su ingreso y más que probable mala evolución. Me pidió hacer una llamada, al otro lado hubo comunicación, pero nada más. Rompió a llorar. Yo no sabía qué hacer, mi coraza biológica y mi armadura emocional me atenazaban. De pronto, su soledad y miedo eran los míos. Cogí su mano, la apreté, la acaricié..., en ese momento no sentía ni tan siquiera el látex del doble guante, la miré a los ojos y le dije que todo iba a ir bien. Me pidió que se lo repitiera, aunque fuera mentira y no lo pensara, y así lo hice. Necesitaba que no se perdiera a sí misma, que fuera valiente, consolándola a ella también me consolaba a mí.

Esta experiencia cambió mi percepción de la vida que ahora tenemos, tan virtual, superficial, aséptica, distante, poco emocional y nada

existencial. Me reencontré a mí mismo, personal y profesionalmente. Dejé de tener sueños y proyectos lejanos, para pensar en el hoy, porque comprendí que quizá mañana podría ser yo el que no estuviera. Me perdoné a mí mismo y olvidé para ser feliz. El conocimiento y el entrenamiento ya no me parecían tan importantes, no me habían ayudado a superar mis miedos, me habían limitado y hecho fracasar. La voluntad de ayudar, entender y salvar, lo eran todo. El plan, llegar cada día a casa sano, cuidar de mi familia y hacerles disfrutar olvidando la situación, para rozar por un instante la tan ansiada felicidad.

Episodios similares al que provocó mi metamorfosis se reprodujeron en múltiples ocasiones con posterioridad. A medida que progresaba la pandemia, traté a madres, abuelas, hijas, padres, hijos, abuelos..., que debían enfrentarse a su propia existencia ante un implacable virus que aleatoriamente decidía a quién infectaba con más gravedad, o era letal. El área COVID, llena de sillones ocupados por personas otrora sanas, que ahora se afanan por respirar, mientras en las camas los pacientes más graves intentan mantener el aliento para no dejar sus almas marchar.

Transcurre el tiempo, y lejos de atisbar un final, la situación se asemeja a cuando en la mar te envuelve una ola, por un momento te libera consiguiendo respirar, para nuevamente engullirte y no dejarte ver la luz del horizonte brillar. Físicamente agotado, mentalmente extenuado, cuando me sentía derrotado, observaba a mis compañeros, madres, hijas, padres, hijos, siempre ofreciéndose a ayudar. Nunca me ha faltado una palabra de ánimo, ni un gesto de acompañamiento cuando lo he necesitado. Y esa es la grandeza del trabajo en equipo, de compartir un ideal, tener compañeros sino amigos, luchando todos por un ideal más grande que nuestros minúsculos universos, por el bien de la sociedad.

No somos héroes. Cualquiera puede ser un héroe, desde el que da de comer a un mendigo, al que provee de alimentos, educación, comida y vacunas a una niña de una aldea lejana en este mundo global. El paradigma de los héroes es morir como tal, o vivir lo suficiente para verse convertidos en villanos, odiados perseguidos por la sociedad.

Somos médicos de urgencias. Protegemos y tratamos la salud de los pacientes veinticuatro horas al día, siete días a la semana, trescientos sesenta y cinco días al año. Guardianes silenciosos de una especialidad sin reconocimiento, quizá no el especialista que los pacientes quieren, pero siempre el que necesitan. Se nos da bien algo que nadie quiere hacer, tratamos todas las situaciones, desde aquellas en las que algo no va bien, hasta las que todo va mal. Somos la primera cara que verán al llegar al hospital, la que probablemente nunca recordarán y la que les va a salvar. En continua formación y evolución para que ni siquiera el miedo en mitad de una terrible pandemia nos limite o nos haga fracasar.

Han pasado muchos meses desde que el Covid-19 llegó a nuestras vidas, casi un año ya. Ciertamente el virus no es el mismo, ha mutado y se ha transformado, siendo un organismo tan sencillo, desconoce su trascendente letalidad. Tampoco nosotros lo somos, probablemente nada volverá a ser como lo recordamos jamás. He vivido y sufrido profundos cambios a lo largo de este tiempo. Desde el miedo, a la ira, incontables tras ver a familiares, amigos y conocidos enfermar, sin poder hacer nada más que aconsejarles en el proceso, en ocasiones llorar, y no poder acompañarlos en ese último viaje, en el que ya ni los familiares pueden estar.

Después del tiempo transcurrido caminando por el desfiladero de emociones de esta terrible realidad, tengo que reconocer que he contenido la respiración en muchas ocasiones, para mantenerme en pie de tantas veces como he caído y tenido que levantarme.

En mi cabeza cada día resuena el eco de mi familia y amigos empujándome a seguir. A través de la oscuridad, de las dificultades, a través de donde nunca nadie estuvo jamás, cada día al llegar a casa, me siento feliz transportándome a un pequeño universo a salvo de todo, que en mi mente he logrado crear. Lo he llenado de recuerdos, vivencias y cosas especiales capaces de hacerme sonreír. Todas las noches al acostar a mis hijos, cierro los ojos, me fugo a mi lugar especial y dejo volar mi imaginación, para ocupar sus mentes con un millón de sueños llenos de alegría y colores brillantes, una visión del mundo que yo imagino, que cuando esto termine vamos a realizar. Puede parecer que esté per-

diendo la cabeza, y no me importa si me llaman loco. Pienso en todo lo que podría ser, por grande, pequeño, acertado o erróneo que parezca, una visión de cómo lo imagino yo. Porque el mundo que diseñemos en nuestra mente, es en el que vamos a vivir, y a ese pequeño universo, es al que me gusta con ellos viajar. Imaginar cada día un millón de sueños llenos de alegría, que mantengan nuestra esperanza, ilusión y vida, hasta que los podamos hacer realidad.

En ocasiones, el destino no es justo con la humanidad. Las personas merecemos una recompensa por tener fe, y yo creo que la ciencia nos va a dar una nueva oportunidad. La noche siempre es más oscura justo antes del amanecer, y ya pronto el sol saldrá. Lo mejor está por llegar.



CARMEN PAZOS PACHECO

Microbióloga clínica

Complejo Hospitalario Universitario de Cáceres

77

Casi nada...

SUENA el despertador. ¡Qué sueño y qué inquietud! Mi deformación profesional de microbióloga hace que cuando estoy preocupada el pensamiento me juegue malas pasadas... La pesadilla de despertar un día con la supuesta noticia de que algún patógeno, conocido o no, sorprenderá a este mundo dándole la vuelta del revés está siempre presente en mi cabeza. ¡Qué peliculera soy! Pero ¿por qué me siento tan triste si acabo de abrir los ojos y estoy segura en mi cama? En mi hogar, el pilar que sostiene mi existencia, está todo controlado: los míos duermen plácidamente sin nada que perturbe su descanso. En 30 segundos recupero el estado de vigilia y entiendo mi angustia. No es una pesadilla, es nuestra realidad, la que nos ha tocado la fibra cardíaca y nos ha hecho doblarnos como un junco. Cuesta creer que el responsable de que nuestra vida haya cambiado tanto no tenga más allá de unas decenas de nanómetros, un virus tan pequeño y al mismo tiempo tan terrible. Como bien dijo Louis Pasteur: «El papel que desempeña lo infinitamente pequeño en la naturaleza es infinitamente enorme». Creo que pocas veces en la historia se ha enfrentado la humanidad a una situación tan desafiante en tiempos de paz como la que sufrimos ahora por el COVID-19.

2020 ha sido el año en que los virus se han infiltrado de lleno en mi vida. No porque no existiesen hasta ahora, obviamente, yo trabajo a diario con ellos sintiéndolos profundamente cercanos y esperando su probable respuesta en el paciente, pero mi vida profesional se ha dado la vuelta como un calcetín, enfrentándome a algo desconocido que me genera una gran inquietud y preocupación. Por la curiosidad instintiva

que me caracteriza y por la enorme sacudida que ha producido esta pandemia a mi alrededor, necesitaba entender el COVID-19 y el virus que la causa, el SARS-CoV-2. Esto solo tiene un camino y se llama conocimiento, o sea, ciencia, la cual se ha erigido como una auténtica revolución investigadora, de un valor incalculable, que la ha posicionado en el lugar que merece. En tan solo un mes desde que aparecieron los primeros casos de una misteriosa neumonía grave y de etiología desconocida procedente de un país lejano de la dinastía gobernante, ya estábamos en posesión del primer borrador del genoma de un betacoronavirus desconocido hasta el momento. Y pensar que tardamos 10 años en hacerlo con el VIH... Yo siento que de mí se espera —por ser microbióloga— que con la perspectiva de mis conocimientos aporte un poco de luz en este túnel largo y oscuro, y sé tan poco, desconozco tanto del nuevo coronavirus... Me digo continuamente: paciencia, la ciencia, a pesar de llevar estrangulada económicamente más de una década, está preparada, y tú también, combatiremos esta batalla y saldremos de esta incertidumbre, más pronto que tarde, ya lo verás.



Yo creo que la microbiología clínica se ha puesto a prueba, manteniendo una actividad asistencial ininterrumpida desde el mes de marzo. Hemos sido capaces de optimizar los incontables protocolos en tiempo real y de manera simultánea al crecimiento de la onda epidé-

mica con una gran responsabilidad para asumir la inmediata y continua puesta al día de conocimientos. Esto ha sido regado con un gran estrés debido a la amenaza constante de roturas de stock de reactivos, de una alta demanda de pruebas fiables y bajo una treméandísima presión asistencial.

Pero he sentido muchos momentos de rabia contenida en bucle porque nuestro interminable trabajo parecía invisible y a ratos muy oscuro, ya que no se valoraba el criterio microbiológico forjado a base de estudio y esfuerzo. Ha sido profesionalmente muy difícil, muy frágil y motivo de conflicto de valores de conciencia y honestidad conmigo misma por las decisiones que de ello se han derivado. A veces parecía que se prefería a los obedientes que a los eficientes, así que solo quedaba ser paciente y resistente, nada fácil... Siempre me he considerado una persona optimista por naturaleza, nací así, pura genética sin mérito ninguno, pero he de reconocer que el miedo y la ansiedad ante el desconocimiento y la progresión del virus han paralizado mi positividad por momentos, me he sentido tan vulnerable e imperfecta que casi me vence el desaliento. Pero, lejos de desfallecer, he intentado ofrecer honestamente mi mejor versión, a veces lo he conseguido y otras muchas no. No siempre he podido adaptarme al avance vertiginoso y desconocido del virus, observándome superada, impotente e inútil. Esta situación es durísima en muchos sentidos, el primero de ellos por cansancio físico, turnos de 24 horas sin parar para poder ofrecer ayuda diagnóstica desde el laboratorio a nuestros compañeros clínicos con la mayor brevedad posible es físicamente agotador, pero también lo es en lo emocional, yo no soy la misma persona que antes de comenzar esta pandemia. Algo más triste por sentir tan de cerca el sufrimiento de tantas almas y tantas familias; algo más decepcionada con el sistema y con mis gobernantes, en quienes, aunque reconozco la extrema dificultad que implica la gestión de una pandemia para la que nadie está preparado y el desgaste personal, a menudo injusto, por escrutinio público en cada decisión de difícil acierto, echo en falta liderazgo y el talento imprescindible cuando se rema contra corriente que permite la anticipación de las decisiones correctas basadas en el conocimiento científico; y por supuesto algo más necesitada de abrazos de mi familia, llegar a casa después de haber convivido de cerca con centenares de muestras de infectados por

el COVID-19 me agobiaba y tenía miedo de contagiar a los míos... Qué lección de vida me han dado mis cómplices hijos, siempre sonrientes y animados para que mamá recuperara el bienestar y la fortaleza cuando llegara a casa después de cada ingente guardia. Pero también soy más fuerte, ya que he podido enfrentarme a diario con un maldito virus cuando creía que ya no podría aguantar más; claro que he tenido siempre a mi lado, sin desfallecer, al aventurero que repara y conecta mi mente y mi corazón, y eso no es casualidad, es amor... Como dijo Lewis Carroll: «El secreto, querida Alicia, es rodearte de personas que te hagan sonreír el corazón. Es entonces, solo entonces, cuando estarás en el País de las Maravillas».

Ahora estamos más calmados, no sé cuánto nos durará, ya que sobrevuelan nubes mutantes que intentan ensombrecer nuestro paisaje. No vamos a dejar de luchar, aunque ya llevemos en esta trinchera 12 largos meses ininterrumpidos de anestesia y fatiga crónica. Contamos con la experiencia y el aprendizaje adquiridos, nada compensable con el inaceptable número de muertes inesperadas. Preferiría no haber necesitado asimilar ese conocimiento, pero cierto es que no será la única epidemia que me tocará vivir y me vendrá bien la experiencia para actuar en el futuro, se llama resiliencia. La pandemia está aquí para recordarnos nuestra fragilidad como especie y la existencia de una línea invisible entre las personas y nuestro planeta Tierra, cuya salud está indisolublemente ligada a la nuestra. Hemos aprendido que los virus no tienen fronteras, no conocen nacionalidades, nos hace a todos iguales, no distinguen entre personas, no son justos..., y que la respuesta a la próxima pandemia deberá ser global desde el principio, con ciencia, cooperación y solidaridad.

Comparto las palabras que ha escrito el neurólogo Juan Fueyo, «La pandemia ha dejado trágicamente claro que la ignorancia pone en riesgo la vida propia y la de los demás, y que el conocimiento las salva. Hay que aspirar a estar informados, y a dejar que nuestra experiencia y sabiduría guíe nuestras decisiones». Y parecía un pronóstico la sabia reflexión de don Santiago Ramón y Cajal hace años: «Nunca faltaron españoles esclarecidos capaces de prever el desastre inminente. Mas, para nuestra desventura, quienes tuvieron previsión carecieron de autoridad

y quienes tenían autoridad carecieron de previsión. Y algunos previsores callaron por cobardía».

Solo puedo acabar diciendo que, como no puede ser de otra manera, seguiré luchando con pasión y comprometida, dando lo mejor de mí, por muy complicada que sea la situación. No importa dónde llegue, sino adónde me dirija. Es cierto que este virus ha traído vacío, dolor y pérdidas a muchas familias, indiferencia a otros e impotencia a la gran mayoría, y a mí me ha traído la enseñanza de que, en este momento de mi vida, no quiero nada más que la salud y el amor de mi familia, la compañía cercana de mis amigos del alma, seguir llorando y riendo cada vez que algo merezca la pena y dormir con la conciencia tranquila por el trabajo bien hecho, casi nada...



CÁNDIDO SÁNCHEZ CABRERA

Médico de Familia

Consultorio Local de Higuera de Vargas (Badajoz)

78

Las estrellas de mi terraza

HACE frío, es una tarde de Navidad. He puesto en mi terraza unas estrellas de luces que iluminan la urbanización desde mi casa, para dar un poco de alegría a estos tiempos de desazón e incertidumbre. Los que me conocen dicen que soy una persona positiva, siempre intento ver lo mejor de las personas, pero lo cierto es que intento cuidar a la gente que me rodea como médico, como amigo y como padre de familia.

Aún me acuerdo de la primera paciente que en mi consulta de Higuera de Vargas vino asustada por el virus que había en China; en tono jocoso le dije que eso no iba a llegar a nuestro pueblo, que no temiera, que lo que tenía que hacer era vigilar sus cifras de colesterol y que saliera a pasear a diario; usé una frase que utilizo mucho con los pacientes: «Haz bien lo que dependa de ti» y deja que las autoridades sanitarias hagan su trabajo, seguro que a nosotros «eso no nos toca». La voz de alarma saltó un fin de semana del mes de marzo, cuando nos confinaron, había empezado una forma distinta de trabajar en la que el teléfono sería el gran protagonista. Se modificó la manera de acceder a la prescripción farmacéutica y nuestro consultorio local dejó de ser frecuentado por sus habituales. La visita al médico en las zonas rurales tiene mucho de costumbre, de encuentro, de cotidianidad; las molestias comunes, los problemas sociales suelen pasar por nuestras consultas, como un ritual a veces difícil de gestionar. Teníamos grupos para abordar el malestar emocional y el proceso comunitario, fruto de tres años de un trabajo que estaba muy avanzado; estos proyectos se aparcen y el consultorio se queda solo. Los pacientes no acuden, ni siquiera para

solicitar medicinas; es como si una ola de autonomía se hubiera apoderado de ellos, resuelven sus problemas sin nuestra ayuda, el miedo al contagio los hace más responsables en el uso del sistema sanitario. Habíamos constituido la Comisión Comunitaria de Salud, de Higuera de Vargas, donde estaban representados todos los vecinos del pueblo, las instituciones y los profesionales que trabajamos en la localidad, usamos el grupo de WhatsApp de la Comisión y las redes sociales a nuestro alcance para divulgar vídeos diarios de unos minutos de duración donde proporcionábamos información clínica del virus, dábamos consejos de prevención y sobre todo trabajábamos el estado de ánimo y la ansiedad que detectábamos entre nuestros vecinos. Los vídeos, que en principio se hicieron con carácter local y totalmente domésticos, tuvieron una enorme repercusión y se convirtieron en una herramienta para sobrellevar la difícil situación. Nuestra manera de trabajar por la salud había cambiado pero nos sentíamos igual de útiles.

