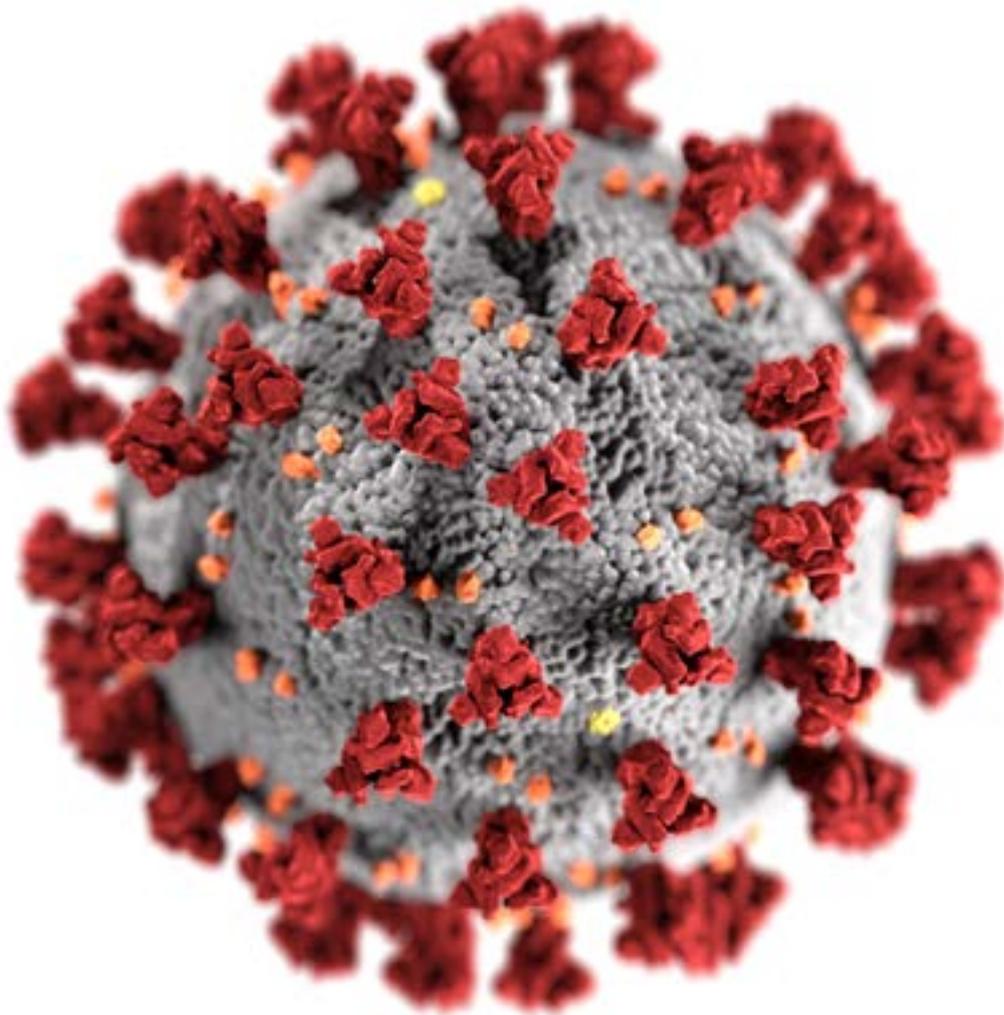
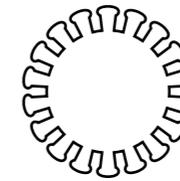


COVID GARAIAN HITZ JARIOA

RELATOS EN TIEMPOS DE COVID

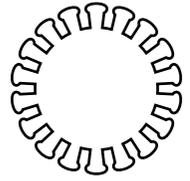


COVID GARAIAN HITZ JARIOA
RELATOS EN TIEMPOS DE COVID



Donostiadea ESI - OSI Donostialdea

Donostia 2020



INDICE

/ErizaintzaEnfermería

1. Nos despertamos con el aviso.
2. Incertidumbre.
3. Nuestro talón de Aquiles.
4. ¡A casa de cuarentena!
5. Nueva realidad en el centro de salud.
6. Podría decir

/BAEAAC

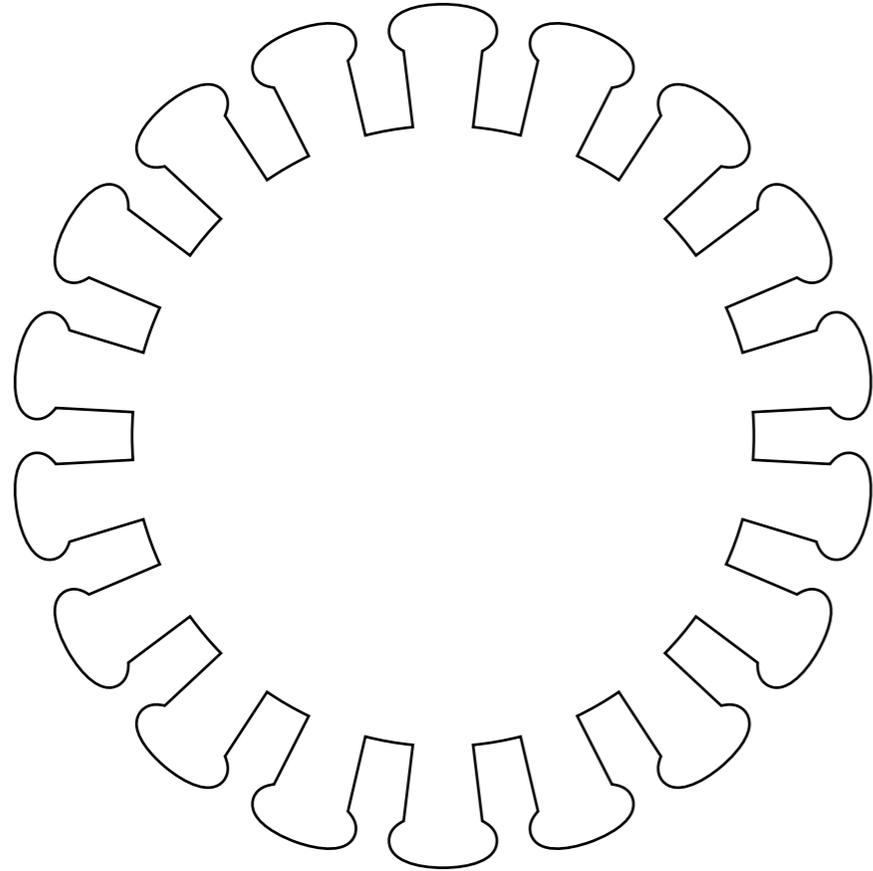
7. Desde el AAC, una mirada al futuro
8. Ametsgaiztoa
9. Números (Personal de radiología)

/MedikuakMédicas-os

10. Conjugando la vida
11. Coronagros: Un barco en la tempestad del COVID-19. Un relato del capitán.
12. Txaloak
13. Covid un gran descubrimiento
14. Grupo de Ninjas
15. Impresiones en Tiempos de Alarma Sanitaria
16. Jesus, Maria eta Jose!
17. Desde pediatría
18. Otra forma de trabajar con los Txikis
19. Zaoshang hao (anestesista)
20. Desde Reuma con amor (odontóloga)

/PazienteakPacientes

21. Ser una buena persona
22. Sin abandonar las naves
23. Mila esker bizilagunei. Aupa Oñati!
24. Una veta cálida en tiempos de COVID-19



Guillermo Giménez Murcia (R0 de Medicina)
Camino Castiglione Salvador (EIR de Familia)
Aitziber Aierbe Cambra (Médico de Familia y Comunitaria)

SARRERA

Eta zer bizi izan dute osasun profesional eta paziente ezberdinek Lehen Mailako Arreta guneeetan?
Galdera honi ezin erantzun bakarra eman. COVID 19 garaia eta langile - pazienteen baldintzak oso aldakorrak izan dira eta egoera oso ezberdinak bizi izan dira . Bestalde, ezin ahaztu norberak mundu partikularra duela eta haxe da jaso nahi izan duguna; banakako bakoitzaren bizipen eta burutapenak . Hauek baitira aberastasunez eta kolorez jazten dituzten testimonioak.

Nahiz eta idazteko aukera askea plazaratu, hoguei bat idazki soilik jaso ditugu , baina esan behar da zorionekoak gu horrenbeste pertsona parte hartu dutela jakinik zenbat zailtasun bizi ditugun azken hiru hilabete hauetan.

Beraz, oso eskertuak gaude parte hartu duten guztiekin: administrari, mediku, pediatra, erizain , radiologiako zerbitzuko lankide, anestesista eta batez ere paziente batzuk.

Hemen dituzue beraien hitz, bizipen, eskaera, burutapen, poesia ... eta guk jakinmin degun egoilar gazteak , testimonio hauek zuekin partekatu nahi ditugu. Gure helburu soila zuekin partekatzea, historia eraikitzean gure hondar ale eta ondarea bertan egon dadin.

Groseko Lehen Arreta Mailako langileak gara,

Ea oparitxo honek momentu polita bat opa dizuen!

INTRODUCCIÓN



Somos 3 sanitarios juntados por el COVID, venimos de lugares diferentes, tenemos edades diferentes y vemos la vida diferente. Durante este corto recorrido amistoso-laboral hemos hablado mucho, hemos reflexionado sobre esta situación y de alguna forma hemos sido un apoyo para el otro. Se nos ocurrió un día invitar a nuestros compañeros del centro de salud de Gros a hacer lo mismo, a desahogarse y a compartir sus sentimientos y vivencias con nosotros.

Parece que el estado COVID es nuestra nueva zona de confort para los sanitarios, que después de tanto luchar, reorganizarnos, poner los servicios patas arriba y volverlos a organizar, ahora estamos en una extraña comodidad, aunque no todo este tiempo ha sido así. Los servicios de atención primaria han sido, una de las líneas estratégicas para contener al COVID y siendo foco de muchos cambios a nivel de organización, así como mucha sobrecarga de trabajo.

En los pasillos hemos visto cómo cada uno afrontaba de forma diferente los retos que esta situación iba poniendo en nuestro día a día. Por ello decidimos invitar a profesionales del centro y después a pacientes a que escribieran acerca de cómo se habían sentido durante este confinamiento.

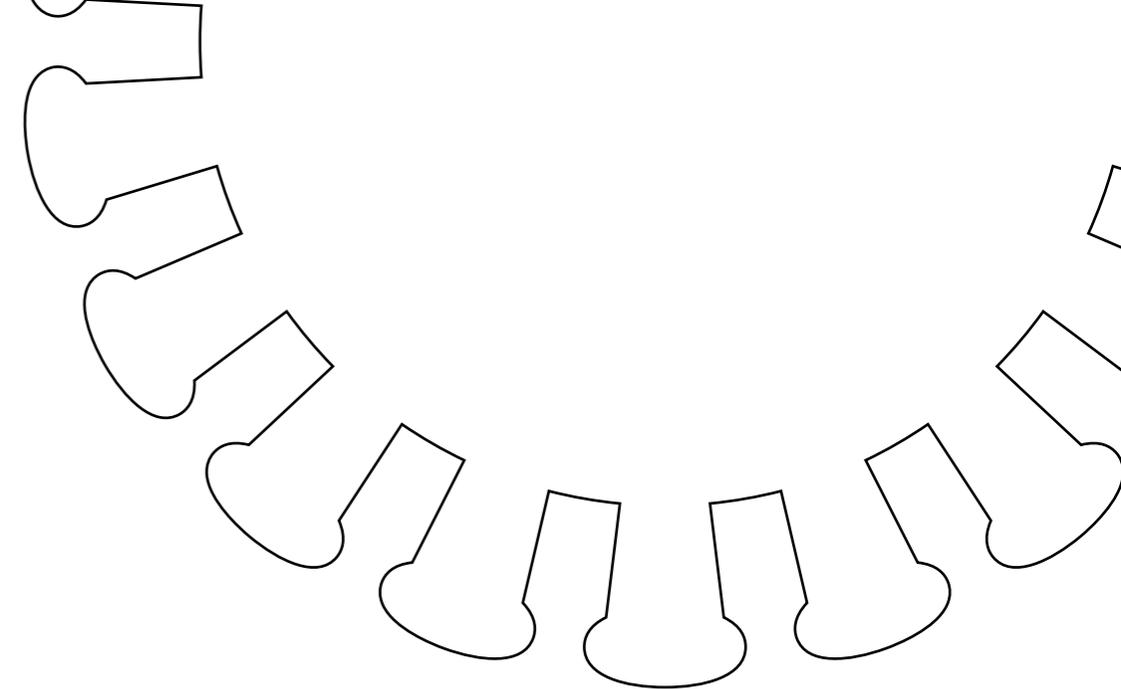
El objetivo era reflexionar acerca de cómo habíamos vivido o qué habíamos ido sintiendo, era una invitación a desahogarse y a pararse unos minutos a pensar qué había dejado en cada uno de nosotros esta pandemia, cómo lo habíamos llevado o simplemente escribir, puesto que el día a día no nos lo permitía. Era importante que fueran relatos escritos, ya que escribir supone reflexión, implica organizar los pensamientos y las emociones, estructurarlos, implica pensar el mensaje que quieres transmitir o simplemente sacar de dentro lo que sientas.

