

## **Mi legado, dejar huella en las cicatrices**

*Ángeles (desde Madrid, España)*

“Espero que os sirva de algo mi experiencia”, me dice Angi al despedirse a través del audio que por WhatsApp me comparte a través de una amiga en común. Fue su cierre y para mí el inicio ideal para compartir con las lectoras de DEMAC su testimonio de vida durante esta pandemia de COVID-19.

Soy enfermera. Me llamo Ángeles y me dicen Angi. En la actualidad vivo con mi marido, mi hijo, su mujer y dos perritos, un bóxer y una shitsu. He vivido de toda la vida en Madrid, España. Mis abuelos se criaron aquí y mis padres nacieron aquí. Un día cotidiano antes del COVID era levantarme, encargarme de mi casa, que no falte nada y dirigirme a mi puesto de trabajo, que empieza a las dos de la tarde en el pueblo Arganda del Rey. Antes tenía tiempo para mí, para mis pequeñas cosas, quedar a desayunar con alguna amiga, comer temprano y tener minutos de relajación en el trabajo. Ahora esto ya no se puede. Con el COVID es tener turnos interminables, salgo de casa muy temprano y vuelvo muy tarde.

Estudí el Diplomado Universitario en Enfermería en la Universidad Autónoma de Madrid. ¿Por qué Enfermería?, siempre me llamó la atención, desde los cuatro años de edad me preguntaron qué quería ser de mayor, dije enfermera y me hice enfermera. Me alegro infinitamente haber elegido esta profesión que me gusta mucho. Mi misión en esta vida es seguir haciendo lo que he estado haciendo. Tratar de ayudar al que puedo ayudar, vivir y dejar vivir. Fundamentalmente, realizar las cosas lo mejor que pueda hacerlas. Mi legado, dejar huella en las cicatrices.

Desde hace años desempeño mi labor en atención primaria, que es la rama de la sanidad dedicada a cuidar al individuo desde que nace hasta que fallece. Lo atendemos en su contexto familiar, en todos los aspectos de su vida, considerando las patologías crónicas que pudieran desarrollarse, incluyendo la educación para la salud en cada etapa de su vida.

Eso era lo cotidiano, pero de repente la pandemia nos sorprende y nuestro sistema de trabajo conocido desaparece, y lo que empieza siendo incredulidad ante un enemigo invisible se convierte en un caballo de batalla complicado de manejar en el día a día, ya que va destruyendo nuestra forma de trabajar habitual. Ahora la prioridad es evitar el mayor número de contagios. Desde atención primaria hemos sido el muro de contención, fundamentalmente para las derivaciones de pacientes en los hospitales que en los momentos tan críticos estaban desbordados.

Hemos trabajado duro, tratando de identificar a los pacientes para evitar el mayor contagio posible. Aunque ahora estemos en un momento un poco relajado, ya todo es diferente. Vivimos todo como en el día de la marmota, es todo repetitivo, pero sin saber a ciencia cierta cómo ni cuándo tendrá fin.

Durante estos días duros de trabajo hemos vivido situaciones muy complicadas, atención a pacientes crónicos de edad muy avanzada en sus domicilios. Debemos proteger al máximo la atención de la población infantil para la administración de sus vacunas y se ha protegido al máximo las actuaciones y el seguimiento del recién nacido. También hemos multiplicado por cien la atención a los domicilios en la atención de los más vulnerables para que no tuvieran que desplazarse al centro de salud, y todo

esto desde una gran dificultad porque para evitar la transmisión y poder atender de un domicilio a otro hay que desinfectarse, cambiarse y volver a desinfectar.

Hemos contado con movimientos sociales maravillosos que nos han ayudado en el desarrollo de nuestra labor, por ejemplo los taxis solidarios que nos ofertan sus vehículos para poder trasladarnos, sabiendo que el virus es complicado. En condiciones normales la atención domiciliaria la realizamos en nuestro propio vehículo, llevando los maletines del material.

También ha habido momentos muy emotivos, sobre todo a las 8 de la tarde cuando los vecinos de la zona salían a aplaudir a sus balcones y nosotros, con ellos, aplaudíamos y les respondíamos cantando “Resistiré”. Saber que había personas que te estaban apoyando ha sido francamente bonito, además era el momento del día en el que te permitía la conexión con el ser humano desde la emotividad, porque vivíamos un confinamiento severo.

En Arganda del Rey estas asociaciones nos han apoyado y dado su ayuda con pequeños grandes detalles como botellitas de agua en grandes cantidades, que nos han permitido una hidratación adecuada... llevando las mascarillas tantas horas se hace un tanto complejo. Nos han traído dulces, galletas, porque a veces los turnos eran interminables.

Ahora los lunes a las 8 de la tarde acuden los jubilados a los centros sanitarios para apoyarnos, a dar las gracias y seguir defendiendo la sanidad pública, que es un gran valor nacional, porque la sanidad debe ser pública, universal y para todos. Sólo falta que quien tenga que oírlo lo oiga y que nuestra sanidad sea cada vez más grande y tenga más recursos humanos y tecnológicos.