El día en que suspendieron mis clases de pintura en la Escuela de Bellas Artes de Badajoz, y descubrí a mis compañeros en una marcha acelerada con los cuadros y las esculturas en las manos, sin tiempo casi para despedirnos, me produjo una sensación de tristeza enorme; eran imágenes que había visto en alguna película, esos momentos en que se protege el arte de los horrores de la guerra. Entonces, por primera vez, tomé conciencia de que realmente estábamos en guerra, contra un enemigo que ni siquiera conocíamos suficientemente, y que nos iba a obligar a vivir durante semanas encerrados, separados, rompiendo el cerco solo para ir a trabajar y a aplaudir en el balcón a las ocho de la tarde. Intenté vivir el confinamiento como una oportunidad de hacer cosas distintas, de disfrutar más de mi casa, de mis plantas, de la familia, de las sesiones de entrenamiento personal que hacíamos a diario con los amigos conectándonos por el ordenador, cibervinos, ciberdeporte, clases de pintura online, ciberconsultas... Nos reinventamos. El secreto de la vida es encontrar placer en las pequeñas cosas, siempre lo supe, pero en esas semanas procuré llevarlo al extremo disfrutando de cualquier cosa que hacía; no se me olvidará la sensación que tuve al salir por primera vez a correr, cuando nos permitieron hacer deporte al aire libre, los caminos de alrededor de la ciudad se llenaron de una serpiente multicolor que pisoteaba la hierba que había crecido salvaje

abordando las veredas, en una primavera que se me antojaba mágica; esas salidas fueron uno de mis asideros, compartía incertidumbres y experiencias con los amigos mientras corríamos, recibíamos noticias de compañeros que sufrían en los hospitales, nos contaban historias de gente que moría sola. Una mañana lloré con un compañero médico de familia como yo, que al otro lado del móvil me narraba la terrible guardia que acababa de vivir en la puerta de un hospital del País Vasco; pero yo sentía que aún teníamos capacidad para controlar la situación desde nuestro puesto de trabajo.



El verano nos daba un respiro; viví la muerte de mi padre en casa, rodeado de la familia, de todo el amor y la atención que pudimos darle, dando gracias a Dios por haber sido una muerte digna, tan distinta a la que tuvieron muchos ancianos en los distintos hospitales de nuestro país, y seguía sintiéndome más privilegiado que nunca por trabajar en un pequeño pueblo de Extremadura donde seguramente el coronavirus pasaría de largo.

Pero en la llamada «segunda ola» las cosas cambiaron radicalmente, de ser héroes pasamos a recibir la queja de nuestros pacientes, que reclamaban una atención «como la de antes», cuando la atención sani-

taria, incluida nuestra labor en la atención primaria rural, no podrá volver a ser «como la de antes», porque quizá lo de antes no era lo adecuado, aunque fuese lo cotidiano; y quizá pasada esta crisis debamos replantearnos, una vez más, una atención más eficiente, más comunitaria y más responsable. Los EPIS, las PCR son parte de nuestro día a día, el seguimiento de los pacientes positivos, la red de contactos, las medidas preventivas, los enfrentamientos por los que no quieren confinarse... Es un cambio radical, sazonado con el miedo al contagio, el cansancio, el cambio de instrucciones y de protocolos de forma continua, y la incertidumbre y el desconocimiento de una nueva patología, que ahora vivo cercana y cotidiana.

He visto el cansancio y el miedo y he experimentado el confinamiento y la cuarentena en dos ocasiones, he sufrido la muerte de un familiar por coronavirus, de forma radicalmente distinta a la muerte de mi padre unos meses antes, porque este virus no solo nos cambia la forma de vivir, también nos cambia la forma de morir, de despedirnos y hasta de expresar el amor por los seres queridos; mis hijos se resisten a ser abrazados cuando vienen de Madrid por miedo al contagio, restrinjo las visitas a mis tías mayores, que se sienten asustadas en un encierro voluntario, al que se han asido como a un escudo protector, que va limitando sus habilidades cotidianas; porque lo malo de los escudos es que, aunque protegen, conllevan un peso que a veces limita la autonomía y la ligereza. En estas últimas semanas he experimentado la vulnerabilidad, la fatiga y el dolor de mi mujer infectada de coronavirus en la soledad de su habitación, débil y triste por la conjunción de la enfermedad y el duelo de despedir a la que había hecho el papel de madre; nos hemos cuidado y nos hemos acompañado, separados por cristales, ella dice que ahora me quiere más, porque cuando te sientes tan incapaz es cuando más se valora a la gente que tienes pendiente de ti. Al final el virus sí tenía que ver con nosotros, mucho más de lo que yo pensaba. Pero en estos momentos también he experimentado valores positivos, la importancia de la amistad, de una carrera al aire libre, de aquellos que siempre han estado disponibles; el valor de los cuidados para los que se sienten vulnerables, la valentía de los que ponen en jaque su vida por servir y por ayudar, la importancia de lo comunitario y de lo que une, de trabajar en

conjunción desde lo distinto; muchos valores que a veces pasaban desapercibidos y que intento refrescar en esa mochila de recursos que te va dando la vida y que te hacen cada día mejor. Echo de menos abrazos, reuniones de amigos, encuentros, tengo ganas de volver a cantar en mi coro parroquial, de salir a bailar hasta la extenuación en la verbena de mi pueblo... Pero sigue siendo Navidad, una de las estrellas de mi terraza se ha apagado, seguramente por los golpes del viento, tengo que salir a arreglarlo, porque es importante seguir transmitiendo optimismo en los momentos duros y de incertidumbre. En unas semanas la vacuna nos abrirá una puerta de esperanza, dicen que de las grandes crisis se sale fuerte, pero yo creo más en la microgestión de lo cotidiano, en mejorar lo que nos rodea, en poner empeño, ganas y energía, en lo que hacemos, por eso he intentado vivir estos días de Navidad en familia, disfrutando de la suerte de estar, de poder reír, de ir superando etapas, de poder poner estrellas en la terraza, aunque algunas se apaguen por la fuerza del viento.

ESTHER M.^a DIESTRE MORCILLO
Directora de Enfermería
Hospital Universitario de Badajoz

79

Aplausos

CADA día deseábamos que llegaran. Cada tarde era nuestro momento más esperado. A veces, se nos pasaban los días y no llegaban, pero había días en los que se repetían varias veces. Esos días, esas tardes, eran inolvidables. Con nuestras mejores sonrisas bajo las mascarillas, con nuestras mejores miradas, llenas de lágrimas e ilusión, con nuestros mejores deseos en unos corazones encogidos, nos preparábamos para ese mágico momento. Por fin, después de días de sufrimiento y esfuerzo, de trabajo y miedo, salíais de vuestros encierros y os aplaudíamos hasta que nos dolían las manos. Lo habíais conseguido. Habíais logrado superarlo y nos despedíamos de vosotros, con la alegría de ver cómo os ibais de alta. Regresabais con vuestras familias, y nosotras os regalábamos nuestros aplausos.





JOSÉ ALBERTO PÉREZ GARCÍA

Gerente

Área de Salud de Plasencia

80

Escenas de pandemia

EL 10 de septiembre de 2020 me incorporé a la Gerencia del Área de Salud de Plasencia. Seis meses después, el país estaba confinado y todo mi plan de gestión había saltado por los aires. Soy incapaz de hacer una descripción cronológica de lo vivido en la pandemia. Veo escenas, como fotogramas cortados de una película; a veces en colores muy intensos, a veces en blanco y negro, a veces muy negro..., otras más verde. Estas son algunas de esas imágenes.

Y LLEGÓ EL DÍA...

9 de marzo de 2020: hoy hemos diagnosticado el primer caso de COVID-19 en el área de salud. Recuerdo perfectamente su nombre, su edad, su pueblo. También sería nuestro primer paciente fallecido. Ha pasado más de un año: muchos pacientes, muchos ingresos, más fallecidos. Seguimos...

LOS APLAUSOS

Son casi las ocho de la tarde. Por fin se ha acabado la última reunión del día. Estoy agotado. Solo quiero ir a casa y desconectar de todo. La calle vacía, cerrado, la gente en sus casas. Me siento casi un intruso, solo en la calle. De pronto suena una antigua canción, miles de veces repetida, todos los días, a la misma hora en todas partes. Es la señal. Mis vecinos salen a las ventanas y a los balcones; aplauden, aplauden mucho. Me hace sentir un poco incómodo. Agradecen el trabajo de los sanitarios,

pero también necesitan compartir el miedo, y la esperanza de que esto acabe pronto. En fin, habrá que seguir.

EL SALÓN DE ACTOS

Ya no hay sesiones clínicas, ni reuniones. Y, sin embargo, los asientos están ocupados. Todo tipo de cajas ocupan las butacas. Como una caja fuerte, caja repleta de materiales y artilugios diversos: batas y mascarillas de todo tipo, guantes, pantallas, gafas de soldador, incluso escafandras de buceo. Por momentos, parece un bazar chino. Se han convertido en objetos valiosos, el valor de la escasez. Pero... no hay reuniones, no hay sesiones, ya nadie habla allí.

DOS EN UNO

El edificio es el mismo, pero ya no es un hospital, son dos: hay un hospital COVID y un hospital no COVID. Cada uno de ellos tiene sus urgencias, su UCI, sus plantas de hospitalización. Ambos, en lucha permanente, se expanden y se contraen como las mareas y las olas. A cada ola, uno crece y el otro se vacía; después poco a poco el otro recupera su espacio, hasta la próxima ola, y vuelta a empezar. Nosotros ponemos barreras entre ambos, y los vamos desplazando hacia un lado o hacia otro. No se mezclan..., no deben mezclarse.

LA HORA MÁS DIFÍCIL

La peor hora del día. Hay que llamar, comunicar los fallecidos. Uno a uno, día tras día, mes tras mes. Su nombre, su edad, su lugar de residencia. Al principio quería saber más; cada uno de ellos una vida, cada uno de ellos una historia. Ya no..., ¡pesa demasiado!

LAS 5:30 HORAS

Me despierto sobresaltado. ¿Qué hora será? Las 5:30, igual que ayer y antes de ayer, y el anterior. Nunca me gustó madrugar. Ahora... las 5:30..., y me levanto. Necesito saber: casos nuevos, ingresos, UCI, altas, fallecidos. Siempre por el mismo orden. ¡¡¡Qué obsesión!!!



LA VIDEORREUNIÓN

Sala de juntas. Hay un monitor grande. Encima, un ojo que se mueve. Me enfoca, me vigila. Tengo la sensación de que cuando está apagado también me vigila. En el monitor aparecen caras, de otros, también la mía (gerentes, directores, consejero, presidente). Todos enfocados, todos vigilados por su correspondiente ojo. Hablamos, hablamos mucho: datos, ideas, planes, estrategias, a veces impotencia, rara vez desesperación. Una vídeo, otra vídeo, a veces dos al día, todos los días.

LA RESIDENCIA

Suenan angustiados, casi desesperados. Muchos ancianos han enfermado a la vez. Ayer estaban bien, hoy mal. Vamos allí. Lo primero vestirse como para un paseo espacial (EPI, doble guante, mascarillas ffp2, gafas, pantallas); es incómodo y las gafas se empañan. Dentro, los ancianos están en sus habitaciones. Preguntamos, auscultamos, hacemos pulsioximetrías. Me siento útil, pero... ¿cómo evolucionarán? Medicalizamos la residencia. Veremos qué pasa.

LOS PASILLOS VACÍOS

He entrado por el edificio de consultas. No hay pacientes ni acompañantes en las salas de espera; todo está en silencio, no hay bullicio. Por el pasillo solo me cruzo con una celadora; la conozco, lleva años trabajando aquí, casi tantos como yo: «¡Buenos días!». «¡Buenos días!», le respondo.

En los quirófanos no hay intervenciones programadas, solo se operan urgencias. En la urgencia general tampoco hay gente, solo un paciente monitorizado en un box. ¿Dónde están? ¿Dónde han ido? Parece que, de pronto, hubieran desaparecido los infartos, los dolores abdominales, los mareos, las cefaleas... Tarde o temprano volverán a las consultas, a las urgencias, a los quirófanos. No todos; algunos ya no llegarán. También serán víctimas de la pandemia, silenciosas, pero también serán víctimas.

MEJOR LLAME ANTES

El centro de salud está cerrado. Llamamos; un celador nos da el alto de forma imperativa: «Si no es urgente no puede pasar, tiene que llamar antes». Me presento, me mira con cierta desconfianza y nos deja entrar, no sin antes rociarnos de solución hidroalcohólica. El teléfono se ha convertido en la nueva arma de los sanitarios. El personal trabaja mucho y bien. La consulta telefónica no es fácil. ¿Cómo explicar a la gente que resulta peligroso ir a su centro de siempre? Mejor llame antes.

LOS SOLDADOS CAÍDOS

«Esto es una guerra, la guerra de nuestra generación», se dice. En la guerra hay víctimas: los contagiados, los fallecidos. También entre nuestros «soldados». Día tras día hacemos recuento: «Han caído dos», «hoy tres», «cuando caigamos...». Aprendemos a combatir cada vez mejor, cada día menos bajas. En el camino, algunos tuvieron que quedarse en la retaguardia, otros tuvieron que ingresar en el hospital de campaña; algunos son baja para siempre.

EL EQUIPO

Buen grupo, buena gente. Trabajan mucho y bien y me aguantan (lo cual dice mucho de su disciplina, algo menos de su sensatez). Poco a poco casi todos han enfermado. Félix y yo nos miramos y pensamos que uno de los dos será el siguiente; a veces creo que hasta lo deseamos. Seguimos esperando (aunque creo que ya no lo deseamos).

EL COMITÉ COVID

Martes, 9:30 horas. Reunión de expertos, nuestros expertos. Los conozco a todos; llevamos muchos años bregando juntos. Hemos reinventado el hospital varias veces. Conocimiento, disciplina, cansancio, abatimiento, esperanza, todo va saliendo semana tras semana.

LAS VACUNAS

Enero de 2021. iiiPor fin las vacunas!!! He ido al centro sociosanitario con los equipos de vacunación. Buen ambiente, incluso euforia. No he



podido resistir y me he puesto a inyectar vacunas. Qué emocionante. Ese hombre, grande, fuerte, con su gorro de lana, su cadena al cuello. Para mí su rostro siempre será ya el rostro de la vacuna.

ISABEL

«Las UCI son silenciosas, la intubación es lo que tiene; solo se oye al personal: ya te ayudo, yo estoy vestido. Las plantas son terroríficas porque se oye llorar, estar perdido o ver cómo se llevan a tu mujer a la UCI o no ser consciente de que te acaban de asignar la cama que ella ha dejado libre por exitus. Pero ahí sí que oyes continuamente al personal alentar y también con ellos llorar».

ISABEL BUENO FATELA
Directora Médica de Atención Primaria
Fallecida por COVID-19 el 24 de marzo de 2021

EL CIRUJANO Y LA CURVA

Estoy en el despacho. Reviso datos de incidencias, tasas de positividad, PCR, cribados, rastreos... Y reviso curvas, curvas que suben o que bajan, que ascienden o se aplanan; curvas que hay que dobligar. Me pregunto qué hago aquí. Soy cirujano; a los ocho años sabía que quería ser cirujano. Nunca quise ser otra cosa y desde luego nunca pensé en ser gestor. Cosas de la vida. Siempre digo que soy gestor transitorio. La pandemia no estaba en el guion. Añoro los quirófanos y el día a día de los pacientes. Volveré, pero antes... iiiHABRÁ QUE DOBLEGAR LA MALDITA CURVA!!!