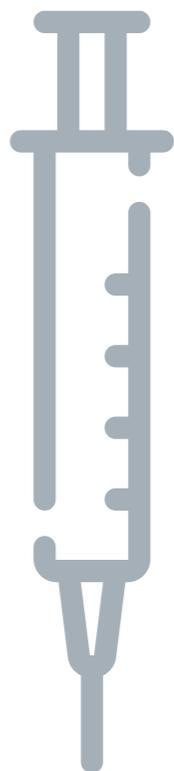
Los profesionales sanitarios tenemos muy integrado el cuidar al de enfrente, en esta crisis nos ha tocado cuidar y contener a los que teníamos alado, y era tal la carga de trabajo que igual no hemos podido cuidarnos a nosotros mismos, por eso este proyecto

ha acabado siendo una invitación a cuidar a nuestros compañeros, a oír sus sufrimientos o sus alegrías, crear una vía de escape, porque la angustia compartida se desvanece.

Tras leer y analizar los relatos nos hemos dado cuenta que se repiten muchas emociones, dificultades o simplemente poner ironía a todo esto, y nos hace sentirnos acompañados. Además, las vivencias compartidas aumentan el compañerismo, normalizar y permitirnos sentir todo lo que estamos sintiendo nos ayudará para sacar lo mejor de todo esto.

No podemos acabar sin dar las gracias a todos los compañeros que se han dedicado un momento a ellos, y nos lo han dedicado a nosotros también, han rescatado las máquinas de escribir y han escrito preciosos relatos en tiempo de COVID. Ha sido un regalo leer todos y cada uno de ellos.





1. Nos despertamos con el aviso.
2. Incertidumbre.
3. Nuestro talón de Aquiles.
4. ¡A casa de cuarentena!
5. Nueva realidad en el centro de salud.
6. Podría decir

/ERIZAINTZAENFERMERÍA 

Nos despertamos con el aviso

Nos despertamos con el aviso: “Somos centro de referencia de sucio”. Pero qué es esto....

Primera consecuencia: Centro patas arriba. Traslado de todos los despachos de la primera planta a la segunda, despachos médicos, despachos de DUEs, botiquín, sala de urgencias...

Segunda consecuencia: amontonamiento de personal en la segunda planta. Pero sin problemas.... Todos los médicos tienen asignado un despacho, las DUES.... Ya se arreglarán, estas son todo terreno, pueden con todo.

Tercera consecuencia: cambios de agendas, circuitos, protocolos (pueden cambiar varias veces a la semana y parece que cuanto más largos mejor; no tienen otra cosa que hacer que leer)

Cuarta: Todos abrumados, sensación de no presencia de liderazgo, nadie sabe de qué va esto, parece improvisación tras improvisación.

Quinta: nos vamos a casa agotados y con miedo “vamos a contagiar a los de casa”



Incertidumbre

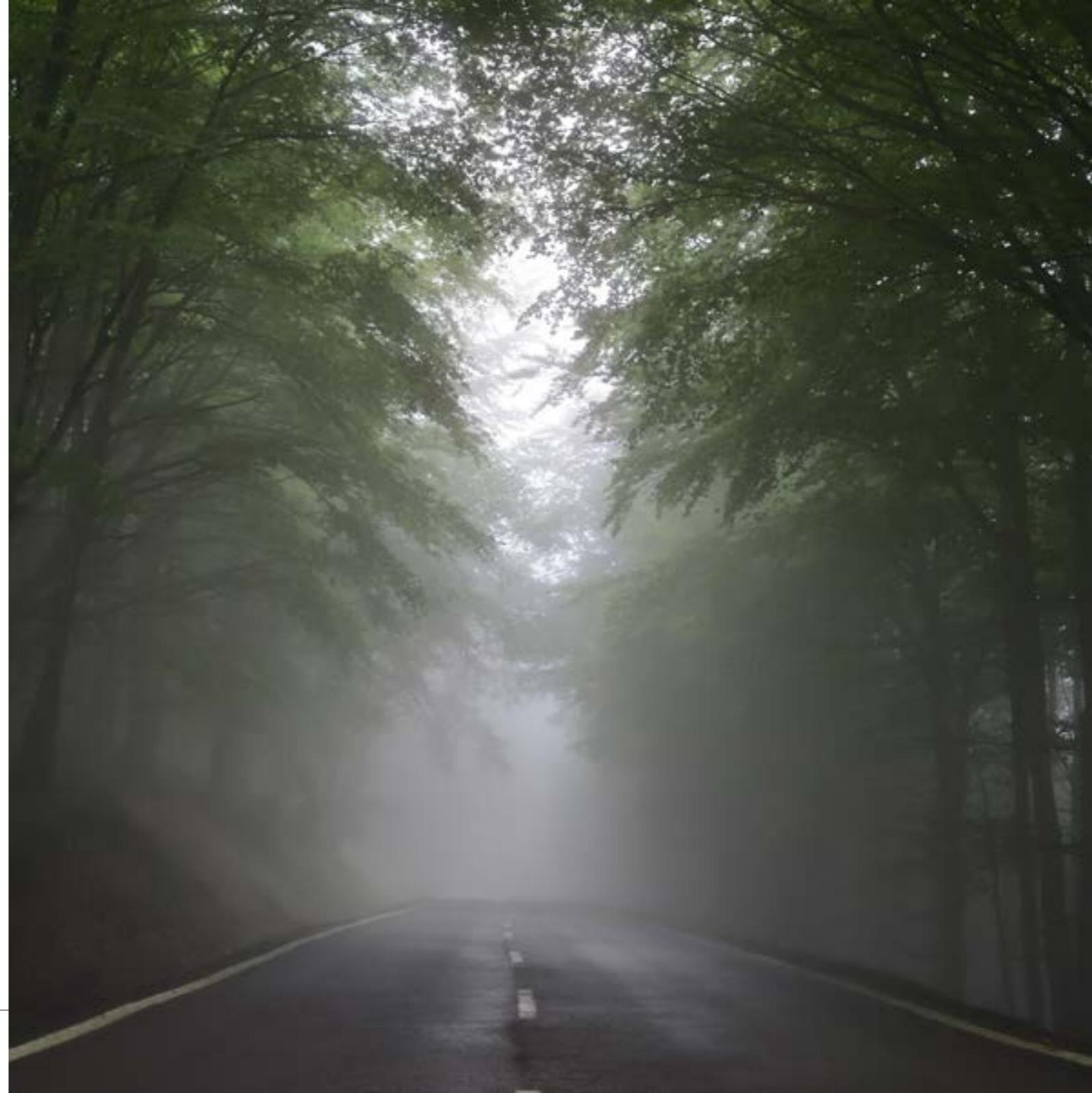
Si definiésemos estos meses en una palabra sería incertidumbre. El cambio diario tanto de protocolos, como de la manera de trabajar, ha supuesto en mí una presión que no había vivido antes. Esto ha hecho que tenga que poner toda mi capacidad de adaptación sobre la mesa, que por lo que he podido descubrir, no es poca.

El hecho de no tener una consulta en la que gestionar las llamadas y los casos de los pacientes crónicos, ha hecho que el seguimiento y el contacto con ellos haya sido más escueto y más breve, ya que en muchas ocasiones tenía a una compañera detrás solicitando el teléfono.

Esta situación también me ha hecho aprender a apoyarme más en las compañeras

que estaban en la misma situación. Bien es verdad, que no todas reaccionamos ante los cambios de la misma manera, lo que ha hecho, que en diversas ocasiones nos hayamos sobrecargado más las más jóvenes, siendo las mismas las que menos tiempo llevamos en el centro trabajando y las que menos experiencia tenemos.

Pero sin duda y como resumen, me quedaría con la capacidad de adaptación demostrada y la relación con las compañeras que se ha visto reforzada durante estos meses.



Nuestro talón de Aquiles



Sin duda lo que más nos ha costado a las enfermeras de primaria son los domicilios, siempre ha sido nuestro talón de Aquiles. Entrar en la casa de la gente, donde no sabes que te vas a encontrar, sobre todo ahora que reina el miedo, cuando entras en un territorio sobre el que no tienes control...

El cambio constante de protocolos nos impedía estar al día, protocolos además de cambiantes algo incoherentes y sin fundamento nos provocaba inseguridad en nuestro trabajo. Esto provocaba una descoordinación entre el propio equipo, el cual iba saliendo como podía de las decisiones que tenía que ir tomando sobre la marcha.

Cansancio, cambio tras cambio, día tras día, nuestra capacidad de adaptación llega hasta cierto punto.

Falta de apoyo o poca comunicación con las jefaturas.

El miedo de contagiarse y de contagiar sobre todo a los familiares.

Como aspectos positivos, la capacidad de adaptación y trabajo en equipo, y la mejora en la toma de decisiones rápidas que iban surgiendo... que por la sobrecarga de protocolos y que en ellos no estaba todo contemplado tenías que ir tomando sobre la marcha.

Cambio de la forma de trabajar, las consultas han pasado a ser telefónicas, las cuales nos han hecho aprender otra forma de trabajar y a realizar valoraciones para tomar decisiones sin ver al paciente. Toma de decisiones difíciles.

¡A casa de cuarentena!



Hubo una paciente que me necesitaba, estaba vomitando en el pasillo y necesitaba mi ayuda. Ahí que fui, sin entonces saberlo que sería COVID positiva. La ayudamos, la atendimos, la limpiamos, y la zarandeamos por todo el centro.

Fue al día siguiente cuando me dijeron “Fulanita ha dado positivo y está ingresada, te tienes que ir a casa de aislamiento”. Eran en el momento con más pacientes, más contagios, más miedo... A penas había comenzado la cuarentena para el resto y yo tenía que irme de aislamiento. ¡Me mandan a casa 15 días!

Fue muy duro. Por suerte, en mi casa tenía baño y habitación para mí y pude aislarme de mi marido. El no saber, aislada y separada de todos, el miedo de estar contagiada... Físicamente me encontraba bien, pero

anímicamente era otra cosa. Hacía gimnasia, leía, veía la tele, alguna película, aunque es verdad que no te centras. Eso sí, dormí mucho. Por suerte todo salió negativo y me incorporé a trabajar de nuevo.

¿Cómo fue la vuelta? Las primeras dos horas las recuerdo horrosas, todo había cambiado, nuevos protocolos, nuevas formas de trabajar, tanta información... Pensaba que ya no sabía hacer nada, todo había cambiado. Encima llego y me toca Covid domicilios. ¿Qué hay que hacer? ¿Cómo era esto de los EPI? ¿Cómo nos organizamos? ¿Voy sola? Fue entonces, en el momento que me tocó ir al primer domicilio que cambié el chip, era enfermera y tenía que hacerlo, no quedaba otra, así que ¡A por todas!





Camino Castiglione Salvador. EIR de familia

Nueva realidad en el centro de salud

Son las 7.50 de la mañana, aunque es lunes podría ser domingo fácilmente, no hay nadie en la calle, hasta que te acercas a la puerta del centro de salud. Ahí hay un montón de gente esperando, hablando unos con otros, aunque en bajito, porque en la calle solo hay silencio. Ya llevamos 2 semanas en estado de alarma ¿quién se lo habría imaginado?

Entras, saludas, como todos los días, pero últimamente no es igual, se huele tensión. Los jefes están en la puerta, uf qué raro, no suelen estar ahí. Parece que están dando alguna pauta nueva para dejar pasar o no a la gente de la calle. Decides saludar rápido y apurar el paso, no vaya a ser que te enreden de par de mañana. Subes las escaleras,

desde el descansillo oyes gente reunida en el pasillo, ¿reunión de par de mañana? Reunión no oficial claro, mascarillas, distancia de seguridad y muchas conversaciones paralelas, no hay quien se entere... Me parece oír algo, ¿nuevo protocolo? ¿cómo gestionamos los domicilios? ¿las agendas qué? ¿Cómo se piden las PCR? ¿Cómo gestionamos los contactos estrechos? ¿A quienes demos baja? ¿Cómo hacemos los seguimientos telefónicos? ¿Qué es un EPI y cómo se usa? Uf demasiado caos, la gente grita, no escucha al de alado, sólo problemas. Tu sigue recta a tu consulta y usa tu capa de invisibilidad, ya te enterarás después.

Vas justa de tiempo, pero esta vez no hay pacientes esperando en la sala de espera.

Enciendes el ordenador. La gente sigue de reunión en el pasillo, luego le pediré resumen a la compañera. No tengo energía para más discusiones en las que no hay consenso. Abro el correo. Boom. Mail del jefe, nuevo protocolo, que sumado al de ayer ya son 4567 los que me leo. Bueno lo dejo para cuando tenga un hueco a lo largo de la mañana. Ahora me tengo que ir a analíticas. Venga corriendo para abajo. Espera antes busca una bata de esas reutilizables que han dicho que nos tenemos que poner ahora. ¿Encima este plástico? ¿Y manguitos de plástico? ¿Pero esto nos va a proteger algo? Parecemos unos niños disfrazados en carnavales en el colegio. Refunfuñamos un rato, pero sólo sirve para darnos más dolor de cabeza. Hay gente esperando. Pincha, saluda, limpia,



Señor póngase la mascarilla por favor. Y vuelta a limpiar, saludar y pinchar. ¿Igual esto deberíamos hacerlo siempre?