Queda pedir que si llega un nuevo brote podamos salir airosos de la situación, que sí, es verdad, nos ha mermado los ánimos y producido mucho cansancio. También hemos observado que saca lo mejor y lo peor de las personas, pero cuando la gente que te rodea saca lo mejor de sí misma en el trabajo, se hace más fácil. Es cierto que han sido momentos muy difíciles, complicados, emotivos y también muy bonitos.

Tuvimos momentos particularmente duros, uno de ellos fue cuando tuve que atender a un paciente mayor con Alzheimer, que le conocía desde hace 13 años porque venía a consulta a las revisiones, y la doctora y yo tuvimos que ir a atenderle en sus últimas horas vestidas con el EPI con todo lo que eso supone, el paciente yacía en su cama, fue una situación muy complicada y emotiva, sobre todo cuando su mujer quiso abrazarnos y no pudo se abrazó a sí misma dedicándonos ese abrazo. Fue muy emotivo, por eso nunca voy a olvidar ese 9 de abril de 2020.

¿Cuál es mi interés de compartir parte de mi vida profesional? Es muy importante visibilizar a la enfermería, porque es esa gran parte de la sanidad invisible, siempre se ve al médico, el que dicen que está, el que lo hace, el que se lleva los triunfos, pero la enfermería es la que está en la trinchera, la que da la batalla, la que se encuentra al pie de cama, la que sujeta la mano del enfermo y maneja las medicaciones complejas para que ese enfermo pueda salir adelante, y eso no se visibiliza lo suficiente.

¿Que si he arriesgado mi vida por salvar otras? No he tenido ese sentimiento, sí he tenido algún miedo, es verdad que me he expuesto a problemas complicados que podrían comprometerme, pero no veo que esté poniendo en riesgo mi vida. Que si tengo la certeza de que estoy salvando vidas, sí, las vidas se salvan de muchas maneras, no sólo poniendo medicación, suturando, aplicando tecnología, también es

cogiendo la mano, ayudando al paciente, entendiéndole y empatizando con él. Jamás me he creído una heroína, no es un calificativo que nos corresponde, lo nuestro es un trabajo, es vocación. Los héroes tienen otra pasta, son la gente que se juega la vida para poder mantener a los suyos, los que huyen de los países en guerra, que huyen de la hambruna arriesgando su propia vida, ellos sí son héroes.

¿Qué me da miedo de la pandemia?, no saber cuándo se va a acabar, no saber si vamos a tener la vacuna, el entender que pueda ser un negocio y que no sea accesible para toda la población, el no tener recursos humanos suficientes, el no ser entendidos, el no tener material si hay otro brote para estar bien protegidos.

La mentira me pone muy nerviosa, la envidia, la prepotencia, no puedo con ello. Que a la vez me pone triste porque como no sé manejarlo, me enfada y entristece muchísimo que la gente pueda usar estos recursos para conseguir sus propias metas.

Me da miedo la pandemia económica de pobreza que puede haber porque arrastre este virus un montón de negocios a la basura. Me da miedo el cansancio, el desánimo, el que no se nos entienda y proteja a los que cuidamos a la población. No lo considero un mito, es una realidad. Hemos vivido mucho desconcierto porque nos enfrentamos a un enemigo invisible. Al principio te protegías como podías, es verdad que teníamos que esterilizar las mascarillas más de una vez para reutilizarlas porque no teníamos las suficientes. Ahora tenemos algo más de material, pero el cansancio humano está, porque es verdad que falta mucho personal y eso no se está contemplando. Eso sí que me está dando bastante miedo.

¿Qué pienso de mí? En general soy buena persona. Cuando me miro al espejo veo a una mujer con una carga de vida importante, tanto a nivel laboral como familiar que en

estos momentos está cansada, triste, pero también tengo ganas de que esta situación acabe. Empecé el 2020 con mi rutina de trabajo diaria. Ha cambiado nuestra forma de relacionarnos, de salir al exterior. Estoy un poco desorientada, no sé cómo va a evolucionar esta situación. Cuando me miro al espejo siento esperanza, pero también denoto cansancio.

Mi trabajo me ayuda a tener esperanza, ser parte de un equipo maravilloso que me ha sabido apoyar muchísimo, el agradecimiento de muchos pacientes. Ha habido un reconocimiento por gran parte de la sociedad, todavía lo siguen haciendo con manifestaciones dentro del centro, aplaudiendo cierto día en una hora concreta con pancartas con ayuda de equipos que nos han alentado muchísimo. Eso es lo que me da esperanza.

¿Qué me gusta hacer para entretenerme? Fundamentalmente me encanta una conversación inteligente con alguien que sepa escuchar, que sepa hablar, que me haga reír en estos días. Me gusta ver películas, leer, pasear por la playa, las puestas de sol. Me gusta estar con mi familia, mis tiempos de soledad y meditación, reflexionar sobre lo que está pasando conmigo misma. Trato de hacerlo lo máximo posible. Lo de la playa me resulta más complicado porque vivo en el centro de España, y lo hecho mucho de menos.

¿Tengo planes a futuro? La verdad que sí. Dentro de no muchos años me jubilaré y quiero organizar mi vida y mi tiempo de otra manera, dedicándome un poco de tiempo, me gustaría viajar y seguir compartiendo con mi familia. Esa es mi expectativa de vida. Si hubiera un proyecto de ayuda me gustaría colaborar con pequeñas acciones.