A todos los compañeros (médicos, enfermeras, TCAs, técnicos celadores, administrativos, ingeniería, mantenimiento, limpiadoras, cocineros, pinches...). Mi admiración y mi eterno agradecimiento.

A Anselmo y a Isabel



BLAS NICOLÁS PÉREZ ÁLVAREZ

Gobernante de cocina

Hospital Universitario de Badajoz

81

Vivencias

El día 21 de marzo de 2020 fue muy especial para mí, pues justamente comenzaron los contagios en la cocina del Hospital Perpetuo Socorro-Materno Infantil.

Al finalizar el turno de tarde, cuando ya estaba entrando en mi casa, recibí la llamada del director de Régimen Económico. Me pedía que regresara al hospital, pues había que tomar una serie de medidas urgentes, dado que en la cocina del Hospital Perpetuo Socorro HPS-HMI se habían detectado numerosos positivos con COVID-19, y por lo tanto era necesario reforzar con personal del Hospital Universitario de Badajoz para darles apoyo.

Inmediatamente, vuelvo a la cocina del HUB y realizo numerosas llamadas telefónicas a pinches para planificar y reforzar los turnos de cocina de urgencia.

Ante la nueva situación y el alto índice de contagios, era necesario preparar toda la comida de los siguientes días para ambos hospitales en la cocina del HUB.

Es de agradecer la reacción de todo el personal. Estuve llamando hasta las doce de la noche a pinches que me atendieron sin ningún problema y que se prestaron a trabajar en sus días de descanso.

Al día siguiente, en coordinación con el director de Recursos Humanos, estuvimos tramitando solicitudes de nuevas contrataciones para reforzar las cocinas del HPS-MI y del HUB.

reconocer que todo el personal se volcó para ayudar ante esta difícil situación.

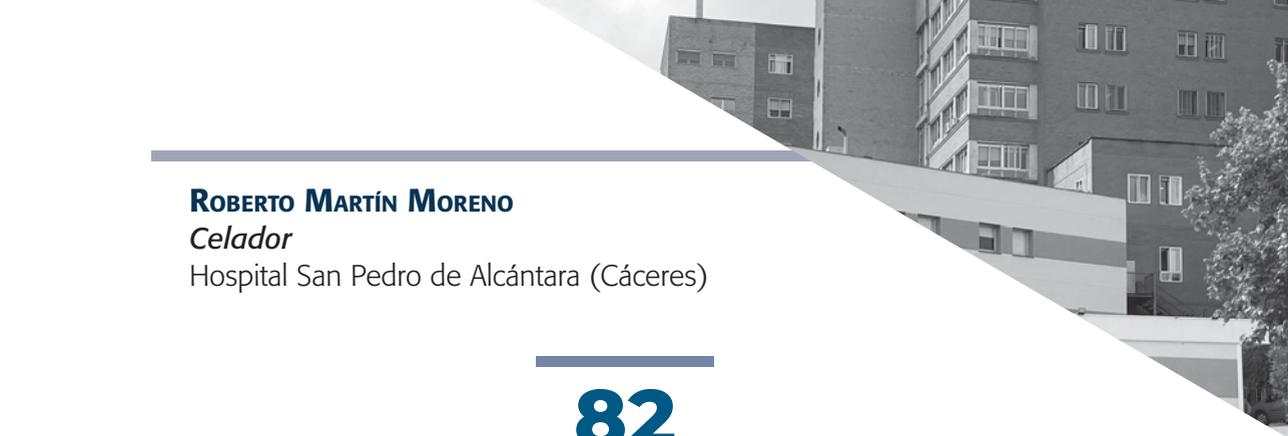
Se continuó cocinando en el Hospital Universitario durante varios días más, pero entonces la comida se transportaba en contenedores para finalmente emplatar allí, cuando ya las condiciones de seguridad lo permitieron.

Estos días fueron muy significativos para mí, dado que mis dos jefes superiores se encontraban de baja y, a petición de la dirección de Régimen Económico, tuve que hacerme cargo de la situación.

También influyó el hecho de que todo el personal estuviera muy nervioso, pues desconocíamos la gravedad del virus y había dudas sobre si las protecciones eran suficientes.

Después de aquellas primeras semanas de la pandemia, hemos aprendido día a día y hemos confirmado la importancia de colaborar unidos en todo momento y de adaptarnos a los cambios de criterio sobre cada nuevo protocolo COVID-19.





ROBERTO MARTÍN MORENO

Celador

Hospital San Pedro de Alcántara (Cáceres)

82

Reflexiones de un celador del SES

ME llamo Roberto y trabajo como celador en el Hospital San Pedro de Alcántara de Cáceres.

Cuando comencé a trabajar en el ámbito sanitario, en mayo de 2016, jamás imaginé, ni por un momento, que llegaríamos a vivir una situación como la que a día de hoy aún seguimos padeciendo. Es como un mal sueño del que no logramos despertar.

Me remonto al mes de marzo, cuando ya la situación en nuestro país era más que preocupante.

Aquí, en Extremadura, la situación estaba más tranquila, pero cuando estaba a punto de finalizar mi turno de tarde, formé parte del personal que trasladó a UCI, en estado grave, a la señora que pocos días después se convirtió en la primera persona fallecida en la región extremeña como consecuencia del COVID.

Los protocolos de actuación aún no estaban muy definidos y nos pilló desprevenidos. De hecho, esa tarde-noche nos contagiamos varios sanitarios.

En lo que a mí respecta, tres días más tarde comuniqué a mis superiores y a riesgos laborales que había comenzado a tener fiebre. Al llamar al 112, un médico del centro de salud de mi pueblo se desplazó

a mi domicilio y me dijo que los síntomas eran leves y que no saliera del domicilio.

En un principio no querían hacerme la prueba para confirmar si era positivo o negativo, pero, tras mucho insistir, finalmente accedieron y se confirmó dicho positivo. Aislamiento domiciliario también para mi mujer y mi hijo por ser contactos estrechos.



Con cierta preocupación íbamos viendo cómo evolucionaba la enfermedad. Afortunadamente, tres días después, la fiebre fue remitiendo y no volví a tener ningún otro síntoma, aunque volví a dar positivo en la segunda prueba, lo que hizo que el aislamiento domiciliario se prolongara hasta los veintiséis días.

Durante aquellos larguísimos días, seguía con gran preocupación la evolución de la pandemia. Miles de contagios diarios, cerca de un millar de fallecidos al día, apertura del Hospital Virgen de la Montaña, numerosos compañeros que también se iban contagiando...

Tengo que decir que una de las cosas en esta pandemia que más indignación me causaba fue saber que a los celadores se nos consideraba personal de bajo riesgo en los niveles de exposición al COVID. Afortunadamente, a día de hoy, creo que ya se ha rectificado. Era de sentido

común, pues nosotros estamos constantemente en contacto estrecho con los pacientes que se encuentran en el hospital.

Encerrado entre las cuatro paredes de mi habitación, en esos momentos de tanta presión hospitalaria, me sentía mal por no poder estar allí junto a mis compañeros ayudando. Tras la Semana Santa, por fin pude reincorporarme, y pude aportar mi granito de arena en la lucha contra el virus.

Si cuando causé baja apenas había COVID, ahora el hospital estaba prácticamente lleno. Según pasaban los días, fui viviendo poco a poco como la presión hospitalaria iba descendiendo. Cerraba la octava, la Montaña, servicios que se fueron al HUC volvieron... Y poco antes de irme de vacaciones, en el mes de julio, apenas quedaban unos pocos pacientes de COVID en la segunda planta.

La desescalada ya estaba en marcha, pero uno observaba con preocupación todos los rebrotes que iban surgiendo como consecuencia de la gran movilidad que había en esas fechas estivales. Se avecinaba la segunda ola y en el hospital volvía a reflejarse en el rostro de los trabajadores la preocupación por volver otra vez a lo vivido en marzo.

Los meses iban pasando, y, a medida que se acrecentaba la segunda ola, parecía que nos preocupaba más el hecho de salvar la Navidad.

Al mismo tiempo no había un día que pasara sin ver en las noticias un carrusel de actos irresponsables que echaban por tierra todos los esfuerzos de los que queremos hacer las cosas bien para acabar lo antes posible con esta pesadilla.

Ya metidos en el nuevo año, la situación se está volviendo insostenible y el lento ritmo en la vacunación no hace albergar esperanzas de que esto mejore en un corto espacio de tiempo. Además, se siguen repitiendo las aglomeraciones, las fiestas ilegales, etc.

Cuando estoy en la zona COVID de la UCI y veo *in situ* lo que es capaz de hacer este maldito virus, me cuesta mucho más entender el comportamiento irresponsable de algunas personas.

En fin, no nos queda otra que seguir luchando para hacer frente a esta pandemia, pero me gustaría que todos remásemos en la misma dirección. Así sería mas fácil lograr el objetivo.

SANTIAGO MALPICA CASTAÑÓN

*Subdirector de Seguridad Alimentaria
y Salud Ambiental*

Servicio Extremeño de Salud

83

No iba a ser nada

SUPIMOS que en China había un virus que hacía enfermar a los asiáticos del lugar y presupusimos que nos caía muy lejos, que eso era cosa de orientales, que solo existía una remota posibilidad de que se pudiera exportar algún que otro enfermo a territorios europeos o tierras americanas, que el virus, por muy lejos que viajara, no nos iba a pillar, a nosotros no, a un país desarrollado no, con un sistema sanitario que está entre los mejores del mundo, era poco más o menos imposible, lo veíamos casi inverosímil. Y en el supuesto de que llegara a España, a Extremadura, con nuestra logística sanitaria y con los hospitales que tenemos, con grandes profesionales, esto se atajaría en cuestión de días y quedaría el virus inhabilitado en un santiamén.

Nos contaron que probablemente se trataría de un virus similar al de la gripe, quizá con una capacidad de contagio más elevada, pero fácilmente controlable. La ciencia y la razón del siglo XXI estarían muy por encima de estas anécdotas sanitarias.

Y el virus llegó, se situó en Europa, primero en Italia, y después... Y empezamos a mosquearnos, y comenzamos a estudiar los coronavirus y a reunirnos con expertos en infecciones, en microbiología, en epidemiología, y seguíamos pensando que, si llegásemos a tener algún caso, lo resolveríamos convenientemente con nuestra potente sanidad. No obstante, nos pusimos manos a la obra por si las moscas: planes de contingencia para residencias de mayores, guías para orientar a di-

ferentes sectores económicos, instrucciones y más instrucciones para nuestros sanitarios...

El virus se había instalado en Europa, comenzó a causar estragos, y en Extremadura se nos fue el primer abuelo extremeño, y después otro, y otro más, y otro, y se nos desgarraba el alma, y se nos encogió el corazón cuando nos dimos cuenta de que, además de los abuelos, se nos fueron para siempre amigos, conocidos y paisanos. Aumentaban los contagios y España confinada. Mientras tanto, trabajábamos tenazmente sin descanso, mañana y tarde, sábados y domingos, en los que los días eran pardos de macilentos trajines y las noches se volvían insomnio persistente y desvelo inagotable. Hoy soñamos con que ojalá pudiéramos borrar para siempre las agotadoras jornadas y los desasosiegos noctámbulos de nuestra memoria y sacarlos como sea de nuestras entrañas.



Cambiaron de un día para otro las costumbres de esta sociedad nuestra, tan dada a reunirnos en bares y restaurantes para compartir un vino, una comida y unas risas, y los establecimientos de hostelería comenzaron a repartir comidas a los domicilios de los confinados, y los comercios e industrias alimentarias modificaron sus conductas para tratar de evitar posibles contagios de la hoy más conocida enfermedad vírica. Para ello, se hicieron instrucciones y protocolos y los veterinarios y far-

macéuticos extremeños visitaron más de cinco mil empresas para ayudar a estas a utilizar convenientemente las medidas de protección frente a la pandemia, y se dieron orientaciones en las residencias de mayores a los trabajadores y directivos para protegerse y tratar de proteger a los residentes, y diversos sectores económicos solicitaron angustiados guías de actuación y desde salud pública se les dio respuesta a todos.

Nunca imaginamos, por mucho que hubiésemos fantaseado, que hoy —casi un año después de saber que en China un virus provocaba desolaciones— tendríamos un toque de queda que nos impide reír en el grupo de amigos o que las pasadas Navidades solo hayamos podido celebrarlas en grupitos familiares de seis. Pensábamos que no iba a ser nada y está siendo «todo».

OLGA GÓMEZ ÁLVAREZ

Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería

Primera planta. Planta COVID. Hospital Ciudad de Coria

84

Pasillo de despedida

HAN pasado varios meses; ahora, de nuevo nos encontramos en el vestuario. Es inevitable, cada vez que la veo a mi recuerdo llega aquel día.

R es una compañera, es celadora. Nos conocemos desde siempre y hemos trabajado juntas en más de una ocasión. R fue de las primeras compañeras que enfermó de COVID, y necesitó ingreso.

¿Cómo estás hoy? ¿Has descansado? ¿Te encuentras mejor? ¡Tienes buen aspecto!

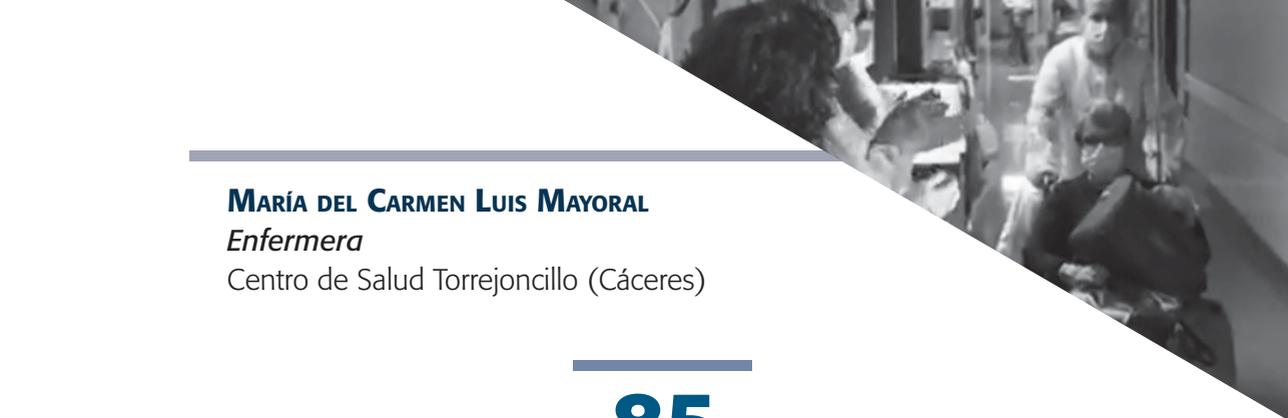


Pasan los días, afortunadamente va mejorando y llega el alta.

«¡Hoy se va R!», corre la voz por la planta. Cada alta nos alegra, pero además esta es de la casa.

Llega otra compañera a buscarla, hacemos un pasillo improvisado. Cual equipo ganador, avanza por el pasillo, a ambos lados aplaudimos y vitoreamos su nombre. Entre lágrimas se despide, no puede hablar, claro, la emoción nos tiene a todos embargados. Nos tira besos, besos que traspasan mascarillas, nos abraza a cada una cuando con sus manos se autoabraza, se palmea el corazón.

Hoy es un buen día, otra paciente COVID vuelva a casa...



MARÍA DEL CARMEN LUIS MAYORAL

Enfermera

Centro de Salud Torrejuncillo (Cáceres)

85

Primavera robada

Antes de que naciera,
de que pudiéramos besarla,
alguien nos la quitó,
dejando huérfano al tiempo.

BARDO 08/04/20

No dejo de pensar en que mi vida ha sufrido un brusco frenazo, una interrupción obligada que me produce la sensación de que alguien me ha robado el maravilloso renacimiento de otra primavera, nuestra primavera.

Es el ocaso de mi profesión como enfermera. Profesión que he desarrollado a lo largo de 40 años, años maravillosos en los que he disfrutado, he sufrido, me he angustiado..., pero siempre lo he hecho desde el amor apasionado a esta profesión cuyo valor máspreciado es el cuidado de las personas. Por eso me da un poco de rabia y de pena no poder abrazar, compartir, besar, a todos aquellos a los que he acompañado, en su sufrimiento, en definitiva, en su vida.