Fin de analíticas, antes nos tomábamos el café y hacíamos reunión a la vez. Ahora ya ni eso. Hemos montado una sala clandestina para tomar una fruta, siempre con distancia de seguridad y mascarillas. Ponernos al día, compartir los problemas que nos han ido surgiendo y preguntar ¿Cómo los resolvemos? Ante las dudas o silencio o caos, nadie tiene la respuesta. Preguntamos a los jefes, ... También silencio. Al final te guías por el instinto y tu mejor voluntad para ir resolviendo. Suerte tener un equipo que te acompaña, que, aunque muchas veces te vuelve loca, es un gran apoyo, arrimamos el hombro cuando la compañera nos necesita.

Bueno a ver si puedo leerme el nuevo protocolo. No tengo consulta. Todos los ordenadores están ocupados. Tengo que esperar.

Por fin consigo una consulta. Entro. Enciendo el ordenador. Otro mail. Nueva convocatoria online de reunión, otra más. Aunque de esas no sacamos nada en claro. Este virus nos ha hecho expertos en nuevas tecnologías. Las reuniones están tomando un tono de café con amigas donde no se hace más que criticar. Intentaré hacer algo a la vez, si no llegaré a casa con dolor de cabeza aún más grande.

Consultas telefónicas. Los pacientes también se encuentran diferentes, tienen miedo. Además del COVID todas las enfermedades crónicas, o problemas agudos siguen ocurriendo. Las puertas del centro de salud se han cerrado, pero la gente sigue enfermando. Intentamos resolver telefónicamente, pero las líneas están continuamente saturadas. Todos estamos al teléfono. Los pacientes llaman y no consiguen pedir cita. Esto incrementa su sensación de miedo, de abandono, ... Pero estamos haciendo lo que podemos.

Llaman a la puerta. Es la enfermera Pepi. Pregunta si he ido yo al domicilio de Marta, que le han reubicado en el hospital y alguien tiene que hacer sus curas domiciliarias. Le digo que no. ¿Alguien lo ha hecho? Llamamos. Nadie ha ido, se ha quedado sola. Refiere la cuidadora que está muy enfadada y ha empeorado mucho. Iremos luego, con nuestra sonrisa y una gran disculpa. ¿Llevamos EPI? ¿sin epi? Nadie sabe.

Me toca botiquín. Vienen algunos rezagados. Curar y listo. Limpiar. Explicarles cómo hacerlo ellos en casa. Les haremos control telefónico. ¿Hasta cuándo va a durar esto? Preguntan mucho. Nadie sabe. Reina el desconocimiento. Todo esto nos ha quedado grande.

Isabel

Podría decir...



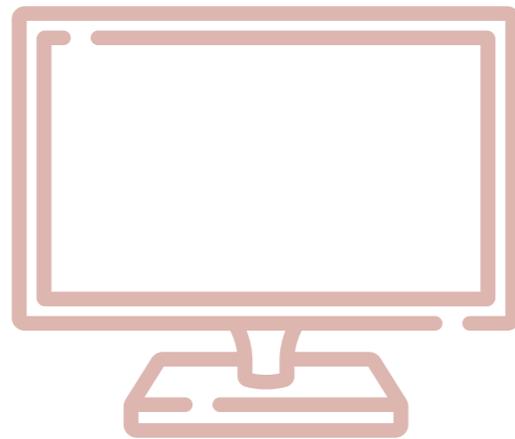
Podría decir:

Un montón de preguntas dónde, cuándo, cómo, qué, cuánto y miles de preguntas más...todo en una nube...todo se tambalea.

Incapaz de resetear todo lo vivido, han surgido en mis unos sentimientos de desarraigo e incertidumbre principalmente.

Como experiencia, tengo la esperanza de que poco a poco descubramos, cada uno lo que nos ha aportado. Creo y espero que el lado positivo, nos haga crecer, al menos, como personas.

Muchas gracias por vuestra implicación.EPI? ¿Cómo nos organizamos? ¿Voy sola? Fue entonces, en el momento que me tocó ir al primer domicilio que cambié el chip, era enfermera y tenía que hacerlo, no quedaba otra, así que ¡A por todas!

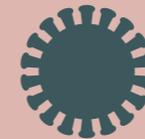


7. Desde el AAC, una mirada al futuro

8. Ametsgaiztoa

9. Números (Personal de radiología)

/BAEAAC



Para los administrativos del AAC el peor momento o momento de más tensión y miedo fue al inicio de la pandemia. Semanas antes de decretarse el Estado de Alarma atendimos a muchos pacientes provenientes de zonas de riesgo como Italia, Madrid o Araba, sin saber si podían estar contagiados o no. Lo peor era que no teníamos medidas de seguridad; no había apenas mascarillas (aunque por otra parte se nos había prohibido su uso para no generar el pánico del resto de pacientes), no teníamos mamparas en los mostradores y la distancia administrativo/a – paciente no cumplía los criterios en cuanto a distancia de seguridad. Por otro lado, la información a nivel poblacional era escasa. Había un teléfono del Consejo Sanitario al que debían dirigirse los pacientes si tenían síntomas compatibles con Covid pero en los medios de comunicación no se anunciaba lo suficiente y los pacientes seguían dirigiéndose en persona al centro, con lo que conllevaba... Tampoco en los carteles informativos de Osakidetza se veía claramente el teléfono al que debían llamar, ya que aparecía a un tamaño muy reducido y en una esquina del cartel. Eso lo vivimos de una manera muy frustrante ya que no entendíamos por qué no se hacían mejor las cosas. Y los que lo pagábamos éramos los que estábamos en primera línea...

Esta situación se tradujo en mucho nerviosismo, tensión, miedo a lo desconocido y miedo al peligro de contagio pues el AAC somos la primera toma de contacto con los pacientes. Cada vez que venía un paciente con síntomas se creaba un ambiente de tensión que era difícil de rebajar ya que todos estábamos muy perdidos y no sabíamos cómo actuar; a dónde dirigirlo, quien le iba a ver, qué medidas tomar, qué hacer con los acompañantes o cómo proteger al resto de pacientes que esperaban para las consultas. Por no hablar del después; si nos teníamos que duchar nada más llegar a casa y antes de tocar a nadie, si teníamos que lavar toda nuestra ropa, etc. Daban ganas de llorar.

Afortunadamente con el Estado de Alarma vino también una mejora en la organización. Se puso un triaje de enfermería en la puerta que impedía que los pacientes entraran en el centro de salud a no ser que vinieran con cita o que se tratara de una urgencia. Cualquier otro motivo nos lo comentaban las enfermeras sin necesidad de que el paciente se acercara al mostrador. Teniendo en cuenta la falta de mamparas fue un verdadero alivio.

En estos momentos y después de 2 meses de confinamiento, poco a poco se empiezan a mover las consultas presenciales. Y ante la incertidumbre de lo que nos espera estamos

un poco nerviosos. El caso es que todo esto ha cambiado mucho en poco tiempo y no te da tiempo a asimilar lo nuevo. Ante tanto cambio diario en la forma de actuar, echamos en falta protocolos cortos, claros y concisos sobre quién debe asumir cada trabajo en cada momento tanto por parte de médicos como de personal de enfermería.

Si hay que decir algo positivo de todo esto es que, a pesar de estos duros momentos, ha sido más fácil afrontarlo gracias al apoyo y la unión que ha habido entre los compañeros.

Para concluir, queremos hacer una reflexión. Esperamos que todos hayamos tomado conciencia de la importancia de contar con un buen sistema de salud. Un sistema que cuide de sus trabajadores dotándoles de los medios e infraestructuras necesarias para hacer frente a cualquier crisis sanitaria que nos pudiera acontecer de nuevo. Porque de ello dependerá que la población no vuelva a sufrir las situaciones que ha tenido que sufrir en los últimos meses por la escasez de camas Uci, de respiradores, de medios humanos, de equipos de protección, etc.

Desde el AAC, una mirada al futuro



Ametsgaiztoa



Yosune naiz. Donostiako Ospitalean egiten dut lan, Kontabilitate sailan eta COVID 19ri buruz nire istorioa kontatuko dizuet.

Pandemia hasi zenean, sinesgaitza egiten zitzaidan. Ametsgaizto bat zela iruditzen zitzaidan eta goizago edo beranduago esnatuko nintzela eta horretan geratuko zela pentsatzen nuen.

Baina ez. Egia zen. Egoera inoiz bizitu izandakoa. Batzuek esaten zuten bezala istorioa egiten ari ginen.

Horrelako egoera bat taldean ematea ez da batere erraza. Denok iritzi ezberdinak ditugu eta bakoitzak pentsatzen duena esan nahi du.

Bai lanean baita etxean ere ordu asko pasatzen nituen “zomorroiari” buruz gauzak entzuten eta jasan egina egiten zitzaidan. Etxean, telebistarik ez dut, irrati zalea naiz, baina ahin handia zen nire “angustia” non irratia ere ez piztea eta berriez isolatzea erabaki nuen. Beldur

nintzen. Bakarrik bizi naiz eta ezin nion inori esan nire baitan meramazkien pentsamendu txarrak.

Eta bapatean berria etorri zen. Bezperan egindako analisisen emaitzak baiezkota eman zutela esateko deitu zidaten Lan Osasunatik... eta hainbeste gauza kontraesana entzuna nituenez, ez nekien berri horrek zer esan nahi zuen. Etxera joateko esan zidaten eta baja hartzeko. Arratsaldean bertan “frotis”a egin zidaten. Hurrengo egunean deitu zidaten eta “frotis”ak ezezkota eman zuela esan zidaten.

Aprobei buruz ere ez nekien zer pentsa, iritzi ezberdinak baitzeuden hauei buruz, baina sinestu nahi nuen aprobak baliagarriak zirela. ¡Sinisteko beharra nuen!

Bidebatez aprobetxatu nahi dut eskerrak emateko lankide guztiei egindako lana eta esfortzuarengatik.

Besarkada pottolo bat guztiei bihotzetik bihotzera.

Números



Nuestra vida se limita a los números. Incluso ahora, cuando se supone que no deberían ser lo más importante, porque lo más importante son los pacientes, eso nos dicen, todavía trabajamos como si nuestra labor fuera fabricar tornillos y arandelas, y tuviéramos un cupo de radiografías para ser productivos. De una cantidad para abajo, por lo visto, no somos productivos ni rentables.

Incluso ahora, en medio de una pandemia mundial, nos cuentan los pacientes y nos dicen que, con la cantidad de pacientes que tenemos, no podemos pedir una plantilla al completo si alguien coge fiesta. ¡Pedimos chorradas!

Da lo mismo que durante semanas hayamos trabajado con un protocolo creado por nosotros mismos, ya que

Osakidetza no contemplaba la radiología ambulatoria, yendo a trabajar los fines de semana, sin días de descanso, porque teníamos que cubrirlos nosotros, no podía ir nadie más. Por supuesto, el resto de personal de los otros ambulatorios, que en ese momento no tenía carga de trabajo porque apenas había consultas, estaba de reserva por si hacían falta en el hospital. Por lo visto, nosotros no nos cansamos ni física ni mentalmente.

Somos de hierro. También nuestras neuronas y nuestros nervios.

Tampoco teníamos derecho a ropa desechable, porque esa ropa era para los que atendían a pacientes COVID. En rayos, al parecer, a pesar de que durante semanas fuimos prácticamente los únicos que vimos a los pacientes

presencialmente, en pleno centro de referencia de pacientes leves, no atendíamos a pacientes positivos. De hecho, atendíamos a más pacientes que en urgencias del hospital. Teníamos EPIs y todo tipo de equipos de protección, pero no ropa desechable, aunque nos quedáramos sin uniformes limpios y tuviéramos que lavarlos en casa. ¡Pedimos chorradas!

Y mientras tanto, aplausos a las 8, aislamientos, los fines de semana en el ambulatorio casi vacío, las vacaciones suspendidas, los pacientes con miedo, compañeros que sospechaban a la mínima tos...

Si hay algo que pueda destacar de todo esto es que, si lo hemos hecho bien, ha sido porque ya sabíamos trabajar; porque la formación y la atención que han puesto en el servicio ha sido

nula, por ser educada. Cuando más hemos necesitado apoyo y ánimo, se nos ha negado. Una prueba en la que se podía haber fraguado una, no sé si llamarlo lealtad hacia la institución, ha sido desperdiciada.

Hoy, cuando todo vuelve a la normalidad a marchas forzadas, sin esperar siquiera a que el virus pase, sin que les importe si los pacientes se cruzan en la sala de espera o si se sientan juntos, porque en ciertos estudios da igual, porque el protocolo no lo contempla, o eso dicen, volvemos a los números. Porque cuando no fabricas lo suficiente, sobras.