Me han robado el otoño; el otoño de mi profesión como enfermera.

El 26 de marzo de 2020, seis días después de dar positivo por COVID-19, me ingresaron en el hospital de Coria por neumonía bilateral.

Días antes, en el centro de salud de Torrejoncillo, oí decir a un compañero que su mujer se encontraba mal y que él mismo tenía fiebre. En esos momentos contábamos con muy poca protección, solo mascarillas quirúrgicas que desinfectábamos en el autoclave. Yo no estaba preocupada, pues seguíamos pensando que los síntomas serían parecidos a los de una gripe estacional y que solamente afectaba a personas mayores con patologías previas, pero sí podía llegar a intuir que era más grave de lo que se pensaba por la cantidad de eventos que se empezaron a suspender, tanto en España como en todo el mundo, y por las cifras de muertos que llegaban desde Wuhan, epicentro de la pandemia, e Italia.

Dejé mi vivienda familiar y me aislé en mi piso. Días después me empecé a encontrar mal y di positivo. En la soledad de aquellos días sentí miedo, rabia y sobre todo frustración por no poder ayudar a mis compañeros en esos momentos tan difíciles.



Unos días más tarde mi situación se agravó; tenía disnea con una saturación muy baja y una taquicardia de más de 150 pulsaciones por minuto y, por lo tanto, me enviaron una ambulancia. De repente, me sentí pequeña y vulnerable. Era mi primera experiencia como paciente

en estos vehículos y el técnico vestido con EPI y mi agotamiento hicieron que la ambulancia me pareciera gigantesca.

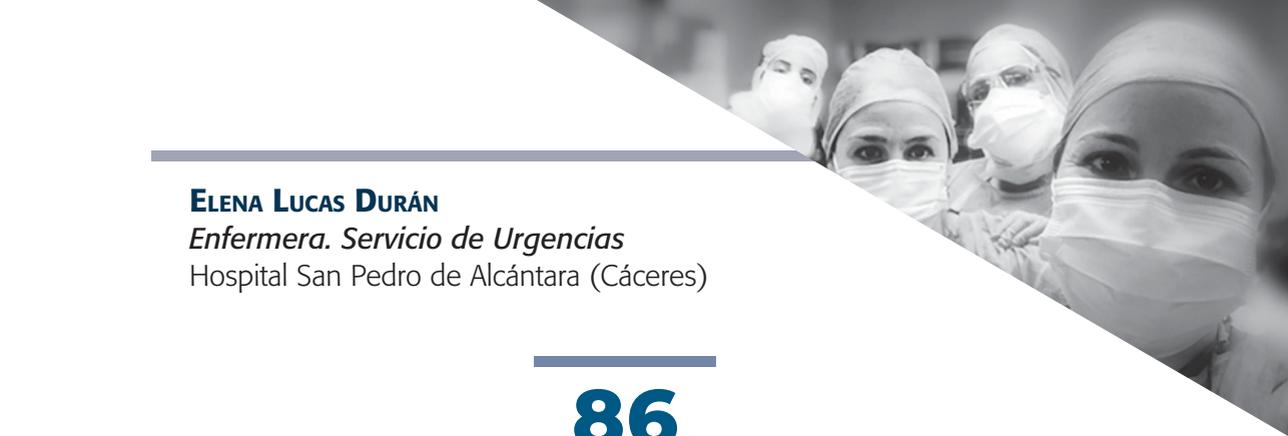
Estaba tan débil que me costaba tener la esperanza de que me iba a curar; me resultó difícil hasta colocar mis cosas en la habitación del hospital. Ese fue el inicio de los 25 días que me esperaban en un lugar en los que tuve todo tipo de sensaciones: el miedo seguía siendo mi fiel compañero de viaje por los estragos que la enfermedad estaba causando en mí (ni siquiera tenía fuerza para abrir los recipientes de comida).

Por otro lado, me sentí cuidada, a pesar del miedo de mis compañeros ante un posible contagio. Recibí mucho apoyo, tanto de mis familiares como de mis amigos y mis queridos pacientes de Torrejoncillo, a través del teléfono, único contacto con el mundo exterior, y me reconfortaba que todo el mundo estuviera tan pendiente de mí, aunque a veces mi mente se encontrara un poco «en las nubes» debido al efecto de la medicación.

Tras este largo periodo me dieron el alta y volví a la casa familiar. A pesar de tener que llevar puesto el oxígeno casi todo el día, de las continuas medidas de prevención como la desinfección constante, la distancia social con mis propios familiares, etc., fue muy gratificante para mí volver a sentir el aire en la cara, las charlas con los vecinos, los agotadores paseos dentro de casa y, por supuesto, el afecto que mis hermanos y sobrinos me dieron durante esos días.

En estos momentos me encuentro mucho mejor físicamente, pero no con la fuerza suficiente como para atender las urgencias a domicilio. Esto me ha llevado a solicitar la jubilación anticipada.

Aun así, quiero seguir aportando mi experiencia en actividades y tareas para promocionar la salud. Agradezco profundamente esta iniciativa de la Subdirección de Cuidados y Humanización de la Asistencia, porque es importante que cuenten conmigo y con otros profesionales, ya que seguimos teniendo mucho que aportar. La pandemia nos ha hecho daño, pero también nos ha enseñado a ser más fuertes.



ELENA LUCAS DURÁN

Enfermera. Servicio de Urgencias

Hospital San Pedro de Alcántara (Cáceres)

86

Lo que vivimos desde las trincheras: la guerra COVID

QUERIDOS amigos lectores, me presento, mi nombre es Elena, soy enfermera del servicio de urgencias del Hospital San Pedro de Alcántara de Cáceres y os voy a contar cómo he vivido una de las experiencias profesionales que más me han marcado en mi trayectoria laboral, que comprende los últimos 19 años de mi vida.

Todo empezó un 9 de marzo del año 2020... Algo se escuchaba ya del coronavirus en nuestro país, pero todos pensábamos que sería algo parecido a lo que una temporada atrás había ocurrido con el «ébola». Pues bien, *la bomba* en Cáceres explotó ese día: ¡¡¡9 de marzo de 2020!!! Yo trabajaba de mañana y fui la primera persona que entró en contacto con la conocida señora de Arroyo, la cual se convirtió en el primer fallecimiento de Extremadura por COVID-19. Esa señora permaneció en urgencias unas horas e ingresó ya bajo la sospecha de posible coronavirus, pero nadie esperaba que fuera a ser real, y el día 10 de marzo se confirmó la infección por COVID-19 y posteriormente su fallecimiento.

Desde ese momento afloraron miedos, incertidumbres, tristezas... ¡Qué decir, fue un *shock!* Empezaron a llegar multitud de pacientes COVID, hasta el punto de que todo lo que se atendía eran pacientes contagiados y en mal estado de salud. Era tal el *colapso sanitario* que a la gente que estaba mejor se les decía que se fueran a casa y guardaran cuarentena, y que solo volvieran si empeoraban.

Fue un panorama desolador el que vivimos en la urgencia, hubo que reorganizar el trabajo y reinventar la distribución del servicio. Los más válidos permanecían en la sala de espera sentados. A veces entrábamos a poner un tratamiento y la imagen que se veía era la misma que recuerdo de las películas de guerra, gente abatida física y moralmente, apoyando la cabeza en el compañero de al lado, que solía ser familiar, con una mezcla en su expresión facial que comprendía miedo, incertidumbre y malestar general. Pero los pobres, a veces con fiebre de más de 38 grados, no decían nada por no molestarnos. Nos comentaban con voz triste que nos veían volar sin parar de un lado para otro, que no podían interferir en nuestro trabajo, que ya bastante hacíamos, y que atenderíamos a los que estaban peor. He de decir que los pacientes han sido de lo más respetuoso que os podáis imaginar, más que nunca, y por ello les damos iii gracias infinitas!!!



La gran pena y dolor la pasamos con aquellos ancianitos dependientes que venían sin que les saliese la voz del cuello y te imploraban que les acompañaras; sabían que iban a morir y no querían morir solos... Pero teníamos que seguir trabajando... Y efectivamente, cuando volvíamos a verlos, a veces ya no estaban... Eso no lo podremos olvidar, se nos partía el corazón... Es muy triste ver cómo han fallecido tantas

personas solas... Siempre piensas: «Pude haberme quedado con ella cinco minutos», pero ya no hay vuelta atrás, solo nos queda la pena de no haberlo hecho.

En general nos sentíamos tristes, cansados, desconcertados, abatidos por ver este campo de guerra, pero teníamos que sacar fuerzas, porque el hospital se había convertido en las trincheras y seguían llegando pacientes malitos.

Nos quedaremos con la «gran satisfacción» de haber podido ayudar a tanta gente, al menos haber intentado dar un poco de seguridad a aquellos que, asustados por la enfermedad y sugestionados por lo que se veía en la televisión, no sabían si volverían a sus casas. Ver el miedo en la cara de la gente e intentar darle ánimos, y explicarles que todo va a salir bien, a veces nos hace darnos la vuelta y llorar, porque en verdad no sabíamos qué iba a pasar. Esta enfermedad es una lotería y no sabemos a quién le va a tocar. Tan pronto puedes estar mejorando como de repente empeorar e ingresar en UCI.

También nos queda «el miedo», el miedo de volver a casa y contagiar a tus seres queridos, a tu marido, hijos, padres, hermanos. Incertidumbre por si nos llevaremos a casa este maldito bicho. No sé si a vosotros os ocurre, pero es como un mal sueño.

¿Volveremos a sentirnos? ¿Volveremos a abrazarnos?... Eso esperamos todos.

GUILLERMO EDUARDO DELGADO DE LAS CUEVAS

Veterinario

Centro de Salud Zafra II

87

Rutinas

OTRO día más, llamar a casos positivos, rellenar encuestas epidemiológicas, tablas de contactos estrechos. Formularios, tablas y más tablas. Llama que te llama. Deprisa, vamos, el tiempo es oro.

Otra llamada a las residencias, ¿qué tal va todo, cómo se encuentran, alguna novedad, cuántos aislados, cuántos enfermos...? Meses llamando, la misma rutina extraña en tiempos extraños como este. La sensación distante del teléfono, voces a las que no pones cara, ha fallecido



Marina Sánchez, te cuentan, lo apuntas en la tabla, una menos, números nuevos, números y más números, y aunque no sabes a quién se refiere ni conoces a quien te lo dice, sientes lágrimas queriendo escapar de tus ojos. ¡Maldita pandemia!

MARÍA TRINIDAD COBOS MAYORGA

Enfermera

Hospital Ciudad de Coria

88

Despacio

TRINI..., trabaja despacio, cuidado..., no conocemos..., no sabemos..., lee mucho, infórmate..., ánimo...

¿Cómo puede pasar todo esto?

¡ÁNIMO, MARÍA!

¡CUIDADO, PEDRO!



Ponte la mascarilla, que vamos a ir mejor poco a poco...

¡Ay..., ay! ¡Qué penita de Juan que se me fue! Qué dolor, con su hija llorando a su lado, sin que ella se dé ni cuenta..., se fue...

Siento rabia, siento dolor...

¡PERO HAY QUE SEGUIR! Que Pedro aún me necesita.

Trini, sigue luchando, pero siempre despacio, hazlo bien, cada vez mejor, piensa cada paso, ya no es miedo sino luchar por lo que necesitas..., contra este mal bicho... CORONAVIRUS.



M.^a JOSÉ SIMÓN PÉREZ
Coordinadora de Fisioterapeutas.
Servicio de Rehabilitación
Hospital de Mérida

89

Sí, estoy vivo. Y ahora ¿qué?

NUESTRA andadura profesional dentro de esta vorágine sanitaria comenzó en abril de 2020 (resulta paradójico puesto que se supone que es la época de la explosión de vida y alegría). Hasta esta fecha no fuimos requeridos para intervenir profesionalmente en la recuperación funcional de los pacientes afectados por el COVID-19 en el Hospital de Mérida. Y como no podía ser de otra manera, comenzamos en la UCI —UCI que no tenía nada que ver con la que estábamos acostumbrados a frecuentar en nuestro ejercicio profesional habitual— para rehabilitar a los diferentes pacientes cuando así lo solicitaban los intensivistas. Esta «nueva UCI» parecía de otro planeta, no solo por la vestimenta de nuestros compañeros que iban ataviados con los «famosos EPIS» de los que tanto se ha hablado y que apenas dejaban entrever sus propios ojos, que aunque parezca mentira reflejaban el cansancio, el miedo y el agobio que supone trabajar una jornada laboral completa enfundados en esos plásticos que no te dejan moverte y mucho menos respirar, sino también, porque el buen ambiente, el espíritu de optimismo y de alegría que ha reinado siempre en este servicio se transformó en un silencio duro e incómodo, fruto de la concentración de todos y cada uno de los profesionales, que no querían cometer ningún error de actuación que pudiera propiciar el contagio.

Pero, sin duda alguna, lo más duro que nos encontrábamos día tras día en esta «nueva UCI», tanto para mí como para mis compañeros fisioterapeutas, era la expresión que descubrimos en los pacientes que atendimos (y que a día de hoy seguimos atendiendo).

SÍ, ESTOY VIVO. Y AHORA ¿QUÉ?

Se nos presentaba una doble tarea titánica: por un lado nuestra intervención profesional para favorecer el destete de la ventilación mecánica (fisioterapia respiratoria) y para evitar las complicaciones de la inmovilidad prolongada con el fin de reducir la estancia de estos pacientes en esta unidad, y por otro lado, la más difícil sin lugar a dudas, inculcar ánimo, esperanza y positividad en estos pacientes, hacerles entender que todo iba a salir bien y que ahora tenían por delante un largo camino de recuperación y esfuerzo en el que íbamos a estar a su lado para volver a ser el o la que era... Y todo esto solamente con la voz, los ojos y nuestras manos.



Como no podía ser de otra manera, gracias a la entrega profesional de todos los compañeros fisioterapeutas que estuvimos al frente del servicio de rehabilitación durante la pandemia, al compañerismo que sentimos al principio por parte de los profesionales de la UCI, y posteriormente del personal de las plantas (especialmente de neumología/neurología, puesto que era en esta planta donde se ingresaban los pacientes al salir de UCI), y por su puesto a las ganas de recuperación que tenían los pacientes (que son los verdaderos protagonistas de esta historia), conseguimos poco a poco ir devolviéndoles a la «nueva normalidad», con un final feliz en la mayoría de los casos, afortunadamente.

GLORIA JIMÉNEZ MENDOZA

Trabajadora Social

Centro de Salud de La Paz (Badajoz)

90

Reflexiones de un trabajador social en el equipo de Atención Primaria del Centro de Salud de la Paz durante la pandemia por el COVID-19

PENSAR sobre qué ha pasado, sobre cómo han cambiado las cosas en el trabajo desde mediados del pasado mes de marzo es complicado. Analizarlo aún hoy nos produce rechazo.

Ha sido y es tiempo de ajustar otra forma de hacer las cosas, de aprender a convivir con esta nueva realidad insólita que hay que manejar, con una nueva forma de concebir la intervención social y con nuevas formas de comunicación.

Son nuevos retos para tiempos complicados, con un alto desgaste personal por la densa carga emocional. Intentar compatibilizar nuestra presencia en contextos diversos y roles diferentes ha sido y sigue siendo en muchos casos desquiciante. Una situación agravada por la necesidad, ya vital, de proteger y protegerme del acecho del enemigo invisible que puede quitarnos la vida. De hecho, una importante parte de mi vida, quien me dio la vida, se perdió en este amargo camino iniciado que aún sigue sin punto de destino, y esta experiencia de vida, inevita-



blemente, también va a condicionar mi estado personal y mi visión de esta inolvidable etapa profesional.

Desde el ámbito del trabajo social, nuestros esfuerzos no cesan por mejorar las condiciones y el bienestar de las personas. En un camino difícil, como es el que se nos presenta, tendremos que hacer un esfuerzo ingente por cambiar el pensamiento y centrarnos en nuevas oportunidades.