Cuando, al inicio de todo esto, los soñadores decían que la epidemia sacaría lo mejor de todos, yo sonreía. No era una sonrisa feliz.





- 10. Conjugando la vida
- 11. Coronagros: Un barco en la tempestad del COVID-19. Un relato del capitán.
- 12. Txaloak
- 13. Covid un gran descubrimiento
- 14. Grupo de Ninjas
- 15. Impresiones en Tiempos de Alarma Sanitaria (Despedida)

- 16. Jesus, Maria eta Jose!
- 17. Desde pediatría
- 18. Otra forma de trabajar con los Txikis
- 19. Zaoshang hao (anestesista)
- 20. Desde Reuma con amor (odontóloga)

/MEDIKUAKMÉDICAS-OS



Conjuntando la vida

Creí con los verbos. Desde muy temprano aprendí el significado de los tiempos: el pasado, para los cuentos de la infancia - Érase una vez... - también para las historias de la guerra; el presente, para el impulso de vivir, para el gozo, el aprendizaje, escribir planes de futuro, alimentar sueños; el futuro para el descanso merecido, para disfrutar de los nietos, explorar el mundo, quizás.

Me dijeron desde bien niña en aquellas clases de religión que habíamos venido a este mundo a amar y a ser amados, lo decía el último de los diez mandamientos. Me lo creí todo. Creí en las estadísticas, en la sociedad de bienestar que me rodeaba, en la esperanza de vida, en papá estado.

Me emocionaba formar parte de ese 5% de los más privilegiados, siempre conjugando: yo amo, tú amas, él ama (el marido, el hijo, la amiga). El ellos siempre más lejos, el otro lado de la pantalla de la televisión para que no llegue el olor de la pobreza - ¡cuidado con la sangre de

las guerras, no vaya a salpicar el sofá! -, el hambre está al otro lado del estrecho, las pestes en la India o en África. Yo vivo, yo amo, yo disfruto. El futuro llegará a su debido tiempo y será hermoso.

Todo está organizado, todo está bajo control, tenemos la mejor sanidad pública del mundo, estamos seguros. Viviré, amaré, disfrutaré.

Pero no. Ya no.

No sé, sucedió todo tan rápido. Un ente invisible con aspecto de nave espacial y adornado con una extraña corona ha invadido nuestro espacio de confort, para depositar la semilla de la ruina, del miedo, la desconfianza social, de la muerte inesperada y solitaria.

De repente, todo se ha transformado. El tiempo en función participio (-vivid, amado, disfrutado-), ha tejido una trampa de nostalgia y añoranza a mi presente, lo mantiene secuestrado y no me deja

conjugan en infinitivo, no me deja vivir, amar, disfrutar. El futuro ya no es un sueño realizable, sino algo oscuro, temor de poder NO SER, una realidad incierta e ignorada. Es miedo, es ENFERMEDAD, es vacío.

Me lo creí todo. Nadie me dijo que a este mundo venimos a perder, que la pérdida es algo consubstancial al vivir. Perdemos la infancia, la inocencia, después la juventud, perdemos amigos, momentos, recuerdos, salud, lucidez. Vivir es un continuo perder. Y también generación.

He aprendido que el futuro no existe, NO es. El pasado ya no es.

Por eso, he decidido pasar el resto de mi vida en gerundio: amando, disfrutando. Deseo conjugan en infinitivo: disfrutar del sol, de la luz, de mi gente - esa que articula la columna vertebral de mi vida-.

Pero, sobre todo, deseo vivir porque, sin deseo, la vida se apaga.

“CoronaGros- un barco en la tempestad del COVID-19” Relato del capitán

“Caminante no hay camino sino estelas en la mar”
Antonio Machado



Estoy agotado y algo confuso. Tengo un recuerdo tenebroso de aquellos días lejanos (¡no puede ser que sólo hayan pasado poco más de 2 meses!) en que una tempestad llamada COVID 19, acompañada de una niebla de incertidumbre, de confusión y de miedo azotó a nuestro barco, “CORONA GROS” nuestro Equipo Gros de atención Primaria. Ahora que las aguas están más tranquilas y sólo algunas pequeñas olas golpean el casco, es tiempo de reparar los daños sufridos y prepararse para seguir nuestro rumbo tomando medidas por si llega, espero que no, otra nueva tormenta.

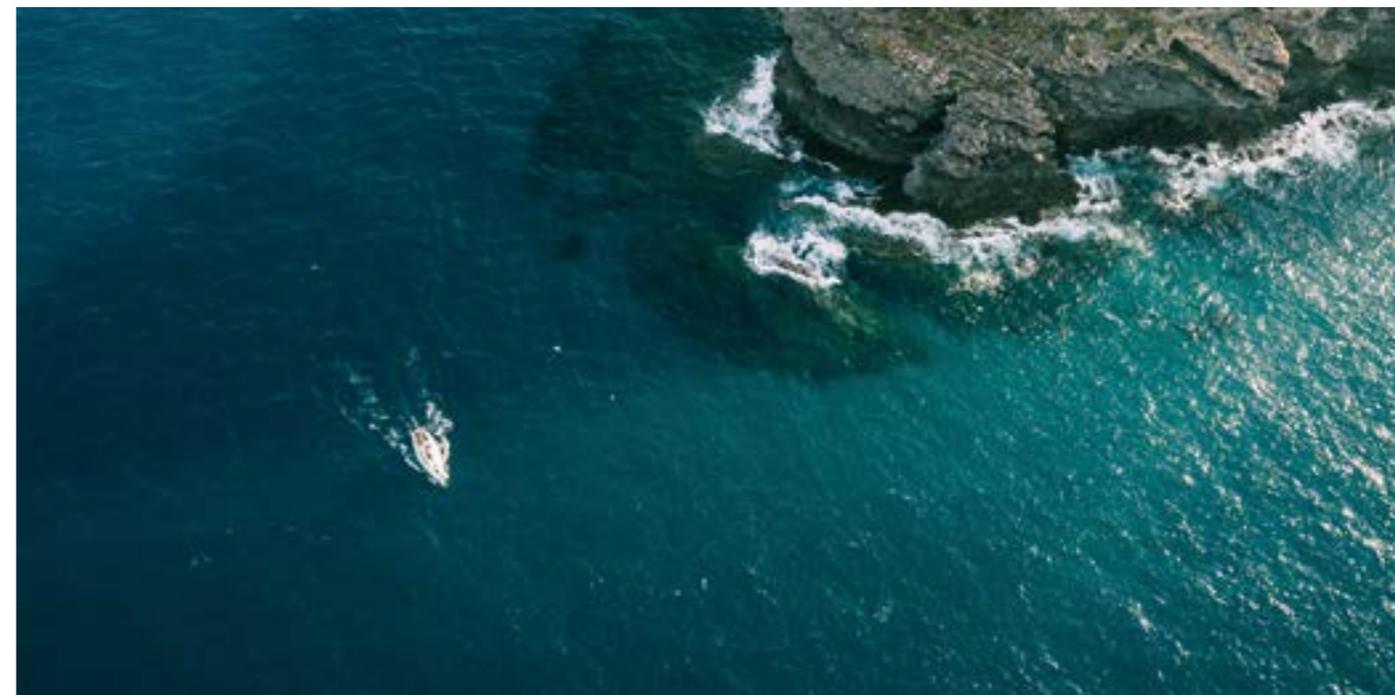
Como capitán, me toca hacer un balance de pérdidas: me cuesta, noto el desgaste por la cantidad de energía que he tenido que emplear. Como tantos otros navíos que navegamos en el territorio de la salud y enfermedad, nuestro barco también sufrió vías de agua en la zona de predicción para lo que nos llegaba: tuvimos escasez de equipos de protección contra la lluvia de contagios que nos azotaba. El embate informativo provocó una gran vía de agua en “la credibilidad”: las noticias que nos llegaban eran contradictorias y las órdenes que transmitíamos desde la cabina de mando teníamos que cambiarlas al instante siguiente sin conocer porqué. La tripulación manejaba hojas de ruta (protocolos a seguir) diferentes, y la confusión aumentaba, cada uno funcionaba a su manera y carecíamos de medios para aplicar protocolos no oficiales. En aquellos momentos de zozobra me faltó quizás, entender más a mi tripulación y quizás me faltara una mano más firme para imponer mis órdenes, de manera que los diferentes timoneles no escoraran el barco lado a lado.

Recuerdo que nos faltaba información de la situación global, y conocer cómo estaba afectando el temporal a otros barcos de salvamento: Necesitábamos trasladar a pasajeros en mal estado a otros barcos más grandes, pero no sabíamos cómo estaba su situación, sus plazas, y cómo los trataban. Nos faltaba conocer las pautas de actuación y seguimiento en los transatlánticos de Urgencias y portaaviones del hospital.

La tormenta iba a más y aumentaban cada día en forma de contagios y muertes. La incertidumbre aumentaba el nerviosismo y el miedo de la tripulación y se transmitía a los pasajeros, los pacientes, que nos miraban con ojos de estupor y de agradecimiento por nuestro esfuerzo para luchar contra el embate de las olas, nuestras dudas y nuestro propio pánico.

En este mar de confusión, para seguir navegando me sirvió sobremanera del relato, cuaderno de bitácora, de compañeros que se manejaban en mares cercanos, más agitados (Gasteiz). Recuerdo que también me ayudó la cercanía, la accesibilidad y la comprensión de mi inmediato superior que contestaba a mis dudas como podía y me daba ideas para enderezar el rumbo.

Mi mayor preocupación era que en aquel descontrol perdíamos la humanidad de la atención a nuestros pacientes., nos olvidábamos de ellos. Por ello, recuerdo que me puse al timón y apoyado por varios tripulantes valientes que no temían caerse por la borda, nos pusimos



a remar contra aquella gigantesca ola teniendo claro nuestra meta: llevar a los pasajeros a buen puerto (tratar a los pacientes de la mejor manera posible). Desde la sala de máquinas (el personal de la Área de atención al cliente) hasta cada uno de los miembros de la tripulación (auxiliares, enfermeras y médicos) conseguimos enderezar en lo posible el barco y remar todos a una, para llevarles al cobijo del mejor puerto.

En “este casi naufragio” no me olvido de mis tablas de salvación personal: el ejercicio que me ayudaba a liberar mis tensiones, mi brújula que señalaba el rumbo correcto (“el mejor trato al paciente”) y el apoyo de mi familia que soportaba mi irritabilidad, mis terrores nocturnos en la zozobra de mis sueños y mi miedo callado a contagiarles.

Txaloak

Txaloak, hurruneakoak
Txaloak, gertukoak
Txaloak, mingarriak
Txaloak, alaiak
Txaloak, iraingarriak
Txaloak, ziraragarriak
Txaloak, iraultzaileak

Txaloak, txaloak... puntu puntuan

Txaloak, ahaztuak

Txaloak lehoietan,
Txaloak balkoietan,
Txaloak zuhaitz adaskatan,
Txaloak ateetan,
Txaloak lore atzean,

Txaloen hotsa mundu osoko haizeetan...

Txaloak bereizita bizi naiz, txaloetan nere haserrea izkutatua...
Txaloen atzetik datorrena ezin kudeatu,
Txaloak daramatena ezin berreskuratu,

Eta ni ere txaloka, bakardadea uxatu nahirik, lasaitasun pozgarri bila.



Guillermo Giménez Murcia (R0 de Medicina)

COVID, un gran descubrimiento



Todo se remonta al 20/03 tras llevar ya unos días de confinamiento y empezar a sentirme inútil e impotente al no poder hacer nada por la situación en la que estamos y con toda la incertidumbre de que producía el Covid 19.

Al principio se decía que era una simple gripe, después que solo afectaba a gente mayor y después se acabó viendo que podía acabar hasta con gente joven sin ninguna comorbilidad. Cuando ya empezabas a dudar de si de verdad era un coronavirus o un virus creado por los chinos, recibí una llamada de Álava, que necesitaban gente para ayudar en la pandemia por emergencia como ya había dicho

el ministro de Sanidad previamente, entonces dije “¿porque no?, puede ser una experiencia” y acepté que me enviaran información, a lo que avise a mi fiel compañero de viajes por si estaba interesado en embarcarse en esta arriesgada aventura en el País Vasco, lugar donde no habíamos estado nunca y nos pillaba a unos cuantos Km de nuestras casas.

A lo que unos días más tarde nos inscribimos y nos dicen que a lo mejor no estaba incluido el alojamiento y que no era seguro conseguirlo, por lo que tiramos la toalla para irnos e incluso nos planteamos acabar en IFEMA que sería aún más locura. Cuando ya toda esperanza en trabajar en algún sitio para ayudar en esta

pandemia estaba perdida, recibo otra llamada de Álava diciendo que habían conseguido el alojamiento y que, si seguíamos interesados en ello, a lo que aceptamos con mucha ilusión y miedo a lo desconocido, tanto del Covid como al País Vasco y su gente tan característica.

Salimos de Alicante un domingo 29/03 rumbo a San Sebastián, y una vez pasada la frontera de Navarra con País Vasco (que por cierto no había pagado tantos peajes en tan pocos metros en mi vida...) y ver el cambio de clima con mucha niebla en la carretera y todo montaña y curvas no pude evitar acordarme de la sensación que pudo tener Dani Rovira en la película de “Ocho Apellidos Vascos”.