Antes imperaba el valor de lo material, del consumo y del tener o no tener. El trabajador social podía ser considerado como un mero gestor de recursos sociales para equilibrar la balanza entre necesidades, unas veces básicas y otras sentidas. Observamos un escenario que otorga el mayor valor a los recursos humanos. Nos damos cuenta de que no es tan importante una ayuda económica como ver satisfecha nuestra necesidad de no sentirnos solos, del contacto con la familia, amigos y vecinos.

Así, he tenido la oportunidad de constatar que el trabajo social asistencial, de gestión de recursos, no es la panacea de la atención social, como la ausencia de enfermedad no es la razón de ser del funcionamiento de un equipo de atención primaria de salud, porque, desgracia-

damente, vivimos y conviviremos con la falta de salud mientras que el mundo sea mundo.

En este contexto, hemos focalizado nuestra intervención en la escucha activa, en la disposición de soporte emocional, en el acompañamiento, en consolar, en transmitir que nadie está solo, plenamente solo, que la comunidad, de la que formamos parte, tiene y tenemos capacidad de reacción, de participación e implicación para aliviar dificultades y malestares.

Triste que haya sido necesario vernos inmersos en una crisis social y sanitaria de esta envergadura para volver al rescate de valores apoyados en la solidaridad y en la ayuda hacia quienes han sido y son considerados los más frágiles del entorno. No dejo de acordarme estos días del *Diario de una buena vecina* de Doris Lessing, un libro que leí hace muchos años, cuyo argumento central destacaba precisamente la importancia de estos valores.

Nuestros objetivos de intervención se centraron en proporcionar seguridad, relativo sosiego, sobre todo a personas con mayor riesgo socio-sanitario: personas solas, mayores, enfermos con especial deterioro...; personas sobre las que se cebó la situación por la imposibilidad de poder ver a sus hijos, madres..., y por el miedo a enfermar que se fue generando en ellos. Esta tarea de acompañamiento/seguimiento que se realizó principalmente mediante consulta telefónica –y así continúa realizándose– fue y es esencial. En casos de urgencia o de riesgo social o sanitario, de personas inmovilizadas, la atención se prestó y se sigue prestando mediante consultas presenciales tanto en el centro de salud como en domicilios.

La coordinación con mi equipo en el seguimiento de personas ha sido constante, tanto con los recursos comunitarios formales como con los informales: hospitales, equipos de salud mental, de cuidados paliativos, servicios sociales, asociaciones, parroquias..., recabando apoyos ante situaciones difíciles para atender necesidades, en algunos casos, de subsistencia.

En este espacio, ha habido y hay también lugar para la promoción de la salud y la atención comunitaria, procurando llegar a los domicilios a través de la difusión de vídeos que promueven las capacidades y habilidades sobre alimentación saludable en situación de confinamiento, actividad física, etc., de nuestra comunidad, en coordinación con el área de personas mayores del Ayuntamiento de Badajoz.

Asimismo, cabe mencionar en este sentido el blog, que hemos creado como herramienta de comunicación con la población de la zona de salud desde el propio EAP.

Esta crisis nos ha mostrado nuestra capacidad adaptativa. Hemos aprendido que para vivir bien no necesitamos tantas cosas, al contrario, esta abundancia puede agotarnos, cansarnos más. Lo importante es tener cubiertas nuestras necesidades básicas. Tener comida, respirar aire puro, tener familia, amigos, vecinos, sentirnos seguros..., valores sentidos como la verdadera esencia de la fortaleza, del equilibrio, del bienestar y de la felicidad de las personas.



MARÍA ISABEL ARIAS FERRER

Directora de Enfermería de Atención Primaria

Área de Salud de Cáceres

91

Y entonces, llegó la tristeza

CUANDO en agosto de 2019 fui a hablar con el nuevo gerente del área para poner mi cargo a su disposición, me pidió que me quedara a formar parte de su equipo, puesto que en el área se habían producido muchos cambios a nivel directivo y me necesitaba. Acepté, porque trabajar con él es fácil, tiene las ideas muy claras y así lo transmite a su equipo. ¡¡Quién podía imaginar lo que se nos venía encima!!

Y llegó la Nochevieja de 2019, estuvimos los cinco, a gusto, habíamos preparado de cena lo que le apetecía a cada uno. Llegaron las 12:00, las campanadas, y creo que los últimos besos y abrazos con ganas, apretados, riendo mucho y con ilusión en el nuevo año. Comenzaba 2020, año al que la OMS había proclamado Año Internacional de la Enfermera y la Matrona, *iiiNursing Now!!!*

Nunca pensé que este fuera a ser el año en el que mi profesión llegara a ser tan importante en el mundo entero; por desgracia sería por culpa de este terrible mal que aún nos ocupa el día a día, aunque haya pasado más de un año.

Este 2020 ha sido un mal año para todos, para mí ha sido especialmente malo; en lo profesional hemos tenido que enfrentarnos a retos que nunca hubiera imaginado; y lo peor, sin saber si estabas actuando correctamente, método ensayo-error; en lo personal ha habido de todo, pero el agotamiento tanto físico como psicológico se hacían patentes en mi físico; la falta de sonrisa en mi rostro, que creo que me caracteri-

za, y la imposibilidad de estar cerca de los que quieres ha hecho mella en todos nosotros, y será algo que ya forme parte de nuestras vidas para siempre.

Los dos primeros meses transcurrieron con especulaciones de lo que estaba pasando en Wuhan, China; sobre los primeros casos había muy poca información y se nos transmitió a través de los medios que se trataba de una gripe, sin más, y que pasaría como había ocurrido con otras mutaciones de la misma. Pero ya en Italia el virus, y las noticias que llegaban sobre él, no eran nada halagüeñas y hacían presagiar que todo esto era muy serio: estaban muriendo personas sin que los tratamientos habituales para la neumonía pudieran hacer nada para impedirlo.

A mediados de febrero, en la Comisión de Dirección del Área, se decidió disminuir la actividad hospitalaria y abrir unas urgencias pediátricas, y se creó un manual de gestión de la información a los familiares de pacientes en urgencias. A partir de ahí comenzó una carrera entre el equipo para «proteger» a los usuarios y, cómo no, a los profesionales que atendían esta nueva patología, empezaron a fluir ideas, montamos un gabinete de crisis, que se reunía a diario, formado por el equipo directivo al completo y los jefes de servicio y los profesionales de las especialidades implicadas, MI, Neumo, UCI, Urgencias...; cada uno aportaba su visión del día a día, y otras posibles soluciones a los tratamientos innovadores de otros países, o el uso de nuevas técnicas para implementar lo que ya se estaba haciendo.

Nuestras reservas de material EPI eran como las del resto de las áreas, insuficientes, pero ahora el problema era que no se encontraba *stock* en el mercado, pues todos los países habían corrido, con más o menos suerte, a comprar material de protección. Se decidió que los profesionales más expuestos tuvieran material para protegerse, pero nunca era suficiente, no podíamos hacer nada. A los pocos días llegó una distribución de material adquirido por el SES y que se enviaba en función de los profesionales a cada área; esto palió un poco la ausencia de medios, pero... llega para nosotros un día fatídico, nuestro primer caso en AP, en Arroyo de la Luz. Lo que parecía muy lejano, de repente, nos atrapó como un monstruo, compañeros del CS contagiados, pobla-

ción en general con muchos casos, la residencia de mayores icon un 83 % de positivos! Fue horrible. Como he dicho al comenzar mi relato, el gerente J. C. Escudero se adelantó a lo que después se nos vino encima, solicitó el cierre de la localidad, medicalizamos la residencia de ancianos, que se reforzó con personal de enfermería y el CS también con personal sanitario, tanto médicos como enfermeros y personal no sanitario, auxiliares administrativos y celadores. La colaboración de todos fue primordial, se acudía a los domicilios a tomar las muestras PCR para que los pacientes no salieran y no pudieran seguir contagiando, las jornadas eran interminables, el personal se quedaba hasta que finalizaba el trabajo o hasta que no podían con el agotamiento. Se acercaba el momento que preveíamos y se acabó la bolsa de trabajo de enfermería –nunca habríamos pensado en otras épocas que esto llegara a suceder, pero estaba todo el personal trabajando; incluso los que cursaban el último año de formación, a través de un decreto, se incorporaron–. Después de este centro residencial vinieron otros, Alcántara, Valencia de Alcántara, Garrovillas, Trujillo..., parecía que no se acabaría nunca, cada día había algo nuevo.

Por supuesto, en mi caso me desplazé a todas las residencias y centros en que me necesitaron. Recuerdo mi visita al CS de Arroyo, después de pasar el control de la Guardia Civil de la entrada, llegamos con una mascarilla quirúrgica, unos guantes y yo cogí un bolígrafo en cada mano. Me preguntaron que por qué lo hacía, «pues para protegernos, así no toco nada ni a nadie»; creo que fue una buena idea, pues yo soy muy expresiva y me gusta ser muy próxima a mis interlocutores. La vuelta hacia la gerencia fue desoladora, pues habíamos visto que esto estaba desbordado, muchos de los contagiados habían ido de excursión juntos, y estos habían contagiado a otros sin saberlo; la transmisión comunitaria era un hecho y estábamos poniendo los medios para evitar que saliera de allí. Comenzaron a surgir casos por toda el área, y algunos focos no podían controlarse y aumentaban por momentos. Desde la administración central de la comunidad autónoma, siguiendo siempre las instrucciones del Gobierno de España, se sucedían los protocolos, casi a diario, lo que hacía que tuviéramos que estudiar todos los días los nuevos documentos para poder transmitir eso mismo a los centros, ya mermados por la ausencia de compañeros contagiados, o en sus

domicilios por padecer especial sensibilidad. Siempre me ha gustado la atención primaria, y de hecho por eso estoy aquí, y por ello, y por mis conocimientos sobre el trabajo que se realiza, no puedo dejar de reconocer a todos mis compañeros, a todo el personal, sanitario y no sanitario, al personal de servicios, limpieza, mantenimiento, el gran esfuerzo realizado en la organización de circuitos, material, atención al usuario, asistencia domiciliaria, todo; han hecho un trabajo impecable, poco reconocido quizá, pero del que yo estoy y me siento muy orgullosa. Vaya este reconocimiento por mi parte para todos ellos.



Puede parecer, al leer mi relato, que todo esto lo llevo a cabo yo sola, pues nada más lejos de la realidad. En la dirección de enfermería se encontraban mis mejores aliadas, sin las que no podría haber resistido todo esto, la dirección seguía funcionando con los problemas de personal, intentando y consiguiendo que todos los CS tuvieran las guardias cubiertas y reforzar donde se indicaba..., en fin, como si no pasara nada nuevo. Ellas, Montse, Encarna y Montse, la coordinadora de EAP's, han estado a pie de obra en todo momento. Sobre todo cuando mi com-

pañera la directora médica resultó contagiada tras realizar un viaje a un centro residencial, tirar de toda la dirección de AP no fue tarea fácil, pero contaba con la ayuda y apoyo de las dos coordinadoras médicas, conectoras de la atención primaria, que demostraron gran dedicación. Allí se trabajó en equipo para salir cada día adelante. Esta situación ha hecho que afloraran actitudes y sentimientos que no conocíamos de otras personas, tanto para lo bueno como para lo malo. Ha hecho que conozcamos mejor a todos los que nos rodean y con los que compartimos nuestro trabajo y que valoremos el trabajo de los demás, ha desnudado a otros que se escondían bajo corazas que hacían imposible acceder a ellos y se han mostrado abiertos a la colaboración y el cambio, nos ha hecho mejorar y hacernos mejores personas, es lo que creo.

Comenzaron a aparecer casos de compañeros de la gerencia, hubo un brote muy importante, algunos estuvieron enfermos físicamente durante meses, otros lo pasaron además mal psicológicamente, sin dormir por sí durante el sueño les pasaba algo; se fueron recuperando poco a poco, excepto nuestro compañero Juanma, que se fue para no volver nunca. Este hecho hizo que todos pensáramos en la muerte desde mucho más cerca. Recuerdo un sábado que fuimos a un centro residencial muy lejano, al final de nuestra área, cerca de la frontera con Portugal; ese día había que sacar a los residentes de allí y hacer el traslado a otros centros para realizar aislamientos adecuados. Cuando llegamos, la directora de salud, un compañero médico del SEPAD y yo misma, nos quedamos fríos, no solo por el día climatológico. El centro está situado en la plaza, y esta estaba «tomada» por el ejército. Muchos camiones, un gran despliegue de medios para la desinfección y todo muy organizado. Después comenzaron a llegar las ambulancias para realizar el traslado; cuando los mayores comenzaron a salir sus caras impresionaban, y cuando escuché la pregunta de una de ellos: «¿Es la guerra otra vez?», no pude reprimir las lágrimas, al igual que mis compañeros. Entonces me di cuenta de que estas personas, sobre los 80 años, habían sufrido ya en esa época muchísimo, tanto la pérdida de familiares y amigos, vecinos... No sé si no se les informó bien, o no se enteraron de la situación pero estaban asustados y con gente que no conocían, les sacábamos de su medio rápidamente y los llevábamos a otro sitio que no conocían. Gracias a los cuidados recibidos, al esfuerzo del personal del

centro residencial, que estuvo doblando turnos por la falta de personal, y a la inestimable responsabilidad y trabajo realizado por los compañeros del centro de salud, pudieron de nuevo retornar muchos de ellos, aunque Felipa, que fue quien preguntó, no volvió nunca. Tengo esa imagen grabada, creo que pasarán años y no la olvidaré, fue de las peores experiencias que he tenido. Ese día llegué a mi casa a las 00:30 horas, mi familia también me esperaba y estaban preocupados, pero ya estaba allí. Ahora tocaba hacer circuito de limpieza y desinfección de ropa y de mí misma; aunque mi madre estaba en casa y tiene 90 años, hemos salido airosos de los contagios. Somos tres sanitarios, y no hemos tenido ningún contagio. ¿Nos hemos cuidado? Sí, y además creo que también hemos tenido suerte. Ya en estas fechas se había vuelto a abrir el Hospital de la Montaña, cerrado hacía solo unos meses debido a la apertura del HUC, pero con toda la dotación adecuada y con medios, asistencia por parte de profesionales de atención hospitalaria, para la asistencia a los pacientes COVID..., personal tanto voluntario como contratado. Al mismo tiempo nos llegaban donaciones de todo tipo, desde botellas de agua mineral, hasta batas y mascarillas realizadas y donadas por particulares y empresas. Otros sanitarios, como los veterinarios, colaboraron con su propio material, guantes, batas, calzas, material plastificado para un solo uso..., todo lo que pudieron recabar. Los particulares también colaboraron en lo que se pudo, y algo muy importante fue el ingenio que demostraron muchos para dar otro uso a materiales que podían servir para ayudar. La colaboración fue espectacular, todos queríamos hacer algo para ayudar.

La imaginación hizo que se crearan servicios que nos ayudaran a mantener el aislamiento de los posibles contagiados, y que algo que solo habíamos visto en el cine se convirtiera en parte de nuestra sociedad. Se crearon los equipos para atender la toma de muestras sin salir del coche; había que formar al personal, pues era muy importante que las muestras llegaran en óptimas condiciones al laboratorio. La enfermería en general, y la de atención primaria en particular, está muy acostumbrada a asumir nuevos retos tecnológicos en su quehacer diario, por lo que enseguida se adaptaron y organizaron en los centros de salud. Además, se crearon dos equipos, uno de mañana y otro de tarde, para realizar pruebas diagnósticas en automóvil. También se organizó

un equipo móvil para desplazarse a los municipios donde se necesitaba atención para la realización de pruebas.

Los meses se fueron sucediendo, perdimos a otro compañero más, esta vez un médico; otros estuvieron muy enfermos, pasaron mucho tiempo en la UCI y su recuperación fue muy larga, pero casi todos están ya en activo. El número de fallecidos ha sido elevadísimo, pero también se ha podido salvar a muchos contagiados. La opinión pública pasó de aplaudir todas las tardes a las 20:00 horas a los servicios sanitarios y fuerzas de seguridad del Estado, a no ver el esfuerzo que se estaba haciendo por retomar la «normalidad» de nuestra vida.

Otro día importante para mí fue el cierre de nuevo del Hospital de la Montaña, algo muy emotivo, y tenía la esperanza de que no fuese necesario volver a abrirlo. Parecía que la normalidad podía llegar y quedarse poco a poco con nosotros.

Cuando parecía que en verano estábamos más tranquilos, hubo una relajación general de las medidas de seguridad individuales, ya se hablaba de vacunas, y creo que esto animó a muchos a relajarse. Consecuencia: nueva ola y aumento de contagios y de casos graves. Era agotador pensar de nuevo que todo iba a repetirse, más muertos, más casos, y... así sucedió. Hasta el punto de volver a abrir el hospital, pero esta vez, gracias a los planes de contingencia y a la actuación temprana a la que nos ha llevado el aprendizaje, apenas ha sido un apoyo, aunque con toda su dotación de personal y medios, tanto para este como para el Hospital de referencia Covid HSPA, nos ha permitido continuar con la actividad quirúrgica y asistencial en el Hospital Universitario de Cáceres.

Ha llegado por fin la vacuna, no sin polémica por falta de dosis, pero con la gestión de la dirección de salud y la organización de equipos de vacunación tanto de atención primaria como hospitalaria, y con la implicación de los equipos de Atención Primaria, en los centros de salud estamos llevando al día la administración de las dosis recibidas. Esto hace que abramos una ventana a la esperanza, para los que estamos aquí, pues para otros ha llegado un poco tarde. Hace unos meses, antes de finalizar el año, perdimos a otra compañera, una pediatra, y hace tan

solo unos días a otra compañera médico y directora médico del área de Plasencia. Vaya por todos ellos este recuerdo amargo y el esfuerzo para que al fin podamos ver la luz que tanto ansiamos, besar a los nuestros y abrazarnos como antes, pero con la idea de que todos los hábitos que hemos adquirido se queden entre nosotros. Nos tiene que servir para aprender, para cambiar y para pensar en cómo podemos ayudar para que no se vuelva a dar una situación como la vivida.

Gracias a todos por vuestro gran trabajo.

La colmena enmascarada

TRAS largos meses de pandemia, trabajadores, residentes y familiares, hemos deseado compartir la narración de nuestra propia experiencia, desde la convicción de que, en situaciones desfavorables, poder contar una historia contribuye a aliviar la inquietud que produce. Los relatos que aquí se reúnen nos devuelven una imagen positiva del universo humano que trabaja o vive en las residencias.

Esta pandemia ha causado un enorme dolor y sufrimiento en todo el sector y, de manera especial, a los residentes, sus familias y a los y las profesionales, pero también ha alzado valores como la humanidad, la empatía y la solidaridad.

Montaña rusa de emociones. Miedo ante el gran desconocido que llegó (amenazante) sin que nos diéramos cuenta. Nuestras vidas dan un giro de 180 grados; no más reuniones, no más abrazos, mantener la distancia es la única opción. Protegernos para protegerlos a ellos. Aprendimos a hablar con los ojos, sin pronunciar palabra. El dolor está presente, el amor que nos une es aún más fuerte. Todavía no lo asimilamos. Todavía es complicado. Cansancio de aquellos que se dejan la vida para que nosotros no abandonemos la nuestra. Valientes aquellos que lucharon contra el miedo. Y tú, horrible enemigo, cada vez más hundido.

Como en una colmena todos se movían deprisa haciendo sus tareas sin acercarse demasiado unos a otros, sin hablarse, sin contacto, sin sonrisas... Fue entonces cuando Elena preguntó a su compañera de habitación por qué nadie sonreía y todo el mundo llevaba la boca tapada.

Rosario se quedó pensativa. Al día siguiente, los trabajadores llevaban pintada una sonrisa en sus mascarillas.

De un día para otro, y a pesar de todos los esfuerzos llevados a cabo, entró el coronavirus. Sin simulacros, ni periodos de adaptación. Dejamos de dedicarnos a nuestros hijos, nuestra familia, nuestra casa, para vivir por y para el trabajo. Pasaba un día, otro, turnos que se solapaban; te marchabas a casa con esa sensación de derrota, desolación, tristeza. Por momentos sumábamos positivos, uno tras otro, miradas perdidas, de inseguridad, miedo. Calor, mucho calor detrás de esos equipos de protección, pero un gran aliciente para la comunicación no verbal. Nunca perdimos una sonrisa con ellos, aprendimos a hacerlo con los ojos, gestionamos la soledad de los residentes, siempre estaban nuestras manos agarrando las suyas, largas conversaciones, miradas de complicidad y muchas más cosas sencillas, y en ese momento muy valiosas. La colaboración, profesionalidad y unión de todos los compañeros ha sido clave para espantar el miedo.



Autor de la ilustración: Gabriel María de los Bueis Salcedo.

Ramona vive en el centro. En una conversación con Lorena le cuenta cómo ha vivido la pandemia. «Ha sido un virus muy malo, nos decían que teníamos que pasarlo aquí y que no podíamos salir a la calle. Pero

no he pasado miedo porque aquí estaba con toda la gente. Por culpa del virus no podían venir mis hijos y los tenía que ver por el teléfono. Mi cumpleaños lo celebramos por el teléfono. Ellos estaban muy contentos porque me veían muy bien. Me ponía muy contenta cuando los veía. Ya tengo las dos vacunas puestas, estoy muy feliz porque ya pueden venir mis hijos a verme. Tengo muchas ganas de que les vacunen a ellos también. En la visita, Juana llama a mis otros hijos para que pueda verlos a todos y hablar con ellos. Lo peor es que no nos podemos abrazar, que es lo que más queremos las dos».

Hemos recibido muchos mensajes de apoyo y ánimo de los familiares. Antonio nos relata su propia vivencia.

Cuando el mundo se paró por esta terrible pandemia, cuando visitar a mi querida madre era lo habitual, de pronto: estado de alarma, visitas prohibidas, mayores que empiezan a caer fulminados, abrazos rotos, despedidas en la más estricta soledad, casas que se convierten en cárceles, miedo en el trabajo...

Yo esperando como un loco la llamada del centro para informarme.

Chelo, Lorena, María Luisa...: «Antonio, mira, te llamo para decirte (ese momento que se hace eterno) que Marcelina sigue bien. Venga, un abrazo y te seguimos informando con cualquier novedad, por supuesto». He nombrado antes a algunas personas, pero es que todo el centro residencial son para mí mi segunda familia. Nunca estaré lo suficientemente agradecido por cómo tienen a mi querida madre, como a una reina. Ellos te enseñan a ti, nos preparan para que el día de mañana sepamos dominar la mente, ese espacio infinito y cambiante.

Las visitas prohibidas me enseñaron a valorar la vida, el *carpe diem*, el segundo a segundo, el que dentro de cinco minutos, con todo lo cerca que está, es demasiado tiempo, no sabemos qué pasará, vivamos el momento.

Entró el bichito en el centro y el miedo se acentuó. Vuelvo a recalcar el enorme esfuerzo de todos los trabajadores en esos durísimos

momentos, en primera línea de fuego, dando horas y más horas, bajas por la maldita enfermedad, compañeros y compañeras que tienen que multiplicar su tiempo para seguir atendiendo con todo el cariño y profesionalidad a nuestros mayores.

Cuando escribo esto, a día de hoy, el centro vuelve a estar libre de coronavirus. Se han reanudado las visitas y volver a ver a mi mamá, más guapa que nunca, es un chute de energía que me hace casi levitar. No sé si existen ángeles en el cielo, mis creencias me invitan a pensar que sí. Lo que tengo muy claro es que en la Tierra están presentes, y son todos los trabajadores del centro residencial El Valle de Montijo.

A todos ellos, flores por donde pasan y gloria bendita.

FRANCISCA ALTAGRACIA OLAYO LUJÁN

Matrona

Hospital Materno Infantil de Badajoz

93

Hace ahora un año...

PENSÁBAMOS que éramos invencibles, pero nos sumergimos en una aventura que nos hizo comprobar lo vulnerables que somos.

Los comienzos fueron duros, a pesar de ser conscientes de que, dentro del caos, nosotros hemos sido privilegiados; porque, cuando mis compañeros se enfrentaban a la muerte y a la soledad, nosotros dábamos vida y luz, con esa angustia que conlleva una situación desconocida.

Angustia, responsabilidad, miedo a lo desconocido, miedo a no ser capaces de realizar nuestro trabajo como siempre nos ha gustado: con felicidad, con una sonrisa.



Cambios de protocolos, falta de material y, sobre todo, gestantes sin poder compartir el momento más hermoso de su vida con sus parejas.

Fueron días que, a pesar de la mascarilla, ofrecimos nuestra mejor sonrisa, videollamadas y partos en directo junto a sus seres queridos formaron parte de nuestra rutina.

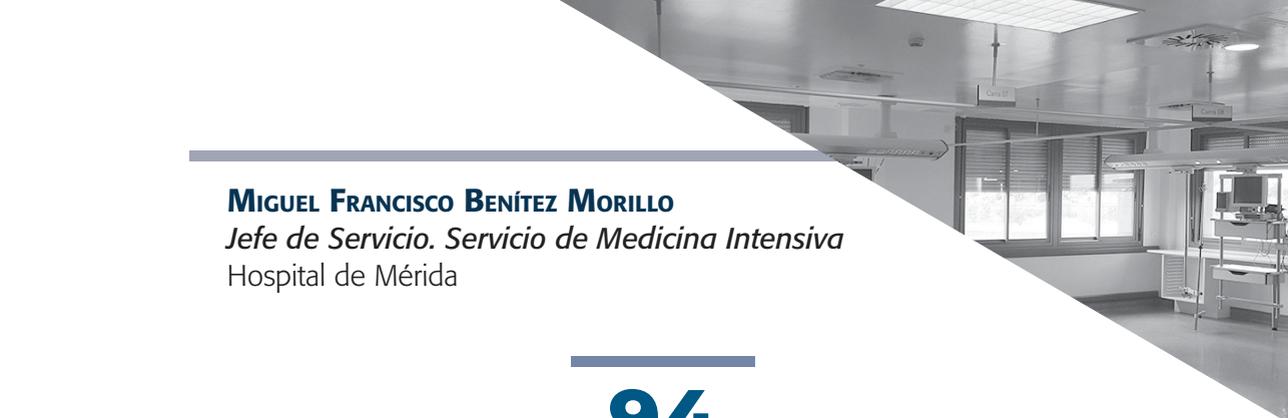
Lo dimos todo, como siempre, por ellas, por ellos. No dudamos en permanecer juntos, unidos, y fuimos todos a una.

Maravillosa experiencia que te hace entender el porqué de esta profesión y la entrega de todos los compañeros, que formamos un grupo burbuja. Te das cuenta de que no estábamos tan equivocados, que sí, que somos invencibles.

Conseguimos protocolos estables, material adecuado, acompañamiento a las mujeres, incluso positivas en COVID.

Olvidado está el tiempo de miedo, ansiedad y angustia, y recordamos para siempre que somos matronas, vehículos de vida y luz.

Dedicado a Javi y Reyes, y sobre todo a las mujeres que nos dejaron ser partícipes de esa felicidad: la suya, la nuestra.



MIGUEL FRANCISCO BENÍTEZ MORILLO

Jefe de Servicio. Servicio de Medicina Intensiva

Hospital de Mérida

94

Los vínculos que no romperemos

ME asomé a sus ojos. Tenían una oscuridad profunda que empezaba a cansarlos... Espesa, preñada de miedo y agua. De sal. Indistinguibles. Le arañaban la vida en cada ausencia de aire con estertores cómplices de desconuelo y fatiga. No supe al mirar si eran solo suyos, o mi miedo, y mi agua y mi sal se reflejaban en la grisácea Muerte que proclamaba su presencia cobijándose en las amargas alas cerradas de par en par de aquellos ojos ya vencidos.

Desde ese momento, nos aferra un vínculo distinto, nunca sentido, nunca vivido. Un sarmiento agonizante que se enreda en abrazos que nos dejan a ambos sin respirar.

En otras luchas, la Enemiga sedienta fue de mi voluntad. Más yo peleaba con ventaja, porque el único riesgo nacía del fracaso de mis manos, esperando que mi corazón fuese cobarde. Y nunca creyó serlo.

Ahora nos aferra un vínculo distinto, nunca sentido, nunca vivido. Insaciable.

La Muerte que le nace de toda su vida tiene hambre de más, y no se satisface de sus escasos años gastados ni de todos los que le quedan por sentir; sonrío desde la niebla que condensa el fondo de esos ojos aterrados, retadora, mostrándome una oscuridad anhelante de mi alma, pues a mi cuerpo ya lo encuentra; lo tendrá a su merced, con el poco esfuerzo de vomitar sus espinas ansiosas y prenderse en él.

Nos consume un vínculo, distinto, nunca sentido, nunca vivido, que trepa a nuestro alrededor como una hiedra sedienta que solo se calma en el reflejo de unos ojos que se miran con el mismo temor.



Su vida en mis manos, como siempre. Pero ahora la mía es esclava en una apuesta que nunca tuve que medir, en un juego nuevo donde no solo puedo perderla, sin ser esto lo que me asusta, sino que arriesgo la luz de las tardes plenas, las risas cotidianas, los besos anhelados, las manos dulces que me cobijan, la compañía que reconforta... En realidad, no me haré trampas en esta partida donde solo queda vender a buen precio la derrota. Aun así, apuesto, y lo hago por él. Siempre apuesto por él. De su vida, mi alma ha decidido ser valedora y en esta pelea todo lo expongo. No estaré en deuda. Nunca lo he estado.

Sé que soy el último anhelo que verán sus ojos, pero no alcanzo en este momento todavía a comprender por qué los suyos serán lo último que veré cada noche desde entonces.

Desde ese final, nos consume un vínculo, distinto, nunca sentido, nunca vivido. Atroz.

Y todo este tiempo de opresión y angustias solo supone un frágil instante, quebradizo y transparente, donde la voluntad decide hacerse grande y no romperse. Inflexible y dominadora, controla las pausas y los gestos, al miedo torna valiente, a las palabras certeras, a la vista joven, a los dedos ágiles y las difíciles maniobras revestidas de riesgo se desnudan en la hábil rutina de siempre, acariciadas por sus manos.

Números azules cantando monocordes la triste canción de cuna; lo inestable pierde inercia, el dolor se calma, el sueño inducido parece reparador y cercano. Pero no hemos vencido, solo es una certeza más de esta derrota que respiramos hace tiempo.

Quisiera perderme en caminos lentos y llanos donde buscar algo de paz; encontrando en ellos quizás a esa esperanza pintada en colores alegres, pero pronto me vuelve a acompañar el miedo gris y pegajoso del que he descansado un instante. No es distinto; es el mismo, acre, renacido y otra vez poderoso, que deja sabor a amarguras en la boca y en los dedos; por él, por mí, por lo que perdemos en este juego de vida y muerte al que no encontramos razón.

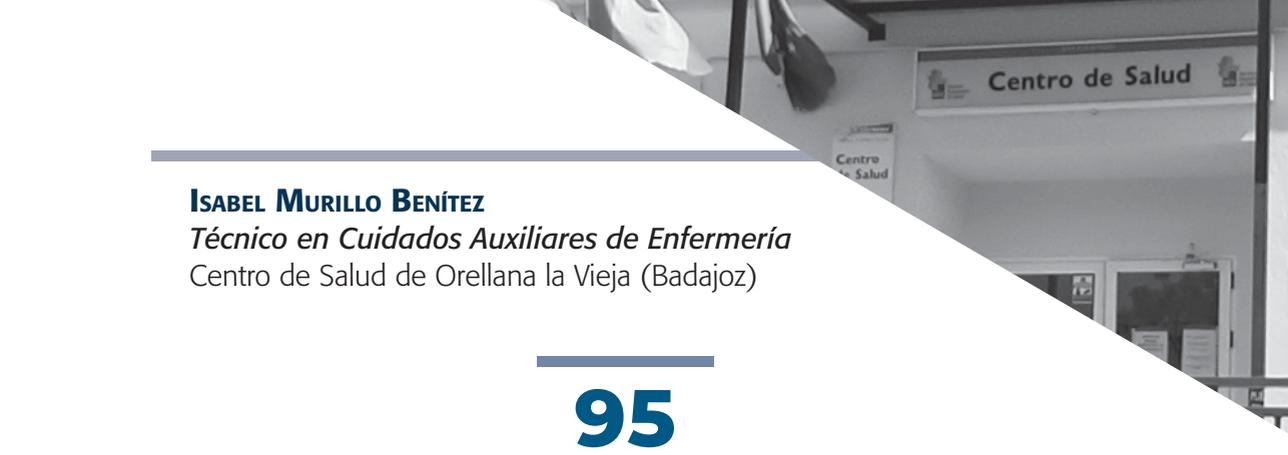
En este dolor nos aferra un vínculo distinto, nunca sentido, nunca vivido. Cruel.