La primera impresión al llegar a Guipúzcoa fue muy bonita, las calles seguían vacías como en Torreveja, pero la gente estaba mucho más tranquila que en Alicante, tan tranquila que algunas personas iban sin mascarilla, y pensé, son vascos no le tienen miedo a nada y mucho menos a un virus que suele producir catarros...

Siendo sinceros al principio ibas un poco sugestionado por todo lo que habías escuchado acerca del País Vasco, ETA, la independencia y como si pertenecías a otro sitio que no fuera Euskadi te harían el vacío; pero la realidad fue totalmente distinta, lo primero que encontramos el primer día de trabajo fue un montón de gente amable sin importar de donde seas, muy respetuosos, cosa a lo que no estoy acostumbrado de la zona de la que vengo, y en ningún momento discriminado, ni apestando por venir de otra comunidad; todo lo contrario. Gente disciplinada, que no buscan cualquier excusa para escaquearse, comprometidos en lo que hacen y muy cercanos a pesar de llevar unos pocos días.

Admito que somos un poco distintos, pero ahí reside lo bueno de todo esto. Sé que nunca podré tener o pertenecer a una cuadrilla porque no fui a ninguna “ikastola”, pero la verdad es que son gente muy salada a su propio estilo y que cuidan y quieren un

montón el origen de donde vienen, llegando a diferir mucho a como nos habían contado la historia “a los del Sur” como me dicen aquí cuando quieren burlarse de mí con cariño. Por eso siempre estaré a favor de que para juzgar algo tienes que vivirlo y verlo con tus propios ojos y no por lo que te cuentan los demás o ves en los medios de “desinformación”.

Lo que también noté es que a pesar de la situación de emergencia en la que estaba el país entero, las cosas se hacían como creían que mejor tenían que hacerse, intentando pensar más en la gente que en el dinero. Empezamos por los cursos de protección y colocación de EPIS; después tuvimos

más charlas y nos asignaron cada centro de salud a cada R0 (como nos llamaban ya que no tenemos plaza asignada, pero si el examen MIR superado).

Los primeros días eran un caos, sacaban un protocolo cada semana, no concordaba el de osakidetza con el ministerio y viceversa, cosa que generaba muchísimo estrés e incertidumbre a los profesionales. Otra de las cosas que también noté que afectaba a mis compañeros era la impotencia de no tener el trato cercano que un médico de familia suele estar acostumbrado con su paciente, y tener que realizar todo por teléfono. Sumado

a esto también estaba la ansiedad de la gente por cómo había que actuar ante esto, cuando podrían hacerse pruebas y sobre todo cuando alguien llamaba por tener alguno de los síntomas que decían o bien por la tele o bien en el periódico.

Al principio de esta pandemia todo el mundo se volvió demasiado paranoico, todo era covid, hasta un dolor en la barriga... A eso añade que todo el mundo quería hacerse la prueba para saber si tenía Covid o no, y no teníamos tests (sí aquellos test que llegaron tarde y mal...) Pero lo cierto es que toda comunidad autónoma se sintió desamparada tanto de tests como de material y tuvimos que ir improvisando sobre la marcha, tanto a la hora de atender a la gente como de gestionar bien los espacios disponibles, cosa que sigo sin entender, como habiendo consultas vacías de especialistas no podíamos usarlas para poder atender a más personas y mantener las distancias de seguridad recomendadas por el protocolo de cualquier parte del mundo...

Conforme crecía la cifra de muertos y conocíamos un poco más la fisiopatología del virus, hasta los propios sanitarios empezaron a claudicar, los protocolos cambiaban a la semana, la gente empezaba a volver a demandar olvidándose de la gravedad de todo

el asunto que está ocurriendo, como por ejemplo, gente que se sienten cansados desde hace meses teniendo 88 años y está sin moverse en todo el confinamiento, hasta un me duele la cabeza y no descanso, pero no quiero tomarme nada...

Yo tuve la suerte de que estuve de rastreador y realizando seguimientos de Covid por teléfono, y vi poco paciente Covid +. Era irónico porque muchas veces ponías a la gente en aislamiento 14 días por los síntomas que describían a pesar de que tu “yo” interior sabía que esa persona no estaba infectada, pero lo hacías para curarte tú en salud y para que los pacientes no se sintiesen tan abandonados, ya que no dejábamos entrar a casi nadie al ambulatorio a no ser que fuese estrictamente necesario.

Hubo un mix de sentimientos, desde la gente que se leía un protocolo y lo seguía como unas instrucciones para montar un mueble de IKEA, hasta aquellos que aparecían con fajos de folios con miles de protocolos sin saber ya cual seguir. Yo me uní a los de no complicarse e iba rectificando sobre la marcha cosa que tuvimos que hacer todos por los constantes cambios.

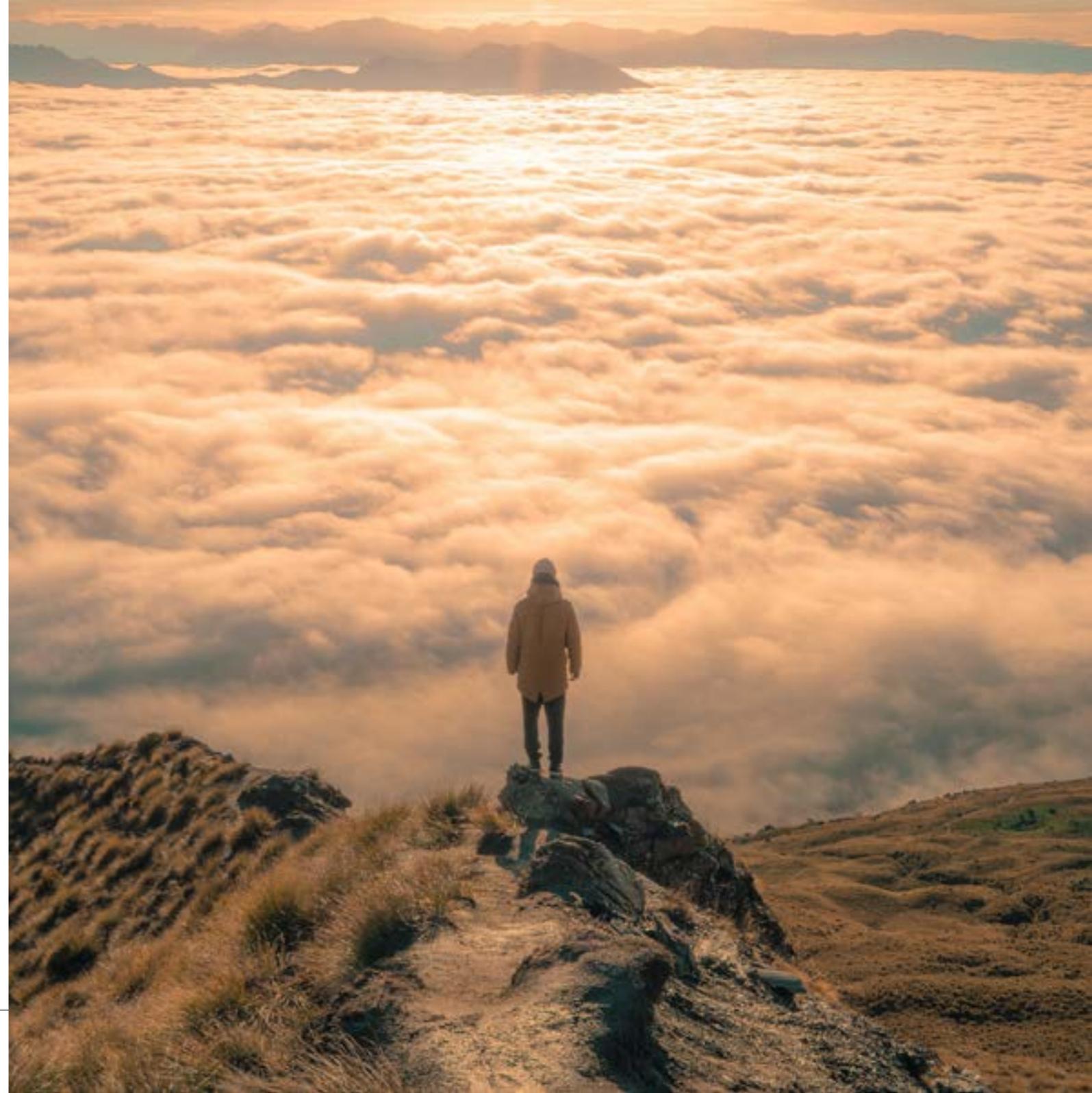
Pero a pesar de todo este caos, tuve la suerte de sentirme muy cuidado y protegido tanto por mis otros compañeros médicos, como por el resto de equipos del ambulatorio (Enfermería, Administración, AC...etc). Creo que he tenido la suerte de coincidir con un equipo de enfermería súper humano y trabajador, que me ha vuelto a demostrar el papel tan importante y fundamental que desarrollan y que para nada está valorado ni por la población ni por muchos profesionales sanitarios.

Gracias a todos mis compañeros he crecido mucho y he descubierto una parte de la Medicina que no conocía... “La humanidad”, porque todos somos vulnerables en su justa medida y sufrimos antes cosas así, ante no saber cómo reaccionar en ciertas situaciones y sabiendo que

puedes pasar de ser el médico a ser el propio paciente, a sentir miedo de que va a pasar cuando te privan de tu salud y empatizar con eso. Yo personalmente siempre había percibido cuando había ido al médico la distancia profesional, que muchas veces es necesaria para proteger al profesional, pero no la había entendido hasta que me ha tocado a mí ser el responsable de esa persona...

Después de unas semanas de ir improvisando sobre la marcha, la cosa fue enfriándose un poco, sobre todo aquí en Guipúzcoa que la cosa iba mejor que en otras comunidades; pasamos de tener calles desérticas a calles llenas de gente sin distancia de seguridad y sin mascarillas, a desobedecer a esas recomendaciones de aquellos que consideran héroes y a los que dedican sus aplausos todos los días a las 20:00, aplausos cada vez más vacíos. Pero si otra vez volviese a rebotar, nosotros estaremos ahí mientras nos queden fuerzas y el cuerpo aguante, porque es lo bonito de esta profesión y el motivo que hace que te despiertes todas las mañanas a pesar de que muchas veces no se valore el trabajo que cada profesional desempeña. Me pregunto cómo cambiaría todo si nuestro sistema sanitario fuera como el de EEUU o países como Alemania...

Para concluir me gustaría decir que a pesar de todo lo malo que ha traído esta pandemia, para mí ha sido una experiencia inolvidable, ya que he tenido un mayor acercamiento a la especialidad de Familia y Comunitaria, he conocido gente increíble que me han ayudado en todo lo que he necesitado y más, he empezado a aprender euskera, he conocido una manera distinta de ver la vida y hacer las cosas y muchas más experiencias y vivencias que me han hecho plantearme buscar en un futuro trabajo aquí, hasta hacer la residencia también. Volveré sí o sí, pero cuando todo vuelva a la nueva normalidad.





Formaba parte de un grupo de lo más extraño con mis compañeros del Centro de Salud. Intentábamos protegernos y proteger de aquel nuevo ser esférico con patas rojas, de esas que si te agarran con fuerza difícilmente sales vivo. Al principio no había nada que me salvara de mis propios miedos, ni aplausos a las ocho que me consolaban. Todo mi ser fue invadido por una sensación de soledad y autocompasión que me paralizaba.

Después, casi sin darme cuenta me rehice por dentro. Protocolos que se actualizaban, reorganización, ubicación en un solo piso de todos nosotros.... “¡Posible caso covid, al primero!” se afirmaba como un mantra. Mis colegas y yo en actitud defensiva con nuestras coletas, cintas en el pelo, cortes de peinado radicales y caras rasuradas, decidimos hacer frente a aquella bola maligna que se llamaba Covid-19. Pijamas de papel, manguitos y delantales de plástico era el traje de faena de aquellos momentos. La fuerza del equipo apareció contundente. Estaba en la sonrisa del saludo al inicio de la jornada, en

el conocer el nombre de compañeros que en tiempos tranquilos no me hubiera aprendido. Éramos un grupo de Ninjas dispuesto a frenar a aquellos virus malditos con formas de bolas rojas. Sus fotos aparecían en todas las partes ¡qué horror!. Había cansancio en nuestras caras pero una energía nueva y compartida nos inundaba y ...

”¡Zas!” Un dolor quemante en la frente me despierta, parece un latigazo. Me he quedado dormida en un banco del parque” Puñeteros niños ¡Cómo les coja el balón...!”

“¡Mierda! ¡Vaya pesadilla!” Me digo sudorosa aún por la tensión del sueño. “¡Mira que soñar con Ninjas y monstruos colorados! ¡Ni que estuviera viviendo una peli de ésas de pandemias e infectados!” “Demasiada comida”, pienso mientras cruzo la Gran Vía y no dejo de sorprenderme al observar por el rabillo del ojo que la persona de al lado mío se desplaza unos dos metros de mí y usa mascarilla.