Me asomé a sus ojos. Qué profunda era la oscuridad que había en ellos... Llena de miedo y agua. De sal. Indistinguibles, como eran mi miedo, mi agua, mi sal...

Sigo viéndolos, y no hace falta espejo en que mirarme. Lloran cuando me reflejan sus palabras:

—Doctor, júreme que me voy a despertar.

No pude hacerlo.



ISABEL MURILLO BENÍTEZ

Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería

Centro de Salud de Orellana la Vieja (Badajoz)

95

Lo que el corazón siente

Me gustaría expresar con palabras lo que el corazón siente.

Soy auxiliar de enfermería en Atención Primaria. Con esta pandemia triste hemos ido caminando unos días con lágrimas al saber qué estaba pasando y otros con más ánimo.

El tiempo pasa deprisa, y tan lento ha sido este año que todos nos hemos encontrado con algo inesperado y con la experiencia más triste vivida.

Recuerdo a un chico de unos veinticuatro años que llegó al centro con fiebre, sin gusto y sin olfato, y cuando se confirmó su positivo se quedó muy decaído.

Mis sueños eran otros, pero cambió todos mis planes y solo terminé pensando en lo triste que es vernos con media cara tapada.

Muy de cerca he vivido que en nuestra sanidad la calidad humana es fundamental. Que estamos expuestos mucho más que cualquier trabajo y que no tiene precio vivir desde tan cerca una pandemia.

Y con todos mis compañeros hemos hecho una piña, con nuestro trabajo diario, aportando cada uno; esto, dentro de cómo está la situación, lo mejor. Por el bien de nuestro centro.

Desinfección también hemos tenido mucha. Creo que era una medida fundamental y que nos daba tranquilidad.

Y es que ha sido un año muy duro, y difícil también; nunca habríamos imaginado que nos íbamos a centrar en una enfermedad llamada COVID-19 y que otras enfermedades se iban a detener todo este tiempo.

Después de este año de lucha trabajando en nuestro SES tendremos la ilusión de que saldremos adelante; lo dejaremos en el recuerdo porque su contagio ya será cero.



EN VERSO

Me gustaría expresar con palabras lo que el corazón siente.
Soy auxiliar de enfermería en Atención Primaria.
Con esta pandemia triste que hemos ido caminando,
unos días con lágrimas al saber qué estaba pasando,
y otros con más ánimo.
El tiempo pasa deprisa,
y tan lento ha sido este año
que todos nos hemos encontrado con algo inesperado
y con la experiencia más triste vivida.
Recuerdo a un chico de unos veinticuatro años,
que llegó al centro con fiebre, sin gusto y sin olfato,
y cuando se confirmó su positivo,

se quedó muy decaído.
Mis sueños eran otros, pero cambió todos mis planes
y solo terminé pensando
en lo triste que es vernos con media cara tapada.
Muy de cerca he vivido que en nuestra sanidad
la calidad humana es fundamental.
Que estamos expuestos mucho más que cualquier trabajo
y que no tiene precio vivir desde tan cerca una pandemia.
Y con todos mis compañeros hemos hecho una piña,
con nuestro trabajo diario, aportando cada uno; esto, dentro
de cómo está la situación, lo mejor,
por el bien de nuestro centro.
Desinfección también hemos tenido mucha.
Creo que era una medida fundamental
y que nos daba tranquilidad.
Y es que ha sido un año muy duro, y difícil también;
nunca habríamos imaginado que nos íbamos a centrar en una enfer-
medad llamada COVID-19
y que otras enfermedades
se iban a detener todo este tiempo.
Después de este año de lucha
trabajando en nuestro SES
tendremos la ilusión de que saldremos adelante;
lo dejaremos en el recuerdo
porque su contagio ya será cero.



MARÍA BEATRIZ ESTEBAN ROJAS

Médico de familia

Centro de Salud de Zafra

96

Siempre en nuestra memoria

15 DE marzo de 2020. El día que cambió nuestras vidas. Un día que quedará marcado en la historia de España, en nuestra memoria... El inicio del confinamiento. Ese día nos hizo ser conscientes de que, realmente, algo grave estaba pasando..., y en esos momentos no sabíamos todavía lo que se nos venía encima.

Días antes ya sabíamos que las cosas no iban bien, se notaba en el ambiente. Nos habían avisado de que se cancelaban todas nuestras vacaciones, nuestros viajes, no podíamos tener reuniones de médicos fuera del trabajo, charlas, congresos...; teníamos que estar disponibles al 100 %. Ahí comenzó todo. Sueños truncados.

Esos días sonaban palabras hasta entonces desconocidas para nosotros. ¿Confinamiento? ¿Estado de alarma? ¿Cuarentena? ¿Estar encerrados? ¡Pero bueno! ¿Cómo es posible que en cuestión de días nos cambiara tanto la vida? No podíamos salir de casa. ¡Estaba todo cerrado! Excepto los servicios esenciales. Por suerte, o por desgracia, a nosotros se nos consideraba bien esencial, y por lo visto el papel higiénico también lo era, ya que se había agotado en los supermercados.

Comenzó nuestro calvario. Una Atención Primaria previamente muy desgastada, estaba al borde del colapso.

El virus se expandía como la pólvora. Miles de personas se iban contagiando a lo largo de todo el mundo. Miles de ellas morían. Parecía que los muertos dejaban de ser personas para convertirse en números.

Números que no dejaban de crecer. ¿Cómo no pudimos parar eso a tiempo? A partir de entonces cambió nuestro sistema de trabajo. ¿Un médico podía atender a sus pacientes sin verlos, saber qué les pasaba? Había que priorizar la consulta telefónica, posponer todo lo no urgente. Aún no sabíamos bien cómo protegernos, no teníamos los medios suficientes. Escaseaban las mascarillas, los EPI, los guantes. En esos momentos nos dimos cuenta de que había gente buena, muy buena y altruista. Muchos fueron los que se volcaron en ayudarnos. Toda ayuda era poca. Varios amigos me llamaron para saber cómo podían ayudar: «¿Necesitas mascarillas? ¿Gel hidroalcohólico? ¿Monos? ¿Pantallas? ¿EPI caseros?». Me decían: «Tengo un amigo que hace tal...». Así, cada día iba al trabajo desde Badajoz con el coche cargado de cosas que amigos, familiares y visitantes médicos me habían donado a mí y a mis compañeros.



A medida que pasaban los días, las cosas empeoraban. Más y más casos. Y llegó el brote de COVID-19 al centro de salud. Lo recuerdo como si fuera ayer. Me llamaron para decirme que una compañera había dado positivo. Y en ese momento sentí miedo, miedo de verdad, y no por mí, sino por mi familia. Yo vivía con mis padres y mi hermano. ¿Y si los contagiaba...? Rápidamente me encerré en mi habitación. No quería estar en contacto con ellos. ¿Y si les pasaba algo? Yo realmente

no había tenido contacto directo con la compañera..., pero... nunca se sabe... Esa noche fue terrible. No pegué ojo. Mi cabeza no paraba de darle vueltas a las cosas. Yo tomaba siempre muchas precauciones: en el trabajo estaba encerrada en la consulta, siempre con la mascarilla puesta. Todas las mañanas al llegar me ponía el pijama, al salir me lo quitaba. Una vez en casa, me quitaba la ropa en la puerta y esta iba directa a la lavadora y yo a la ducha..., pero el miedo estaba ahí. ¿Podía haberme contagiado? En los días sucesivos nos hicieron la PCR a todos los trabajadores del centro y de los consultorios aledaños, ya que todos hacíamos guardias en el mismo PAC. Y empezaron a salir los positivos. El centro de salud y los consultorios se cerraron. Todo el trabajo se unificó en el centro. ¡Una locura! Todos allí metidos, intentando atender lo mejor posible a nuestros pacientes de Zafra 1 y Zafra 2. Pegados al teléfono y al correo electrónico. Mientras tanto se fumigó el centro.

Fueron días complicados. Estábamos desbordados. El virus estaba ahí, lo teníamos cerca. Era real. Varios compañeros se fueron de sus casas para no estar en contacto con sus familias, por miedo a contagiarles. Comenzó la soledad.

Una de las cosas que más me ha marcado ha sido eso; el no poder ver a mi gente, a mi familia, a mis amigos..., pero sobre todo a mi abuela. Estábamos tan cerca..., pero a la vez tan lejos... Menos mal que teníamos el teléfono. Llamadas diarias y alguna videollamada. Nos enviábamos fotos. Nos contábamos nuestro día a día.

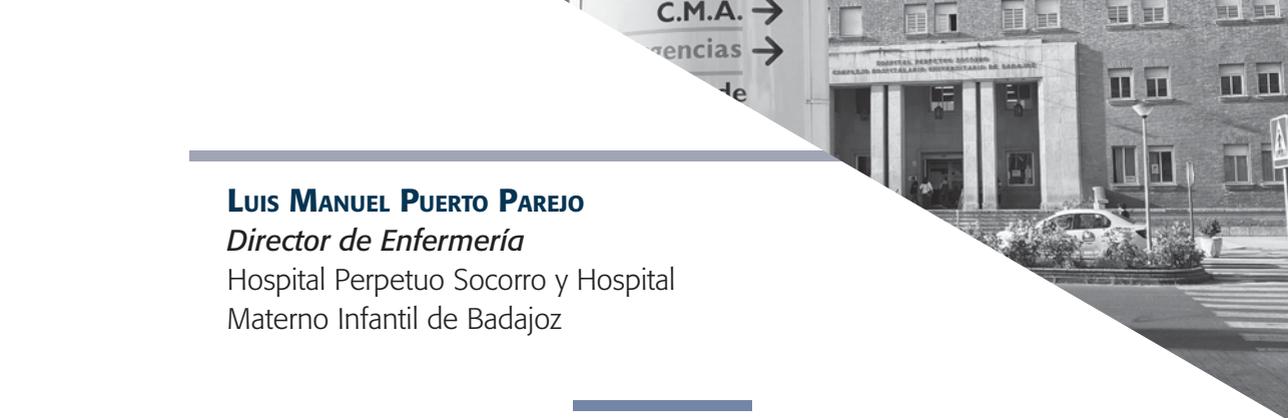
Al no tener vida social, la monotonía nos invadía..., todos los días eran iguales... Lo más emocionante era poder salir al balcón a la hora de «los aplausos». Esa era nuestra «quedada vecinal» diaria. El momento del día en el que teníamos contacto con nuestros vecinos desde nuestras ventanas y balcones. La verdad es que era divertido. Cada día diferente. Yo vivo en una plaza bastante grande, y tengo que reconocer que había muchos vecinos a los que no conocía. Y el confinamiento me ha permitido conocerlos. A las ocho de la tarde, cada día, salíamos a los balcones, y si alguno faltaba lo echábamos de menos. ¿Le habría pasado algo? Uno de los vecinos se encargaba de poner la música. Teníamos unos minutos iniciales de aplausos al ritmo del himno de España y pos-

teriormente entre 45/60 minutos de canciones que los vecinos íbamos eligiendo, unos a gritos desde sus balcones y otros a través del Instagram que «nuestro dj particular» creó. ¡Eso era una fiesta! La gente bailaba, cantaba... Incluso celebramos algunos cumpleaños y nacimientos. Nunca había visto nada igual. Terminábamos y nos despedíamos hasta el día siguiente. Esta horita diaria me permitía desconectar un poco del trabajo, alejar un poco de mi mente las desgracias a las que me tenía que enfrentar diariamente y sentir la solidaridad de mis vecinos.

Lo que me quedó muy claro durante estos meses es que no solo yo tenía esa sensación de soledad...; los pacientes también. Muchos de nuestros «abuelitos» y no tan «abuelitos» tenían consulta telefónica diaria o casi diaria para contarnos sus vivencias, para transmitirles que estábamos con ellos en la distancia, para saber cómo estábamos nosotros, y deseamos suerte y salud. Y que Dios nos bendijese.

Esta pandemia nos ha quitado muchas cosas, los besos, los abrazos, las sonrisas, se ha llevado a familiares y amigos. Sí..., yo he perdido familiares durante estos meses..., por COVID-19 (se han ido en la soledad de un hospital, aislados, sin poder despedirnos..., como mi tía Manola) y por otras patologías (mi querida Antoñita, mi abuela del alma)..., pero nos ha traído también algunas buenas, como la gratitud, el cariño, la solidaridad..., y nos ha demostrado que la mirada es el reflejo del alma, que las miradas son las nuevas sonrisas.

Y después de tres olas, ahora han llegado las vacunas. Una ráfaga de aire fresco que nos hace creer en la esperanza. ¿Será el principio del fin?



LUIS MANUEL PUERTO PAREJO

Director de Enfermería

Hospital Perpetuo Socorro y Hospital
Materno Infantil de Badajoz

97

iQué pronto estás en casa, papá!

SABÍAN que su padre trabajaba en algo que ayudaba en la lucha contra «el virus». Sabían que era algo relacionado con cuidar a las personas. Pero no recibían mucha información por parte de su papá más allá de que es enfermero y trabajaba en el hospital. No lo conocían con precisión, pero sabían que su padre, que ya no estaba en casa cuando se levantaban por la mañana; que cuando volvía de trabajar ellos ya habían comido; que pasaba las tardes enganchado al teléfono y al ordenador, estaba dedicado a luchar contra los efectos de la pandemia. Y salían y aplaudían junto con el resto del vecindario, con mucha fuerza, porque estaban aplaudiendo también a su papá.

Y el mayor indagaba: —Papá, pero entonces, ¿tú curas a la gente que tiene el virus?, ¿tú te vistes como esa gente? —refiriéndose a los EPI que tantas veces portaban los sanitarios que salían en televisión.

—Bueno, digamos que papá pone a esa gente que cuida a las personas en el sitio correcto y les ayuda a que puedan hacer su trabajo.

—Porque tú eres el supervisor, ¿verdad?

—Sí hijo, porque yo soy el supervisor.

Y es que no gustaba de entrar en detalles, era suficiente con que supieran que su padre trabajaba para la gente, que ayudaba a que todo pasara. La pequeña miraba y escuchaba atentamente, sin hacer comentarios. No nos damos cuenta, pero escuchan con más atención de lo que creemos, conocen más de lo que sospechamos y se adaptan mejor de lo que esperamos. Y a veces la curiosidad les puede y preguntan: «¿Qué tal el trabajo?, ¿qué tal por el hospital?». Y yo les resumía con un «bien, va todo bien» o un «mejor, va todo mejor». Y me gusta pensar que se contentaban y que percibían que lo peor había pasado y que todo pronto volvería a la normalidad, pero no lo sé a ciencia cierta. La intención era mitigar los posibles efectos de tanta información sobre la pandemia, con una forzada displicencia por la situación, que les transmitiera cierta normalidad.

Y llegó la tercera ola, que nos azotó con aún más fuerza. Y las jornadas se hicieron más largas. Papá ya no llegaba a comer y a veces llegaba a la hora de cenar. Ellos no lo sabían, pero papá tenía nuevas y mayores responsabilidades en una situación peor. Y aunque intentabas pasar tiempo con ellos en los fines de semana, el ánimo no era el mismo y te lo notabas. Habías entrado en una dinámica en la que ya no podías, o no sabías, disfrutar o ilusionarte con la vida fuera del trabajo. El trabajo te domina, la situación te obsesiona, la preocupación se apodera de ti. Te das cuenta de que te cuesta más sonreír y que necesitas como nunca a tu gente, a tus padres, a tu familia, a tus amigos. Y, sin embargo, están más lejos que nunca, con una intencionada distancia, que nos protege a todos, de todos. Entre todos construimos un muro que nos separaba, pero hecho del cariño que nos unía, pensando en que pronto, podríamos derribarlo y juntarnos de nuevo.

Pero ellos estaban a este lado del muro, a tu lado. Y sus gansadas, comentarios y tonterías te mantenían conectado con tu hogar y con tu vida. Y sus cariños eran el maná que tu mente necesitaba y que te ayudaba a mantenerte firme, a renovar tus fuerzas.