Grupo de ninjas





Impresiones en tiempos de alarma sanitaria



No me gustan las despedidas, por eso, cuando me propusieron aplazar mi jubilación por lo menos durante dos meses por culpa del COVID 19, ni lo dudé. Tenía decidido marcharme un poco antes del mundo laboral, es decir, una Jubilación anticipada. Sucedería un mes de abril anodino, en medio de la nada en el calendario anual. Muchos meses antes, haciéndome a la idea, pero sin terminar de creérmelo iba marcándome plazos mentales para que la salida fuera armoniosa, tranquila y escalonada.

Pero, de pronto, me vi inmersa en la vorágine vírica. Con cambios de salas y definición de zonas contaminadas y zonas limpias dentro del mismo ambulatorio, consultas telefónicas en lugar de las habituales citas presenciales e información confusa. Todo era un caos al principio, miedo, incertidumbre, diferentes protocolos, uso de mascarillas, pantallas protectoras y limpieza obsesiva. Solo era igual nuestro afán de ser útiles y poder ayudar a los pacientes.

Resulta curioso comprobar con qué facilidad nos hemos adaptado a esta situación nueva tan diferente. Será porque estamos acostumbrados a asumir retos de forma constante.

Con esta pandemia que nos ha cogido a todos desprevenidos ahora cabe preguntarse quiénes han estado en primera línea, con miedo al contagio, pero fuertes en el compromiso de atender a la gente que los necesita. Pues, los compañeros de Hospital, Internistas, UCIS, Urgencias y, como no, la Atención Primaria tan olvidada siempre.

A nivel personal, este periodo de jornadas agotadoras atendiendo a personas asustadas, enfermas, con síntomas contradictorios y angustiadas, ha sido muy enriquecedor. He podido comprobar la importancia de compartir mis dudas e inquietudes con otros compañeros, ya que la distribución de las consultas ha permitido un mayor contacto entre nosotros, trabajar en equipo apoyándonos mutuamente y, también, seguir contactando con los pacientes de una forma cercana y verdadera.

Puedo decir que ha sido un tiempo para no olvidar, un emotivo broche para culminar mi vida profesional. No hubiese podido vivir este momento desde la retaguardia. Me ha gustado estar ahí, comprobar que hay gente estupenda, no solo a nivel profesional sino a nivel personal. Esta situación nos ha permitido intimar más, conocernos más entre nosotros y valorar la diferencia. Si, resulta curioso comprobar lo distintos que somos todos. Los hay más miedosos, preocupados, más lanzados, más o menos reservados, más optimistas...en fin, diferentes. Llevamos años compartiendo espacios, pero no compartíamos emociones.

Poco a poco la situación de alarma ha bajado y yo puedo retomar lo que había decidido. Es tiempo de dejar espacio a las nuevas generaciones, que vienen fuertes. Yo me voy con el reconocimiento de mis pacientes y la sensación de que he hecho todo lo que he podido. Es tiempo de dedicarme a mis otras aficiones.

Recordaré con nostalgia estos momentos de conexión entre colegas, pacientes y, sobre todo, con mis propias inquietudes.

Hasta siempre compañeros.



Jesus, Maria eta Jose!

Josek eta Mariak 190 urte dute, 95 bakoitzak. Bizitza osoa elkarrekin egin dute, eta kontsultara ere, elkarrekin etortzen dira. Biek burua argia dute oraindik, baina gorputza makala, mugimenduak gero eta geldoagoak, eta neketsuagoak. Kixote eta Santxaren antza dute: Jose garaia, argala, sudurluzea eta setatsua; Maria txikia, loditxoa eta lurrari lotuagoa; Jose eta Maria, Kixote eta Santxa.

Txikitan, gerra zela eta, Errusian bukatu zuten, gerrako umeak. Bertan, hemengo elitea izateko prestatu zituzten. Joserengan eragina nabarmenagoa izan zen, metodikoa eta arrazionalagoa bihurtu zen; Maria bitartean negarrez, gurasoak eta lagunak besarkatzeko ametsetan, ezin ikasi!. Etxerakoan, birtopaketaz asko gozatu zuen Mariak. “Errusiako hotzak guztiz izoztuko zizkidan hezurak eta arima, ez banintz garaiz bueltatu” esaten du askotan. Ezberdinak ziren Jose eta Maria, eta ezberdinoak itzuli ziren Errusiatik.

Pasaiakoak ziren biak, eta Pasaiara itzuli ziren. Gaztetan elkarrekin ezkondu ziren. Ondo konpontzen ziren eta ondo osatzen ziren.

Josek bere gaitasunekin bat zetorren lana aukeratu zuen: delineatzailea egin zen. Arrakasta lortu zuen lanean, eta bizimodu lasaia, kontrolatua. Bere gaitasunaz arro dago: “dena metodikoki egitea da kontua”. Inoren laguntzarik gabe gainditu zuen txikitatik zuen hitzoteltasuna: “konturatu nintzen ondo pentsatu eta mantso hitz eginez gero, ia ez zela igartzen”, eta horrela da. Oraindik ere bere

metodoa du lagun. Hainbeste eta hain ondo adin horretara heltzearen sekretuaz galdetzean, zahar guztiek bezala “ez dakit” erantzuten du; bitan galdetuz gero, zahar askok bezala, sekretua aitortzen dizu: “pentsatu eta metodikoa izan”. Ez du botikarik hartzen, belauak okerokerrak ditu, mina ere izaten du, baina metodoarekin moldatzen da oraingoz.

Mariak izan zuen profesiorako aukera: biologian lizentziatu zen. Halere, nahiago zuen ama izan, eta ama izan da, etxea eta etxeokoa zaintzeko. Bere seme Jesus da egin duen gauza handiena. Dakiena baino gutxiago adierazten du beti, apala da. Gaixotasunen beldur da eta bihotzerako botikak hartzen ditu. Munduko gauzarik handiena, bere semea, senarra, bilobak eta gertu duen ahizpa bat dira. Mariaren sekretua: “oherakoan hurrengo egunean norekin egongo naizen eta zer egingo dudan pentsatzea”; horiek izaten dira Mariaren azken burutazioak, loak hartu aurretik.

Jesus gurasoen altxorra da, beraiek sortutako eraikin kuttuna. Arro daude semearekin eta semeak gurasoen igurikapenak bete ditu. Orain Jesus arduratzen da Jose eta Mariaz, egunero joaten da bisitan. Ez du lortzen etxean laguntzeko norbait sartzea: Jose eta Mariak aho batez “ez dugu behar, moldatzen gara” erantzuten diote. Eta norbait etxean sartu eta Jesus ez bada egunero bisitan etortzen? Utzi, utzi... Jesus, Maria eta Jose!



Orain hiru hilabete, txikitako otsoa edo Errusiako hotza bezain beldurgarria den tirano txiki bat etorri da guregana, ikusezina; zaharrak suntsitzea gogoko duen monarka ikusezina, koronabirusa. Jesusek, Mariak eta Josek betiko moduan erantzun dute. Josek hitzez-hitz jarraitu ditu osasun-ministroaren aholkuak. Mariari errieta egin dio goizero, ezer gertatuko ez balitz bezala, altxa eta irribarrez leihoa ireki eta egun berriari ongi etorria ematen dionean. “Itxi leihoa!” esaten dio, “Kaletik sartuko da birusa!”. Jesusek, semeak, logistika guztia antolatu du:

Josek eta Mariak 6 hilabete pasa dituzte etxetik atera gabe, 3 hilabete

bakoitzak. Neurri guztiak zehatz-mehatz bete dituzte. Jesusek egunero erosketak ematen dizkie, maskarila eta skularruarekin; atean erosketak utzi, tinbrea jo eta igogailutik agurtzen ditu gurasoak. Maria atetik atera nahian, negar betean, semeari eskua bete muxu botatzen dio behin eta berriz; Jose, atzetik, erdi ezkutuan, maskarillarekin, “agur seme, eskerrik asko” eta segidan Mariari, “atea itxi!”. Arratsaldero, Mariak bere ahizpa Isabeli telefonoz deitzen dio: “zer moduz?” eta gero negar batean, “ea noiz bukatzen den hau, eta elkartzan garen, eta besarkatzen garen...” negar batean... Errusiako hotzikarak sartzen zaizkio Mariari: “Jesus Maria eta Jose! noiztik ez nuen hainbeste negar egin”.



Desde pediatría

La verdad es que me resulta muy difícil resumir en unas líneas lo que ha supuesto para mí esta experiencia de la pandemia. Una época distinta que ha cambiado nuestra vida en muchos aspectos y en algunos de ellos posiblemente para siempre.

Así que me voy a ceñir a resumir la experiencia desde el punto de vista profesional, es decir, lo que yo he vivido en el Ambulatorio.

Comenzaré por destacar los aspectos positivos que yo he sacado de todo esto:

-En primer lugar, las relaciones con mis compañeros. Creo que la actitud de todos los estamentos (AAC, Enfermería, Médicos) de mi Centro y de los de la Periferia ha sido algo muy a destacar por positivo. Yo he tenido la sensación de estar remando todos en la misma dirección, aunque suene muy a tópico. Y además, por desgracia, no es este el ambiente que se suele respirar habitualmente, fuera del marco de la pandemia.

-Por otra parte, también me ha parecido muy positiva la posibilidad de charlar e intercambiar opiniones y conocimientos con mis compañeros. Parece que todos estamos con ganas de compartir aquello que sabemos y además disponemos de tiempo para hacerlo. ¿Se puede pedir más?

-Otro aspecto que me gustaría destacar, este más a nivel personal, es lo que han mejorado mis habilidades con la tecnología en general. En este campo creo que he dado pasos de gigante, y lo necesitaba, la verdad. Así que algo que tendré que agradecer al COVID.

-También he dispuesto de tiempo para ordenar historias, papeles, tirar tantas cosas inservibles que vas acumulando en la consulta...esto también ha sido positivo.

-Por último, diré que me parece positivo que los pacientes se conciencien de que al médico hay que venir cuando hay que venir, y que además, toda estancia en un Centro Sanitario supone cierto riesgo de contagio de esta y otras enfermedades. Así que, cuando menos tiempo pasen aquí, mejor. Y cuando lo tengan que pasar, que sean prudentes y responsables con ellos mismos y con los demás.

-Muy a destacar como positivo la actitud de los pacientes hacia nosotros. He recibido de ellos muchas palabras de agradecimiento y apoyo. Mucho más de lo habitual. Este aspecto puede estar en ambos grupos, como positivo y como negativo, je,je, Luego lo comento.

Pero como todo en esta vida tiene dos caras, también voy a destacar algún aspecto negativo:

-Debido a esta pandemia, ha cambiado radicalmente la manera de ver a nuestros pacientes. No sólo porque haya estado muy limitada la consulta presencial, sino porque cuando la hemos tenido, siento que con tanta medida de precaución la consulta se despersonaliza mucho. Y a esto me refiero cuando hablo de que hay cosas que no van a volver a ser como antes. O tal vez sí, quién sabe.

-También ha sido negativo el continuo cambio de protocolos de actuación que te llevan a tener actitudes completamente contradictorias con los pacientes lo que dificulta un poco el mantener su confianza y tu credibilidad. Sé que es inevitable al ser una situación nueva, pero pienso que sí o sí tenemos que aprender de ella.

-El ver los pasillos del Ambulatorio vacíos he de reconocer que me transmitía una sensación de tristeza, no lo voy a negar, aunque nunca pensé que diría esto. Además, como os decía antes, me causaba cierto conflicto que los pacientes se mostraran más comprensivos y más pacientes conmigo ahora que cuando el trabajo me desborda y

ellos van a lo suyo sin importarles el cómo estés tú. Y aquí está la cara negativa de esa actitud de agradecimiento que ha sido la tónica durante la pandemia.

-La falta de espacio adecuado para seguir con la actividad “No-COVID” también considero que ha sido un aspecto negativo. Que lo entiendo, sí, pero que se debe hacer todo lo posible por buscar una alternativa factible para que esto no nos vuelva a suceder en caso de un nuevo brote, también. La segunda oleada no nos puede pillar igual que la primera en cuanto a infraestructura y organización. Si no, no habremos aprendido nada.

- Y ya para terminar con lo negativo, y esto ya desde el punto de vista más puramente académico, pero no a nivel del Ambulatorio sino general, la “Infoxicación” con respecto a todo lo que rodea a esta enfermedad. Creo que no hay tema en Medicina del que se haya leído, visto y oído más que de este, con el poco tiempo que lleva en activo, y del

que se sepa menos. Pienso que la información debería de contrastarse mucho más antes de difundirla. Porque al final todos hemos vivido realidades muy distintas en torno a la enfermedad y claro, con tanta información o desinformación uno ya no sabe qué creer.

Me hubiese gustado saber cómo se ha vivido en los distintos ámbitos sanitarios, no por lo que me dicen en la tele o en el periódico, sino porque hubiese una comunicación más fluida con los distintos Servicios (Urgencias, UCI, etc.) que me permita saber de primera mano cómo estamos viviendo realmente todo esto el personal sanitario en general y no sólo el que trabaja al lado mío.