Llegaron las vacunas y hubo que hacer un sobreesfuerzo para vacunar al personal. Una nueva vuelta de tuerca.

—Entonces, ¿Cuándo te van a poner la vacuna? —preguntaba el mayor, consciente de que era un hito importante, mirándome fijamente, mientras estábamos a la mesa.

—Pronto, muy pronto —le espetaba para su tranquilidad, a sabiendas de que todavía quedaba un tiempo.



Y después de todo, una expresión inocente y espontánea, hace que te des cuenta de que ha pasado más de un año. Hace que eches la mente atrás y recuerdes las jornadas maratonianas, la dedicación exclusiva, el contagio de tus compañeras, los problemas con los EPI, la apertura de plantas COVID, los dobles circuitos, la distancia con tu gente... La situación mejora, la cosa se relaja. Y aunque algo hemos aprendido y por eso mantenemos los dedos cruzados y la vista fija en los números, por fin llegas a casa a una hora prudencial, cuando tus hijos todavía están comiendo. Y te sorprenden con una expresión natural, con un comentario lleno de verdadera alegría: «¡Qué pronto estás en casa, papá!».

Epílogo

Permítanme que les relate...

Corría el mes de diciembre de 2019, cuando la ciudad de Wuhan da una alerta por una nueva infección, un virus llamado SARS-CoV-2. Hoy, 22 de junio de 2021, al otro lado del mundo, ese virus nos ha transformado la vida de nuestra Extremadura.

Ha puesto en entredicho nuestra cercanía y nuestros abrazos, pero no ha conseguido que dejemos de lado nuestra solidaridad con nuestros profesionales, personas que eligieron trabajar bajo una filosofía científica y humana. Solidaridad con los más vulnerables, en forma de bolsas de la compra en las escaleras y otras, con torrijas en las puertas.

A veces, y solo a veces, el miedo que en algún momento evolutivo de la humanidad nos hizo sobrevivir de los depredadores, se transformó en egoísmo maléfico, y en vocablos asertivos que nos invitaban a los profesionales sanitarios a marcharnos de nuestro hogar.

Sin embargo, la sociedad extremeña con la que me quedo es la de costureras haciendo mascarillas y batas, de los *Markets* haciendo pantallas y personas anónimas que transmiten a su manera el ánimo tan necesario en estos días, voluntarios al teléfono para acompañar en el sufrimiento.

Y en casa, nos hemos cuidado como hemos podido, a veces con tutoriales, a veces con aislamiento en la habitación, con las telecomuni-

caciones por ventana al mundo. Muchas veces una ventana indiscreta y fiscalizadora del vecindario. Con la escolarización a domicilio y el teletrabajo a cachos y a ratos, entre fogones, tareas y juegos. Y todo, con salpicaduras de lejía en la ropa.

Y mientras, el debate social, evoluciona de mascarilla versus qué mascarilla, EPI qué EPI, vacuna vs qué vacuna, condicionado por la incertidumbre que se transmite por las redes sociales, comenzando a ser todos y todas epidemiólogas o preventivistas de sillón, mando a distancia y pulgar en el móvil. La sobreinformación no siempre acertada y la sobreopinión muchas veces interesada.

Tiempos vividos en los que el sistema sanitario se ha deconstruido, los hospitales, los centros de salud, los consultorios, los centros residenciales, se han convertido en centros bicéfalos (covid-nocovid), con un *alter ego* asimétricos.

Los profesionales de la salud hemos tenido que adaptarnos a los retos de gestión, de protocolos, de informaciones cambiantes día a día. Y sí, también a trabajar con la incertidumbre que genera lo desconocido y el miedo.

Y en nuestro caso, doble miedo: al ir a trabajar por la incertidumbre de encontrarte los restos de lo que fue y no es, miedo a enfrentarte con el nuevo Covid-19.

Y miedo a volver a casa, por tus padres, por tu pareja, por tus hijos... Y con los sentidos a pleno rendimiento repasas mentalmente ese *check-list* a veces obsesivo, de los que trabajamos de forma metódica.

Trabajar en entornos de sufrimiento, tiene un coste emocional para los profesionales, necesitamos la resiliencia para poder afrontar toma de decisiones adecuadas, duelos no esperados, situaciones complicadas que se agravaban. ¡Ha sido AGOTADOR!

Y en medio de todo, te das cuenta de que las emociones se transmiten, que existe miedo e incertidumbre, y es entonces cuando intentas

ser consciente de todo lo que sientes, el palpitar feroz del corazón, las tripas que se remueven, el sudor que no esperabas, y respiras profundo y te paras en un rincón improvisado para poder respirar aún más profundo y saber que lo que estás sintiendo es acorde a las circunstancias y que eres humano, y te observas y empiezas a poner nombre a esas sensaciones que te hacen hasta temblar, para volver a coger aire y seguir trabajando.

Porque el SARS-CoV-2 no reconoce días de calendario festivo, ni horas de relojes nocturnos, ni rutinas sociales aceptadas, ni profesiones. Porque en algún momento ha dado bofetadas a las ciencias, a las cifras, a las predicciones de un futuro, que a veces no puede ir más allá, sino un aquí y ahora.

Y de camino a casa cuántas veces hemos repasado cada uno de los movimientos en busca de algún resquicio en el que el virus se haya instalado en tu ropa, en tus manos, y comienzas a repasar tu protocolo de entrar en casa, ropa, zapatos, sin besos a los niños, no tocar a los abuelos, y en la ducha quizá algunas lágrimas, porque no te dio tiempo en el coche. En ese momento reconoces el dolor de la frustración, el miedo, la ira, el agotamiento emocional, la tristeza, la compasión y con mucha dificultad para poder sentir la satisfacción de un buen trabajo realizado.

El nuevo SARS-CoV-2 no nos ha quitado nuestros valores de cuidar en la proximidad, solo nos los está poniendo en cuarentena. En casa, hemos cuidado través del teléfono, o de la videoconsulta, las tecnologías a disposición de todos.

Cuidamos cuando empezamos a enseñar nuevos vocablos a nuestros pacientes, PCR, test, aislamiento, cuarentena, contacto estrecho, grupo burbuja,...

No nos han quitado valor cuidar en el hospital, en el centro residencial, nos lo han puesto en cuarentena, cuidamos de las personas ingresadas o de los residentes cuando entramos en la habitación con un móvil con cámara para poder ver en la distancia a las familiares, cuidamos cuando nos quedamos un poquito de más tiempo del nece-

sario del que requiere nuestras tareas rutinarias para poder conversar, acompañar y poner en valor la parte más humana de nuestra profesión, la que siempre tuvimos, porque ahora más que nunca nos ponemos en la piel del otro.

Hemos cuidado cuando tomábamos decisiones difíciles, duras. Y todo, para poder organizar, gestionar, para poder seguir construyendo y encarando el vendaval que nos azotaba. Fueron días intensos de equipos unidos, despertares precoces, pero siempre con la esperanza y la confianza de poder llegar a buen puerto.

Y en algún momento pedimos disculpas si no hemos sonreído, entramos en la habitación cabizbaja, la voz del teléfono o los ojos nos delatan tristes o preocupados, quizá hoy me cuesta más soportar la distancia de mi compañera y amiga al desayunar, y me sentí algo más solo, quizá alguno de mis compañeros o alguien de mi familia empezó con síntomas en casa, quizá algún paciente no fue bien, quizá la conversación con mi equipo subió de tono. Quizá en algún momento me tocó cuidarme.

Y pasaron los meses en vaivenes de olas, con emociones al compás. Y las vacunas cuestionadas y hasta vilipendiadas en otros momentos, nos dieron luz, esperanza, empezamos a regalar vida, decía una mujer de 80 años recién vacunada.

Y aquí hemos llegado, en medio de una pandemia con un aprendizaje de vida que no olvidaremos. Perdimos compañeros con mucho dolor: Isabel, Sebastián, Magdalena, Juan Manuel; otros enfermaron; hemos perdido seres queridos. Nunca la línea que divide lo personal de lo profesional se diluyó tanto, se hizo invisible en muchos momentos.

Pero hemos aprendido a ver los latidos en cada momento de nuestro día a día, a reencontrarnos con nuestra profesión (que en algún momento de esta pandemia nos hemos cuestionado), hemos aprendido a encauzar en un mismo sentido lo científico y lo humano, sin división, sin paralelismos, porque las líneas paralelas nunca se juntan por definición.

Este relato que acabo de leer y el proyecto surge no de hablar, no de contar, sino de escuchar. Escuchar en reuniones, en largas y difíciles conversaciones al teléfono, de multitudinarias videoreuniones tan extendidas. Surge de escucharnos Vegenat Healthcare y el SES..., desde aquí mi agradecimiento a Vegenat Healthcare por escucharnos.

Hemos enviado muchos correos, muchas llamadas y no quiero hablar de contar números porque venimos a contar historias.

Fueron momentos de incertidumbre, para empezar a lanzar el proyecto, también nos contagiamos de emociones ¿cuándo era el mejor momento? ¿Cuándo podíamos pedir a los profesionales que pararan, que se sentaran, pusieran en orden sus vivencias y lápiz en mano escribieran? Hemos adaptado fechas, ajustándolas casi de forma individual a muchos de los autores de este libro, no queríamos perder ni un solo relato vuestro.

Agradezco a la Direcciones Generales, a las Direcciones Asistenciales, Direcciones Médicas y de Enfermería, Direcciones de Salud, Coordinadores del SEPAD y a mis compañeras de la Dirección General de Asistencia Sanitaria que han sido vehículo para difundir el proyecto.

Y como pretensión, queríamos recoger todos los aspectos, todos los ámbitos, todas las vivencias, pero somos conscientes de las limitaciones, es más somos humanos. Los límites a los deseos los enmarca la realidad de las circunstancias.

Este libro os hará sentir, os hará latir. Algunos relatos son del día a día; otros, historias inventadas; otros, vivencias y experiencias de nuestro quehacer, y algunas desde la parte más personal, nuestros hijos. Pero todas desde nuestra dedicación y siempre, siempre por bandera la atención a nuestros ciudadanos desde el respeto, la admiración y el recuerdo. Y como lectores deberemos entender el momento y las circunstancias en las que se escribió y, sobre todo, entender las emociones de cada uno.

Y para finalizar, desde esta Subdirección, agradecer el tiempo, el esfuerzo y la dedicación a cada uno, a cada una y a todos los que habéis hecho posible este libro con más de 90 relatos, vosotros los autores, vosotros los protagonistas. GRACIAS.

Manuela Bobadilla del Pozo
Subdirectora de Cuidados y Humanización de la Asistencia

*Dirección General de Asistencia Sanitaria
Servicio Extremeño de Salud*

Índice de autores

A

Acedo Guerra, Ana Esther; 99
Algaba Mansilla, Diego; 44
Álvarez González, Juan Ignacio; 280
Antúnez Iglesias, Azahara; 49
Arévalo Rosado, Ana Eugenia; 240
Arias Ferrer, María Isabel; 337
Arnau Carda, Fernando; 149
Ayala Lebrón, Carmen; 47

B

Bajo López, Esther; 82
Banda Álvarez, Manuela; 264
Barbero Blázquez, Francisca; 135
Barragán Balas, Esther; 60
Benítez Morillo, Miguel Francisco; 357
Bermejo Pastor, Miguel; 26
Bermejo Rivero, María José; 232
Bermejo Sánchez, Maite; 137
Berraquero Rosano, Eduardo; 232
Blasco García, Cristina; 115
Bobadilla Gómez, Samuel; 24

C

Cabrera Gómez, Juliana; 195
Cáceres Duque, Ángel; 70
Carmona Piña, Macarena; 232
Carramiñana Barrera, Francisco Carlos; 242
Carretero Gómez, Juana; 209
Carrizo Sánchez, Jorge; 232
Casado Fernández, María Luisa; 199
Castellano Gómez, Paloma; 31
Centro Residencial El Valle; 345
Chavero Magro, María Jesús; 206
Clavijo Gijón, Beatriz; 113
Cobos Mayorga, María Trinidad; 329
Cuéllar Aza, Juan Pedro; 183
Cuervo Pinna, Miguel Ángel; 123

D

Da Silva Cecilio Marques Ramos, Luis
Filipe; 232
Delgado de las Cuevas, Guillermo
Eduardo; 327
De Llanos Carroza, Ana; 93

Diestre Morcillo, Esther M.^a; 302

E

Equipo de Terapia Ocupacional del Centro
Sociosanitario de Mérida; 35

Esteban Rojas, María Beatriz; 357

F

Fernández Fernández, Leandro; 125

Ferrera Fernández, Antonio; 277

Flores Paredes, Francisco; 39

Flores Rabazo, Leonor; 271

Franco Rubio, Ceciliano; 21

G

Gallo Elorza, Jesús; 286

Gamero Samino, M.^a José; 260

García-Montoto Pérez, Fernando; 170

Garzón Leo, Belén; 232

Gómez Álvarez, Olga; 319

González Vázquez, Ana María; 232

Gragera Becerra, Laura; 274

Guerrero Morocho, Eva; 162

H

Hernández Teixidó, Carlos; 89

J

Jiménez Mendoza, Gloria; 333

L

Ledesma Menea, Joaquín; 217

Leñador Gómez, M.^a del Carmen; 247

López Bernáldez, Carlos; 56

López Ruiz, María de las Mercedes; 228

López Villarino, María; 191

Lozano Mera, Luis; 159

Lucas Durán, Elena; 324

Luis Mayoral, María del Carmen; 321

M

Malpica Castañón, Santiago; 316

Martín-Macho González, Mercedes; 41

Martín Martín, Elvira; 67, 119

Martín Moreno, Roberto; 312

Martín Ruiz, Carlos; 105

Masot Gómez-Landero, Juan Miguel; 232,

250

Maynar Mariño, María Ángeles; 65

Méndez Requejo, Esther; 140

Merino Escobar, Antonio; 283

Mohedano Molano, Julia; 155

Montero Camacho, Brígida; 267

Muñoz Cantero, Alicia; 79

Murillo, Isabel; 354

O

Olayo Luján, Francisca Altigracia; 349
Ortega Gómez, Antonio; 108

P

Pascual Caro, Marta; 143
Pazos Pacheco, Carmen; 292
Pérez Álvarez, Blas Nicolás; 309
Pérez García, José Alberto; 303
Pérez Jiménez, Ana Belén; 223
Portillo Morgado, Ainhoa; 232
Puerto Parejo, Luis Manuel; 361

R

Rafael Cruz, Eloina; 103
Robles Agüero, Evelio; 130
Rodríguez Rivas, María José; 148, 231
Romero Muñoz, Inmaculada; 193
Romero Romero, Juan José; 236

S

Salamanca Bautista, Paula; 167

Sánchez Cabrera, Cándido; 297
Sánchez Giralt, Marcial; 213
Sánchez González, Basilio; 95
Sánchez Oneto, Yolanda M.^a; 165
Sánchez Rodríguez, M.^a del Carmen; 252
Servicio de Medicina Interna. Hospital de
Llerena. Badajoz; 53
Simón Pérez, M.^a José; 331
Surribas Murillo, Concha; 74

T

Tejero Cabello, Ana Isabel; 257
Timón Mateos, Ana María; 257
Tobajas Belvis, Luis; 201

V

Verdasco Muñoz, Julia; 175
Villa Galván, Manuela; 178

Z

Zarallo Reales, Rocío; 232

los latidos de la pandemia

Nadie se podía imaginar que en diciembre de 2019 íbamos a vivir una pandemia de tal magnitud como la que hemos sufrido, nadie estaba preparado ni teníamos los medios, pero sí que teníamos, y lo sabíamos, un equipo de profesionales motivadas y motivados con una gran formación que siempre han estado ahí y nos han cuidado.

Ellas y ellos se han dedicado al 100% a rescatar a los enfermos de COVID-19. Cada paciente que salía de la UCI y lo trasladaban a planta era una victoria. Las horas no les han importado, sólo les preocupaba salvar vidas y no contagiar a sus familiares al volver del trabajo a casa. Ahora nos cuentan en estos relatos sus experiencias, sus reflexiones, todo lo que han sufrido y que todavía están sufriendo.

Ahora nos toca a nosotros y a nosotras devolverles tanto interés, amor, fuerza, cariño y dedicación como ellos y ellas han puesto en todo este tiempo.



JUNTA DE EXTREMADURA