Y no me voy a extender más que creo que ya es bastante. Como resumen pienso que en general tenemos que estar orgullosos de nuestra capacidad de adaptación demostrada ante un cambio de “vida laboral” tan radical y también que hay que aprender de los errores y apoyarnos en los éxitos para afrontar lo que esté por venir.



Otra forma de trabajar con los txikis

Mi vivencia como pediatra de atención primaria de esta crisis sanitaria causado por el COVID-19 supongo que ha sido distinta a la que hayan podido vivir otros compañeros que trabajan en grandes centros sanitarios, o con adultos o en aquellas ciudades en la que la pandemia ha sido más intensa.

Desde que empezamos a oír los primeros casos y extensión de la pandemia en China y como esta se iba extendiendo hasta llegar a países tan cercanos como Italia, incluso cuando se empezaron a dar los primeros casos en España; yo, y creo que igual que a muchos, no me podía hacer a la idea de que el problema adquiriera tal magnitud.

Por eso cuando el fin de semana del 14 de marzo se decretó el estado de alarma y se informaba a la población de que entre otras consecuencias a partir del lunes 16 de marzo prácticamente todas las citas de consultas médicas quedaban anuladas, fue un mensaje que viví con incertidumbre. Ese lunes al venir a trabajar nos encontramos una nueva realidad. A partir de ese día empezábamos una nueva manera de trabajar y de comunicarnos con los pacientes. Empezamos a organizarnos de manera diferente.

Sin duda hemos tenido muchos cambios en nuestra rutina de trabajo. Hay algunos que los he vivido de manera positiva. Como por ejemplo el hecho de poder resolver tantas

consultas por teléfono, lo que al mismo tiempo creo que también ha sido positivo para los padres de nuestros niños. Padres que previamente ante la mínima incidencia o novedad en sus hijos pedían una consulta presencial; han aprendido por una parte a, inicialmente conformarse con una consulta telefónica para pasar posteriormente a ver la efectividad y rapidez de dichas consultas, eliminando los inconvenientes de desplazarse, con lo que quedaban encantados. Además, creo que han visto que son capaces de resolver ellos mismos muchas cosas que les pasan a sus hijos y por lo tanto a asumir su parte de responsabilidad en la salud de sus hijos. Creo que han hecho un mejor uso de los recursos sanitarios. Hemos aprendido



también a comunicarnos con ellos a través de emails para poder mandarnos archivos como fotos de distintas lesiones que padecían sus hijos. Esto les daba una sensación de que, aunque no les viéramos en consulta, seguíamos siendo accesibles para ellos y no dejábamos de valorar adecuadamente las patologías que pudieran aparecer en los pequeños.

Obviamente, creo que también ha tenido su parte negativa. Hemos perdido contacto con muchas familias, seguimientos programados con ciertos pacientes, ... También con la alarma social había muchos padres que por miedo a venir al ambulatorio han suspendido revisiones que si estaban indicadas (como son las de los primeros meses de vida), no han querido asistir, aunque se les indicara por teléfono, para valorar en consulta, ... Esto generaba en mí sensación de miedo a no poder valorar adecuadamente ciertas patologías, a no poder revisar a los más txikis en sus primeros meses, ...

De cara a los niños, me ha sorprendido mucho su manera de vernos. Los más pequeños quizás no han sido conscientes,

pero cuando ya eran un poquito más mayores y empezaban a entender la situación, me llamaba la atención que algunos nos expresaban su miedo a salir a la calle para venir al ambulatorio. Otros que después de tantas semanas en casa sin ver a otras personas, ir al ambulatorio y vernos con las mascarillas protectoras, guantes, batas, ... Se quedaban impactados incluso muchos lloraban.

Como equipo, con mis compañeros, ha sido una experiencia positiva. Al ser una patología nueva para todos, hemos ido aprendiendo juntos y compartiendo las vivencias personales por si ayudaban al resto y planteando nuestras dudas al conjunto. Valiéndonos de herramientas que hasta ahora no usábamos mucho como la conexión vía Skype.

Finalmente creo que esta vivencia no ha hecho más que empezar, que esto ha supuesto un antes y un después en nuestra manera de trabajar y contactar con el paciente. Nos quedan muchos meses por delante.

Zaoshang hao

Zaoshang hao



la Nueva Europa, a una casa abarrotada de gritos de niños y noches locas.

Ese debía ser mi destino porque al poco me libré de esa cruz a mi espalda gracias a una voltereta del destino en una alfombra roja y verde y ascendí a la cumbre, a la balda más alta del armario marrón del salón, flanqueado por un facsímil de la obra de un jovencuelo llamado Homero y otros escritos de un tal Francisco Ibañez, sin duda autor más entretenido.

A lo que iba; estaba yo a lo mío, en mi retiro espiritual desde hacía 30 años, meditando profundamente en lo relativo a lo divino del sexo de los Cuatro Reyes Celestiales, ya casi con una respuesta definitiva en la punta del Yang, que conmovido por la actualidad de las noticias que provenían de mi tierra, sentí nuevamente la llamada divina para guiar al pobre trastornado anestesista que noche tras noche a eso de las 22h tras una nueva llamada de sus jefes volvía sobre el calendario del mes de marzo a cambiar

por enésima vez las fechas de las guardias, bueno a cambiar añadiendo un par más...

-Ni Hao, buen hombre, le dije.

-Mi nombre es Chiu Lin he roto mi boto de silencio para iluminar tu camino y aplacar tu angustia, seas feliz.

Le conté que yo era originario de la provincia de Wuhan de allí de donde provenía el virus que estaba originando tan gran preocupación en estas bárbaras tierras y que tantos quebrantos parecía estar causando a mi estimado compañero de piso desde hacía unas semanas, tal parecía su asombro ante lo que le estaba revelando que entendí mi acierto al romper mi promesa.

Esa tarde otra vez, como últimamente todas las noches, se encontraba sumergido sin tubo en las turbulencias de la pantalla de su portátil; pues por cuarta vez esa noche, una nueva clase magistral de uno los de tantísimos sabios de labia infinita que diariamente adoctrinaban, con nuevas evidencias estaba en curso.

Sí, cada 2 o 3 días estos grandes Popes de la mediocridad adoctrinaban a su público alardeando sobre su vasta experiencia en la Pandemia del Covid 19, conocimientos de al menos 20 días, Así podían casi diariamente desde sus pulpitos hablar y hablar sobre la enfermedad y su tratamiento definitivo hasta el siguiente miércoles pasados los 3 días.

Siempre eran videos con muchos colores y curvas que se movían al capricho del ponente.

Le expliqué que los ingeniosos comentarios del señor gritón, ese que ha adoptado a la ardilla, tenían la misma base científica y proponían estrategias igualmente equivocadas a la pandemia causada por el virus.

Generalmente ninguno de ellos ha visto un paciente enfermo de Covid 19 en su vida, ni los verán mientras no sea por Skype.

Hasta que me pronuncié, no podía mi compañero entender cómo se podían recomendar tratamientos hasta que los vasos de las escleras de los pacientes fuesen de color amarillo Homer y luego girar 180 grados sin pestañear y proponer justo lo contrario sin siquiera echar la vista atrás para contar los submarinos amarillos hundidos en el camino.

- Mi querido compañero, así ha sido para el pueblo chino y así será para vosotros de ahora en adelante. Gracias a la tecnología los medios de propaganda que vosotros llamáis de información sustituirán el pensamiento crítico por la opinión de los jetas y los iluminados enemigos del estudio y el sentido común. De eso nosotros los chinos sabemos mucho desde hace siglos y vosotros pronto lo aprenderéis.



Le recomendé que se dejase llevar por el flujo de la nueva razón y dejase la angustia de las decisiones a pie de cama a sus máximos dignatarios, y que como gran parte de sus compañeros escogiese el camino correcto y cómodo de la aceptación.

Que sean nuestros líderes quienes carguen con la responsabilidad y la nueva verdad hasta mil años más es necesario, aquí en Europa como en China o en Ultramar.

Finalmente le recomendé que cara a las navidades se agenciase de una máscara de buceo del Decathlon y un buen tapón de corcho.

Me miró ojo plástico parpadeó con un tic tres veces el ojo derecho mientras el izquierdo abierto se giró sobre sí mismo, y un calambre lo convulsionó del cuello al hombro izquierdo y me dijo:

-Pues nada, si las cosas están así habrá que hacer lo que hay q hacer.

Apagó el portátil y me puso una mascarilla...



Desde reuma con amor



Recuerdo que los días previos a que se decretase el estado de alarma y con ello el confinamiento, paseaba con mi madre por la calle mayor de mi pueblo, totalmente ajena a que lo que estaba por llegar. Ella, como buena madre, haciendo don de su intuición, ya se olía que nos venía una gorda. A lo que yo respondí dos cosas. Una, que dejase de ver tanta televisión y dos, que la gripe común también causaba muchas muertes al año y no se le daba tanto bombo. Que algún interés “X” habría para que de repente a este virus se le bautizase como el rey de la corona.

Cómo podéis imaginar durante estos meses he tenido que escuchar unos cuantos “te lo dije” por parte de mi madre, que he logrado esquivar gracias a la distancia de seguridad obligatoria de tú en tu casa y yo, en la mía.

Cuando la alerta sanitaria sobrevolaba por nuestras cabezas como una nube a punto de descargar una granizada, comencé a sentir cierta incertidumbre y digamos que cierto miedo a ir a trabajar. Se presentó doña angustia (y no, no es una señora que pasaba a quitarse un diente, que bien podría) en lo que hasta entonces había sido un trabajo de lo más mecánico y la mayoría de veces bajo control. Las revisiones orales y no digamos una exodoncia se había convertido en un deporte de riesgo, en un acto de fe.

Nosotras, que estábamos acostumbradas a ver y a tratar pacientes en tiempo récord, a cebar la agenda para la matanza y a generar aerosoles a diestro y siniestro.

La distancia de seguridad y un dentista es como un gobierno con coherencia, vamos, imposible.

Por eso me vi empujada a invocar a Santa Apolonia para evitar llevarme el bichito de regalo a mi casa, más cuando en vez de trasladarnos a otro piso como al resto de personal de la planta, nos dijeron con discreción que no saliésemos mucho de la consulta. Cómo son...¡Será casualidad que otra vez más se olviden de los de odontología!, pensé.

Días después acabamos en la tercera planta, rodeados de médicos especialistas. Invadimos una consulta de enfermería de reumatología a medio gas que bien la quisiéramos para nosotras e intentamos no hacer mucho ruido para que nos durase. Me saqué un selfie en el nuevo habitáculo y se lo mandé a mi madre. Me dijo que ese día estaba más guapa que nunca, a lo que yo respondí que sería por la luz.

Los días están transcurriendo entre un sinfín de citas telefónicas. Se han puesto en contacto conmigo los de Netflix para la nueva temporada de “Las chicas del cable”

pero les he dicho que paso, que estoy muy ocupada al teléfono e inventando la teleodontología. También he innovado mucho en los últimos tiempos en la modalidad de extracción dental en camilla, donde una vez más me he tenido que dirigir a Santa Apolonia para que se apiade de mí y sobre todo del confiado paciente.

Confieso también haber puesto la antena en más de una conversación entre paciente y reumatólogo de turno. He llegado a la conclusión de que el mundo está lleno de dolor y que la Cortisona debe de ser la bomba. Además, me he quedado pasmada mirando por la ventana, ha debido ser cosa de la novedad, lo siento.

Bromas aparte, en lo personal he aceptado nuevos retos que afronto con ilusión y algo de valentía. El Covid-19 desgraciadamente ha truncado muchas vidas y a la mía ha traído cambios a mejor, por los que me siento afortunada e intento recordármelo cada día. Siento que ha empezado una nueva era, la odontología como la conocía hasta ahora ya no existe, tocará adaptarnos con doble pirueta y salto mortal incluido, no dudo que saldremos airoso y sin despeinarnos de esta, como de otras tantas. Pero sobre todo, si de algo me ha servido es para saber que desde el ambulatorio de Gros también se puede contemplar el cielo azul y soñar.

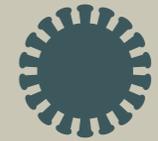


21. Ser una buena persona

22. Sin abandonar las naves

23. Mila esker bizilagunei. Aupa Oñati!

24. Una veta cálida en tiempos de COVID-19



/PAZIENTEAKPACIENTES

Ser una buena persona

Como me sentí en la Pandemia.

Me llamo Josep M^a Crespo, tengo 66 años y aunque ahora estoy jubilado, he trabajado como enfermero durante 42 años en Osakidetza.

Me han pedido una pequeña reflexión sobre cómo he vivido la pandemia.

Los primeros días estuve un poco desorientado, pues estructurar y ocupar el tiempo estando confinado fue una tarea a la cual no estaba preparado. Ahora tenía que estar las 24 horas conmigo mismo y entre cuatro paredes.

Al cuarto o quinto día, me propuse establecer unas rutinas que me permitieran sentirme vivo y sacarle provecho al tiempo, ejercicio físico (subir y bajar escaleras), estudiar inglés on line, hacer talla de madera, ver series, etc...

Desde casa, viendo el panorama sanitario, me ofrecí voluntario a través del colegio de enfermería, pues estaba seguro que mi experiencia podía ser útil a la sociedad, no quería ser un mero espectador de lo que estaba sucediendo. Supongo que es sistema sanitario vasco nunca estuvo desbordado por lo que mis servicios no fueron precisos.

Además, el parón me sirvió para volver a restablecer viejas relaciones y fortalecer las habituales, es decir el no poder estar juntos, me ha juntado a través de la tecnología.



Mis hijos viven fuera desde hace años en Cataluña y un día, leyendo la prensa encontré un titular que decía: SER BUENA PERSONA ES EL CAMINO HACIA LA FELICIDAD, y saqué una foto de este titular y se la mandé por Whatsapp. A partir de aquí se me ocurrió que sería interesante debatir con ellos, cuáles son los valores que definen el ser buena persona y diariamente durante 2 semanas a través de escritos en los cuales desde mi punto de vista les exponía cualidades como la HUMILDAD / EMPATÍA / ALTRUISMO/ RESPETO /SOLIDARIDAD / TOLERANCIA /PRUDENCIA /SINCERIDAD / POSITIVIDAD....., ellos debían reflexionar y posicionarse en el grado de cumplimiento de esta cualidad.

Valoro la paciencia y la disposición que han tenido para aguantar y participar en este proyecto, mi hija estaba tan involucrada que todas las reflexiones que le mandaba las pasaba a mano a un cuaderno para poder tener recuerdos más delante de esta bonita experiencia.

Por primera vez, buscar el crecimiento personal, el situarnos dentro de este universo que nos rodea, ver lo que estamos aportando a la sociedad, ver lo que hemos sido hasta este momento, se lo debemos a este ser al que le llaman COVID 19.





Inma Sistiaga

Sin abandonar las naves



/PAZIENTEAKPACIENTES

Reflexiones sobre lo vivido en la Pandemia del Coronavirus.

Me llamo Inma Sistiaga, tengo 61 años y soy Enfermera.

Cuando se empezó a hablar de que el Coronavirus afectaba a China, estábamos lejos de ver lo que se avecinaba. Cuando empezó en Italia, todavía pensaba que el virus estaba lejos, hasta que nos llegó aquí y se paralizó nuestra vida.

Yo me anticipé a pensar que la situación era grave y me concienció bastante pronto. A pesar de que retrasmitiesen constantemente todo lo relacionado con el covid-19, la sobresaturación..., pensaba que en época de guerras no se podía abandonar las naves.

Cada día salía para ir a trabajar y volver a casa. Salía con miedo, aun pensando o queriendo pensar que quizás no me pasaría nada, mantenía una escrupulosa higiene, porque tenía que ser así.

Aunque creo que yo supe gestionar pronto mis emociones y asumí casi desde el principio la responsabilidad que me tocaba. Iba con miedo, pero intentaba no pensar en ello para no angustiarme.

Lo más duro fue la inactividad y el sentirme sola conmigo misma. El silencio, los pájaros y el murmullo del mar me hacían compañía, oyendo el silencio como nunca lo había oído.

Al principio de esta historia, ponía mi energía en atender a los pacientes por tino, comunicándoles la situación que teníamos e intentando tranquilizarles para que no viniesen al Ambulatorio y que se les llamaría para darles una nueva cita.

Una vez hecho esto cada día, los momentos que te quedaban eran pura soledad, o estas bien contigo misma o lo tienes claro. Intenté que no se me llevara la angustia, la monotonía y el silencio a su terreno.

Descubrí la lectura que había abandonado y vi que no me quedaba más remedio que leer, para que las horas no fueran tan largas. Descubrí que llamar a los hijos, amigos, hermanos por video-llamada casi todos los días servía para tranquilizarme.

Me obligaba a mantener una mínima disciplina a la hora de hacer Pilates casi todos los días, para estirarme y sentirme mejor.

Bajaba y subía escaleras, procuraba cocinar más sano y divertirme con lo que hacía.

La limpieza de la casa también era mi caballo de batalla.

Así me mantuve en paz conmigo y mi entorno a pesar de lo que estaba cayendo

Donostia a 1 de junio de 2020

Arratsaldeon:

Nati naiz zuen bizilaguna, igandean joan nintzen Arantzazura bidean eta aprobetxatu nahi ditut lerro hauek eskerrak emateko.

Eskerrak, izan duzuten pazientzia handia izan duzutelako, beti laguntzeko prest, bixitan, bizkotxoak aldizkariak, arrai freskua ekartzen, zaborrak jeisten eta abar.

11 urte pasa ditut silla bati lotuta eta ez da inorentzat erraza izan. Mariak esaten zidan karraxi asko egiten nituela eta gauetan bizilagunen deskantsua oztopatzen nuela.

Nahi gabe ziren karraxi guzti hoiek barruko indarrak nonbaitetik askatu behar eta bizirik nengoela esateko modu arraroa.

Buenas tardes,

Soy Nati vuestra vecina, desde el domingo no me podéis saludar, voy de camino a Arantzazu, y como no voy a volver, quiero aprovechar estas líneas para daros las gracias.

Siempre me he sentido muy querida, arropada, me habéis ayudado a sacar la basura, me habéis traído bizcochos, revistas, pescado fresco... y sobre todo me habéis oído gritar bastantes veces.

Han sido 11 años sentada en una silla y no ha sido fácil para nadie.

Me solía decir María, Nati no chilles que los vecinos están descansando... Yo tenía que hacer saber que seguía viva, tenía que desahogarme de alguna manera.

Ezin nuen besterik egin, eta ezin ixilik bizi.

Barkamena ere eskatu beharra daukat, tartean molestatu zaituztedalako, bihotzez barkatu eidazue.

Horixe da guztia, ondo ondo bizi, beharrea dagoenari laguntzen saiatu eta gozatu ahal duzuten neurrian.

Muxu bana.

No podía vivir en silencio, no era mi estilo.

Os pido perdón por las molestias que esto os ha causado, no lo podía evitar.

Eso es todo lo que os quería decir, ayudándonos los unos a los otros saldremos adelante y aprovechando las cosas pequeñas de la vida... Un beso para cada uno de vosotros.

Agur.

Aupa Oñati!!!!!!!

Mila esker bizilaguneiei.

Aupa Oñati





Una veta cálida en tiempos del COVID-19



La Pandemia causada por el Covid 19 ha afectado a toda la humanidad, generado terribles pérdidas, provocado miedos justificados y causado atroces dolores, como la muerte de seres queridos sin poderse despedir de ellos.

Pero esa afectación ha sido muy desigual y no sólo negativa. También han generado la pandemia y la respuesta humana una veta cálida, alegre y esperanzadora, las más de las veces bien estrechita y en algún otro caso más ancha.

En mi caso esta veta es muy, muy ancha y lo cuento aquí porque creo que los que lo leáis podéis encontrar en vosotros esa misma veta por tenue que sea.

Ha llegado la pandemia en un buen momento de mi vida, a los 87 años con diabetes, algo destartado y de torpe andar por una retahila de ictus, pero tirando para adelante. Tras mi jubilación en el 2001 he conseguido - gracias a los cuidados y atención que recibo - volver a trabajar en lo que me gusta y sin estar atado a un horario. Hay meses en que voy de un lado para otro y meses en que me quedo en casa aquí en Gros a medio kilómetro de donde está enterrado un tatarabuelo.

Este año lo he empezado viajando de un lado para otro como un saltamontes: En Enero a Madrid donde viven una hija y un nieto de 7 años y donde empecé a dirigir un curso de la Universidad Autónoma de Madrid, de allí a aquí y de aquí a Barcelona a dar unas charlas.

Vuelvo el 2 de Febrero de Barcelona a Madrid a retomar el curso y de Madrid vuelo a Dresden (Alemania) donde participó el 13 de Febrero en la conmemoración del 75 aniversario del bombardeo de la ciudad al final de la 2ª Guerra Mundial. Vuelo de vuelta de Dresden via Bilbao para participar el 17 en una charla en el marco de la Semana de la Salud que organiza el Ambulatorio de Gros. Al día siguiente estoy de nuevo en Madrid participando en las últimas sesiones del curso. Retorno el día 26 a Donosti, justo cuando se empiezan a notar los primeros ramalazos del Covid 19.

¡Qué suerte de coincidencia, los meses en casa y el confinamiento por la pandemia!

El piso que comparto con mi compañera de vida es bien amplio, soleado y desde él llego en 7 minutos a La Zurriola, al borde la playa y la mar abierta, lo que quizá no era del todo legal, pero lo hago llevando en la mano el documento en que mi médica de atención primaria me receta, además de tal o cual medicamento, que camine, camine cada día a ser posible acompañado por otra persona. En esos andares me he ido encontrando cerca de una docena de veces con patrullas de los municipales que saben actuar con responsabilidad y firmeza, siendo al tiempo cordiales. Es así realidad el sueño de una policía amiga del pueblo.

Vuelto a casa me encuentro en la escalera con los vecinos que despotrican como siempre pero detrás de sus mascarillas sonríen como nunca antes y si les preguntas cómo están, se regodean contestando con esa frase tan estupenda y tan

nuestra. “Bien, habrá que decirlo”. Desde esa distancia física respiro solidaridad, humor, convivencia.

A las ocho al balcón a aplaudir a nuestra primera línea del combate -sanidad y limpieza- gozando de que el sonido y la vista salven el distanciamiento físico.

Oigo y veo los aplausos, sonidos y saludos de los vecinos de enfrente y los pitidos con que se suma el topo, que incluso se para en la vía de enfrente. me siento parte de una ciudadanía agradecida.

Luego ya por la noche confinados en casa, de separación física “non, rien de rien”.

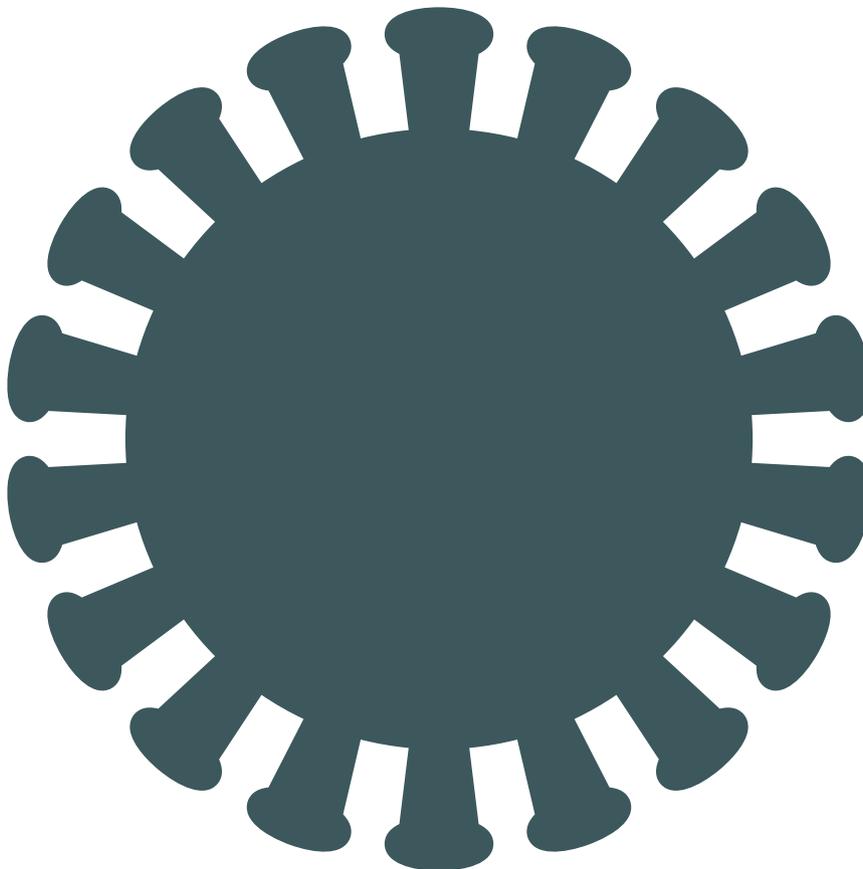
Llega el día siguiente en que me siento ante el ordenador y gracias a los cuidados cómplices -com-plíce significa compartir los pliegues- de mi compañera y de mi médica tengo fuerza y ánimo para hacer lo que me gusta: Mostrar que el lado egoísta del ser humano es menos determinante y pesa menos que el lado solidario.

Claro que no todo es mermelada: En estas semanas se me han muerto dos cuñados, uno de ellos muy querido, pero no por coronavirus, estaban ya acercándose a la muerte; el Covid 19 ha impedido que nos despidamos de ellos. Y echo mucho de menos al nieto rompetechos de 7 años.

He visto en Cristina Enea a uno de sus pavos reales con la cola abierta en abanico. Perdónenme si se lo recuerdo. Ehendis que dissus ex estende nectotatius, odis ad eum et

COVID GARAIAN HITZ JARIOA

RELATOS EN TIEMPOS DE COVID



Osakidetza

DONOSTIALDEA ESI
OSI DONOSTIALDEA

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO