



**PREMIO DEMAC
EXTRAORDINARIO
PARA TIEMPOS
EXTRAORDINARIOS**

**DESDE LAS TRINCHERAS:
HEROÍNAS MEXICANAS
EN LA ERA DEL COVID-19**



TOMO IV
20 CONCURSANTES

Desde las trincheras: Heroínas mexicanas en la era del COVID-19

Premio DEMAC extraordinario

para tiempos extraordinarios

Veinte testimonios concursantes

Tomo IV



Beatriz del Carmen Arcila Flores

Atenea Nike Kahlo

Blankmoong

Albertina Contreras Bustamante

Corazón guerrero

Francisca de Arco

Frank Green

Alejandra Garza Villaseñor

Dulce Nombre de María Belem Gómez Ramírez

Miriam Gutiérrez Prieto

Maricarmen Dosamantes

Socorro Martínez Camacho

Adela Graciela Montesinos Fernández

María Elena Morales González

Myrna Alicia Pastrana Solís

R.A.A.S.

Beatriz Ramírez González

Geraldine Ramones

María del Carmen Serratos Álvarez

Tania Luján

Edición electrónica, México, mayo de 2023

Desde las trincheras: Heroínas mexicanas en la era del COVID-19

Premio DEMAC extraordinario

Para tiempos extraordinarios

Editado por Documentación y Estudios de Mujeres, A.C.

José de Teresa 253, Col. Campestre.

Alcaldía Álvaro Obregón,

01040, Ciudad de México,

Tel. 55 5663 3745

Correos electrónicos: demac@demac.org.mx

librosdemac@demac.org.mx

Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualesquiera de los medios –incluidos los electrónicos– sin dar el crédito correspondiente a la fuente. En todo caso se hará sin fines de lucro y se deberá contar con la autorización por escrito.

Índice

PRESENTACIÓN.....	5
MARICELA FONSECA LARIOS	
ALMA, LA HEROÍNA QUE VUELA EN EL CABLE DE LA VIEJA GRABADORA 6	
BEATRIZ DEL CARMEN ARCILA FLORES	
AÚN NO TERMINA.....	15
“ATENEA NIKE KAHLO”	
MI DIARIO DE CAMPO	32
“BLANKMOONG”	
ADIÓS ANTONIA.....	43
ALBERTINA CONTRERAS BUSTAMANTE	
EL DIARIO DEL COVID-19, PERSPECTIVA DE UNA ENFERMERA	57
“CORAZÓN GUERRERO”	
LAS VOCES INVISIBLES: CRÓNICA DE UNA ENFERMERA ESTUDIOSA.....	67
“FRANCISCA DE ARCO”	
TORNIQUETE.....	88
“FRANK GREEN”	
CONTINUAR DE PIE	96
ALEJANDRA GARZA VILLASEÑOR	
COMPARTIENDO VIDA	106
DULCE NOMBRE DE MARÍA BELEM GÓMEZ RAMÍREZ	
ESCUCHAR LOS SUEÑOS.....	116
MIRIAM GUTIÉRREZ PRIETO	

GLORIA	132
"MARICARMEN DOSAMANTES"	
PANDEMIA COVID-19.....	153
SOCORRO MARTÍNEZ CAMACHO	
BESANDO AL ENEMIGO.....	175
ADELA GRACIELA MONTESINOS FERNÁNDEZ	
VOCACIÓN VS MIEDO	185
MARÍA ELENA MORALES GONZÁLEZ	
PREVENIR ANTES QUE LAMENTAR	194
MYRNA ALICIA PASTRANA SOLÍS	
LECCIONES COVID-19.....	203
"R.A.A.S."	
NO FUE SUFICIENTE	212
BEATRIZ RAMÍREZ GONZÁLEZ	
EL PRECIPICIO DE LA FORTALEZA.....	232
GERALDINE RAMONES	
SER MÉDICO FAMILIAR EN TIEMPOS DE COVID-19	245
MARÍA DEL CARMEN SERRATOS ÁLVAREZ	
EN LÍNEA DE BATALLA: ¿CÓMO SE SOBREVIVE A UNA PANDEMIA?	254
"TAÑIA LUJÁN"	

Presentación

Documentación y Estudios de Mujeres, A.C. lanzó en junio de 2020 la convocatoria para participar en el Premio DEMAC extraordinario para tiempos extraordinarios: “Desde las trincheras: heroínas mexicanas en la era del covid-19”.

En aquel entonces, se cumplían casi tres meses de que la Organización Mundial de la Salud declarara oficialmente a covid-19 como una pandemia. México no estaba preparado para enfrentarla, como quedó manifestado en los textos concursantes, cuya riqueza radica en contener testimonios autobiográficos y biográficos, de primera mano, escritos con una visión emotiva e íntima del momento histórico que se estaba viviendo.

Debido al valor de los testimonios recibidos, DEMAC ha decidido publicar, en varios volúmenes, todos los escritos concursantes, tal cual fueron enviados por sus autoras y con su autorización expresa.

En ellos podrás conocer el pensar, sentir y actuar de mujeres que lucharon en la primera línea del frente de batalla contra el covid-19. Tendrás elementos de reflexión en torno a lo que significa ser médica, enfermera o auxiliar de limpieza y a la vez ser mujeres que tuvieron que alterar su vida personal y familiar. Además pondrán al descubierto sus emociones, sentimientos y rutinas de trabajo dentro de un contexto totalmente incierto.

Este tomo IV reúne 20 escritos de mujeres que tienen entre 17 y 75 años de edad; once son textos biográficos y nueve autobiográficos. Acerca de su procedencia encontramos siete de la Ciudad de México, tres del Estado de México, dos de Puebla, también hay un testimonio de los estados de Campeche, Chihuahua, Durango, Guanajuato, Querétaro, Quintana Roo, Veracruz y Yucatán.

DEMAC agradece a todas las participantes por compartir sus experiencias y a aquellas autoras que se dieron a la tarea de rescatar tan valiosos testimonios.

Este libro es un homenaje a todas las mujeres mexicanas que por amor a la profesión, espíritu de servicio y compromiso por el bien de los pacientes, arriesgaron su vida y entregaron todo su profesionalismo.

Maricela Fonseca Larios
Coordinadora del Centro Virtual DEMAC.

*Alma, la heroína que vuela en el cable de la vieja
grabadora*

Beatriz del Carmen Arcila Flores

I

Decía el escritor francés Romain Rolland, en su libro *Juan Cristóbal*, que una de las expresiones más hermosas del ser humano es la gratitud. Escribo este testimonio como un homenaje de gratitud a ese ejército de hombres y mujeres de bata blanca que están luchando todos los días para vencer a un enemigo inmisericorde que aterra y asesina a nuestra especie.

Desde la época antigua el ser humano ha honrado a los hombres y mujeres más distinguidos de sus comunidades al ceñirles guirnaldas de olivo y laurel o erigirles esculturas de piedra o bronce a fin de dejar para la posteridad un recuerdo de sus hazañas y logros. Miles de estatuas levantadas en el mundo, constituyen el indicio más palpable de la inclinación del hombre de reconocer a los seres humanos que han destacado, ya sea por su valentía, visión, sabiduría o humanismo, por señalar algunas de las cualidades que más se aprecian en el género humano.

Así debiera ser siempre.

II

Cuando niños conocimos a los super héroes de ficción, que vuelan, tienen poderes y siempre salen vencedores. Muchas veces los imitábamos y queríamos ser uno de ellos, con improvisadas capas y escudos corríamos felices por el solar de la casa salvando al universo, la inocencia de los niños tiene esa virtud.

A los adultos les toca conocer a los héroes y heroínas de verdad, los que no vuelan, no tienen trajes especiales, no tienen super poderes. Más bien son como nosotros, sensibles, frágiles y humanos. Sufren y lloran como nosotros.

Hoy quiero contar la historia de una heroína especial, su nombre es Alma Delia, doctora que ama su profesión, y trabaja con un gran sentido de humanismo.

De niña jugaba a ser doctora, auscultaba a sus muñecas con el cable de una vieja grabadora, todos sus pacientes salían felices del consultorio mientras ella, sonriente los despedía.

Su madre en silencio disfrutaba de los inocentes juegos, y cuando creció y quiso estudiar medicina, fue su principal impulsora.

III

Una mañana mi esposo me dijo que se sintió mal y no durmió toda la noche, enseguida supimos que tenía COVID. La vida puede cambiar en un instante.

No lo pensamos, inmediatamente decidimos que debía aislarse en la recámara, y yo le llevaría lo necesario. Al día siguiente mi hijo también tenía los síntomas. Afortunadamente conseguimos un lugar para que mi hija, mi hijo adoptivo y mi madre de ochenta y cinco años pudieran estar.

Yo debía quedarme a atender a los enfermos.

Le hablamos a la doctora, estaba a punto de entrar a su trabajo, sin embargo, nos dio las instrucciones para iniciar con el tratamiento. Su horario en la clínica del IMSS debe terminar a las diez de la noche, siempre que llegue su relevo. Aun así, pasaba después de su turno a ver cómo estábamos.

Como era lógico, terminé también contagiada, entonces éramos tres pacientes en casa. Ella estuvo muy pendiente de nosotros.

IV

La primera vez que la vi, pude adivinar en su voz tranquila y amable, lo que el cubre boca no permite ver, esa generosidad de quien arriesga hasta la vida por el prójimo. Lo sabe muy bien porque algunos doctores que han resultado infectados lamentablemente han fallecido. Algunos por precaución solamente dan consulta por video llamada.

Por las mañanas trabaja en una empresa, ahí también tiene varios pacientes con Coronavirus. Además, se da el tiempo para visitar a otros enfermos que atiende por su cuenta de manera gratuita. Su oxímetro se los deja a quienes lo necesitan y no pueden comprarlo.

La Isla del Carmen es el lugar donde desde hace más de treinta años se explota el petróleo, eso atrajo personas de toda la República y del extranjero. Las plataformas marinas que se encuentran en la sonda de Campeche sobre el Golfo de México albergan a miles de trabajadores, laboran a bordo generalmente

catorce días, y están en tierra otros catorce, muchos cuando bajan a tierra se van enseguida a sus comunidades, otros se quedan aquí.

En las plataformas los obreros están en áreas comunes, por eso una vez que iniciaron los contagios se extendieron rápidamente, Petróleos Mexicanos no aplicó a tiempo los protocolos sanitarios, en un abrir y cerrar de ojos la Ciudad se llenó de personas infectadas, los hospitales se saturaron, fue necesario incluso rentar algunos hoteles para aislar a los enfermos que no estaban delicados.

El hospital de PEMEX no pudo atender a todos, además algunos trabajadores pertenecían a compañías particulares que tenían contratos con la empresa, ellos fueron llevados a la clínica del Seguro Social, esto ocasionó que se saturara rápidamente y por lo tanto el personal de la institución tuvo que multiplicar su trabajo.

A esto también se suma que varios médicos y enfermeras pidieron permiso porque son población de alto riesgo, disminuyendo en gran medida el número del personal disponible.

V

Ella está en el área de COVID de la clínica del IMSS en la Ciudad, es la única que tenemos, y están trabajando al doble de sus capacidades, pero se da el tiempo para atender a los enfermos y darles palabras gentiles a ellos y también a sus familiares, en esos momentos son muy bien recibidas.

Siente lo que les pasa a sus pacientes, se entristece cuando alguno de los enfermos pierde la batalla contra el virus; pero se siente feliz cuando alguno lo vence.

Extraña a su familia quienes viven en Tlaxcala, hace lo posible hablar todas las noches con su mamá, quien sabe que su trabajo es de alto riesgo en estos días inusuales, y se preocupa como toda madre. No importa que sea madrugada, antes de descansar tiene que hablar con ella para que sepa que su jornada transcurrió sin novedad.

Meses atrás ser médico era mucho más relacionado con la vida, ahora inevitablemente nos lleva también a pensar en muerte, porque ellos también se exponen y están perdiendo la batalla.

No hay descanso, su trabajo es estresante por la carga de emociones que trae, y además tenemos que agregar que el equipo de protección que deben usar es muy molesto, por eso, una vez que llega al hospital y durante toda la jornada evita tomar agua, así no tendrá que ir al baño; porque tendría que quitarse el traje de protección.

Esto hace más difícil la tarea. Cuando lo platica no pierde la sonrisa.

VI

Tiene la ilusión desde hace muchos años de tener su casa propia, después de tanto esperar se le dio la oportunidad de adquirir una vivienda a través del INFONAVIT, dentro de tantas cosas tristes de los últimos meses, al fin había una noticia que trae algo de alegría.

Inmediatamente inició los trámites, todo iba bien, hasta que la institución le informó que había perdido puntuación y no alcanzaba al monto necesario, todo esto porque una quincena atrás alguien decidió bajarle el salario.

Escuché en los noticieros que los doctores tendrían todo el apoyo por parte de la federación, que incluso se les darían bonos por su servicio en estos días aciagos, todo quedó en un discurso.

Quien tuvo la brillante idea de bajarle el sueldo, pero lo que es peor, justo en este momento.

La carrera de medicina es una de las que más sacrificios implica, por toda la inversión de tiempo, estudios y gastos. Algunos estudian la carrera porque les da estatus social y económico, otros porque descienden de familias que están en el ámbito médico; algunos más como la doctora Alma, hacen un verdadero sacrificio para lograr llegar a su meta, de familias trabajadoras, que tienen que luchar cada día por el sustento diario.

Así es la vida, unos tienen mucho y otros trabajan para lograr un poco, pero ese esfuerzo los lleva a sentirse más satisfacción cuando alcanzan su objetivo.

VII

La pequeña que tuvo siempre el sueño de ser profesionista y darle a su madre una vida mejor, a veces siente tristeza, cuando ve que sus sacrificios no han servido de mucho. Pero no pierde la esperanza.

Parece que mientras algunas personas se les da todo sin problemas, a otras la vida las pone a prueba cada día.

Los héroes no claudican, rendirse no es para una mujer que ha caminado mucho, siempre hay una opción y en eso está trabajando.

Mientras más obstáculos encuentres en el camino, más se disfruta llegar a la meta.

Alguna vez tuvo un sueño, y lo hizo realidad, de niña cuando jugaba con sus muñecas se imaginaba que el estetoscopio improvisado con el cable de la vieja grabadora algún día sería de verdad, lo logró, hoy cuando ausculta a sus pacientes a veces escucha en los pulmones la risa inocente de su infancia.

VIII

Al principio de la pandemia, se estigmatizó a los enfermos, nadie quería decir que estaba enfermo de covid-19, eso significaba el destierro, el enjuiciamiento social, el desprecio.

Después ese prejuicio también se volcó en los médicos, enfermeras y demás trabajadores de la salud. La desinformación invadió las redes sociales, y comenzaron los ataques y la discriminación. A la doctora Alma Delia le tocó algunas veces. Afortunadamente ya pasó ese momento.

Recuerdo que, en los días más difíciles de la enfermedad, sentí una opresión en el pecho, el temor se apoderó de mí, a pesar de que siempre me he considerado fuerte. Mi esposo que gracias a Dios para entonces ya estaba mucho mejor, le habló a la doctora, pasó como siempre al salir de su turno en el IMSS, me puso un catéter para pasar medicamentos, no se retiró hasta que se terminó; con una paciencia inusual en alguien que ha estado todo el día de pie atendiendo enfermos, me retiró la aguja y envolvió con gasas el catéter, después puso un

vendaje alrededor de la mano para que no se mueva o moleste al dormir. Ese día se fue a su casa después de la una de la madrugada, seguramente agotada. Yo me quedé tranquila porque eso es lo que me inspiraba verla.

Dormí esa noche profundamente, y le pedí a Dios con toda mi fe que ella también pudiera descansar, porque muy temprano tendría que levantarse para la aventura diaria, atender una gran cantidad de enfermos, que lamentablemente siguen en aumento.

Los sábados y domingos en teoría son días de descanso, así era antes de la pandemia, ahora, no es posible. Al menos no para ella, porque acude al llamado de los enfermos, y se da el tiempo para visitarlos.

Responde las llamadas, los tranquiliza, conoce a todos los pacientes, los hace parte de su familia, y nosotros también la hemos hecho parte de la nuestra.

IX

Ahora tiene fe de que pase esta contingencia, que pronto los hospitales se vacíen y se llenen las plazas y los templos, las escuelas y los estadios; que la vida vuelva no a lo de antes, algo mucho mejor.

Que, una vez aprendida la lección, todos seamos mejores seres humanos, más empáticos y tolerantes, más responsables de lo que a cada uno nos corresponde hacer. Porque el mundo no puede sólo con el esfuerzo de unos cuantos.

Afortunadamente en los momentos de incertidumbre, de ansiedad y de miedo habrá siempre alguna heroína que está dispuesta a salvar al mundo.

Y nosotros debemos estar dispuestos a valorarlos, a reconocer esa labor para la que se han preparado por años, han sacrificado familia y amigos, y pocas veces han sido reconocidos.

La pandemia no la ocasionaron los médicos, ni tampoco son ellos los que nos producen los contagios, lo hacen los que creyéndose invencibles violan las disposiciones de las autoridades sanitarias.

Nosotros teníamos tres meses sin salir, respetando todas las disposiciones, cuidándonos al extremo; no visitamos a nadie, ni recibimos visitas, y a pesar de

los cuidados bastó un instante para que nuestro cuerpo fuera invadido por ese virus tan lacerante.

X

Ahora estamos sanos, responsablemente hicimos los estudios que dieron negativo, afortunadamente. Muchas personas no pueden hacerlo porque las instituciones públicas no tienen suficientes pruebas para aplicarlas, por eso, familias completas que han sido contagiadas no serán parte de las estadísticas, no sabremos nunca las verdaderas cifras.

Ella, que ha vivido muy de cerca el desarrollo de la pandemia, ha atestiguado en estos días todos los sentimientos posibles de los seres humanos: la impotencia, la esperanza, el dolor, la fe, la alegría, la salud, la desesperación, el llanto, el amor, el coraje y pocas veces la gratitud.

Ojalá que aprendamos a reconocer más el valor de quien arriesgando su propia integridad está con nosotros en los momentos difíciles.

En casa intentamos hacerlo, y hoy la doctora Alma Delia Cruz, la tlaxcalteca que llegó a la Isla hace varios años con un pequeño equipaje y grandes sueños, es parte de la familia.

Anhelamos que sus visitas a la casa sean por siempre, para compartir con ella momentos más gratos, y que se vaya después de la medianoche y convivir con nosotros en una velada diferente, con alimentos y bebidas en la mesa, con una charla que hable del levantamiento de la cuarentena.

XI

La felicidad solo es real cuando es compartida, así lo dijo Christopher McCandless quien después de desprenderse de todo tipo de posesiones y demás cargas, se exilió para buscar el sentido de la vida y lo encontró cuando se dio cuenta del valor de compartir.

Los actos de humanismo y generosidad que personas como la doctora Alma realizan todos los días son los que hacen un mundo mejor, actos que se

realizan en silencio, en el anonimato que da la nobleza de espíritu, y que deben ser reconocidos gracias al testimonio de gratitud de quienes los recibimos.

El altruismo es el más alto peldaño del amor, porque es el amor propio reflejado en los demás, un amor sin condicionantes y expreso en acciones, así como Epicteto de Frigia cuando decía que el sol no espera que se le suplique para derramar su luz y calor, por eso hay que imitarlo y hacer todo bien sin esperar que alguien lo implore.

El amor, dice la Carta de San Pablo a los Corintios, es paciente y comprensivo; y quienes lo practican viven plenamente. Quizás por eso la serenidad de su rostro, siempre amable, siempre tranquila.

Quizás no tenga el estatus económico de algunos de sus colegas, pero en el modesto carro recorre cada día la distancia de casa al trabajo, del trabajo a casa de sus pacientes, y de nuevo a casa. Cuando al fin puede descansar seguramente el cansancio la vence y la satisfacción de quien realiza su trabajo con amor, la arrulla.

Alma Delia es nuestra heroína, estuvo con nosotros en los momentos aciagos, nos acompañó sabiendo que el covid es altamente contagioso. Nos inspiró confianza, nos alentó, y nos hizo sentir que todo estaba bien.

Concluyo, recordando que nuestra especie habrá de resurgir gloriosa siempre que en la memoria guardemos gratitud y reconocimiento, hacia esos seres ejemplares.

Cuando todo haya pasado, tal vez la doctora Alma, pueda ir de vacaciones, tomar un descanso, visitar su tierra y su gente, caminar de la mano de su madre, y por qué no, soñar que todo ha vuelto a ser como en su infancia, cuando sus pacientes eran auscultadas con el cable de la vieja grabadora y ninguno perdía la batalla.

Aún no termina

“Atenea Nike Kahlo”

En mi primera valoración psicológica, resulté sin ninguna alteración. Para ese momento ya habían pasado más de seis semanas, dos de las cuales había tenido mis primeros encuentros con la enfermedad, para la sexta semana, al hacer el cuestionario, había echado mano de la resiliencia que era capaz y había decidido que la salud es el mayor bien que poseemos, por lo tanto, ya rondaba por mi cabeza en renunciar a uno de mis dos empleos.

Soy médico, tengo dos especialidades y por lo cual también tenía dos empleos... uno en la Ciudad de México y otro en la provincia; como muchos médicos, el salario de un solo empleo, ayuda para sobrellevar los gastos “apenas”, no pensando en vacaciones, congresos (cuyos precios van de \$3000 en adelante), recertificaciones, etc. Mi disparidad en las locaciones de ambos empleos, se debió a que inicialmente trabajaba en la Ciudad de México, pero de pronto surgió el empleo de ensueño (en la provincia), pero por contratos, por lo que inicialmente (por un año al menos), me decidí a viajar los fines de semana para trabajar en la Ciudad de México (un trabajo “seguro”) y el resto de la semana trabajar en provincia... Así es, trabajaba toda la semana, sin descanso... esperando algún día relajarme...

Mi primer encuentro (de los muchos que tendría y de los cuales pocas veces salí victoriosa) con la enfermedad (o el fantasma de la enfermedad), fue a principios de marzo, estaba en la Ciudad de México y para ese entonces, ya me hacía una idea de lo que sería el paso de la pandemia por Latinoamérica: un tsunami... Recuerdo claramente los videos del tsunami de Indonesia en el 2004 (¿Quién diría que han pasado 16 años?), una fuerza destructora que avasalló todo lo que encontró a su paso... más de 300 mil muertes, miles de desaparecidos, hogares destruidos...

Al escribir estas líneas, la epidemia del SARS-CoV-2, COVID-19 o Coronavirus, ha cobrado a nivel mundial más del doble de la tragedia del 2004... y su paso aún no termina...

Estaba de guardia en marzo, empezaba a escasear el material médico dentro del hospital (especialmente los cubrebocas), apenas estaba conociendo un término que ha dado tantos reveses en la pandemia, el EPP (equipo de protección

personal, que es el conjunto de aditamentos para protegerse de la infección por patógenos), había comprado por mi cuenta cubrebocas N95 (filtra el 95% de los patógenos) que tuve la suerte de encontrar en una tienda de artículos de protección, me compré 15, pero al pasar de los días, pude ver claramente lo difícil que sería esto, le di a mis padres y a mi abuela (no lograban entender al principio la severidad de la enfermedad y me tacharon de exagerada), el resto los repartí con colegas, quedándome solo con 4 para poder hacer el recambio cada 4 días...

Ese día traía no traía cubrebocas, era un hospital quirúrgico (enfermedades que solo se operan), no había porque temer a la enfermedad meramente "clínica" (enfermedades que no se operan), fui a valorar a un paciente que acudía de otro hospital, había tenido tos... me acerqué, lo interrogué: un cáncer recién diagnosticado, más de dos semanas con tos y en uno de esos accesos de tos la caída y su fractura (que fue lo que lo llevó a ese hospital)... procedí a explorarlo, el paciente llevaba cubrebocas, pero era la imagen que inundan los periódicos: lo llevaba en la barbilla, así que cuando escuché sus pulmones y me acerqué por delante de él (estaba en una camilla), me tosió en la cara, tos seca, que sentí en mis mejillas... se disculpó, pero me fui a lavar mi cara, procedí a ver sus estudios, cuando observé la imagen conocida por el gremio médico: múltiples afecciones en los pulmones, pero con una zona mucho más afectada que otras... así que sentí pánico, el pánico de haber cometido un error irreparable y un error que se pudo evitar:

"Si tan solo hubiera usado la mascarilla..." El estrés y el miedo nos hacen cometer errores con mayor facilidad, noté que mis manos temblaban, que mi voz vacilaba, me fui a lavar nuevamente la cara y decidí actuar: me puse la mascarilla y continué con mi trabajo, no era momento para temer, era el momento para actuar.

¿Qué se hacía en esos casos en los que tenías un paciente sospechoso? El protocolo hospitalario consiste en aislar al paciente (pasarlo a un cuarto para él solito), avisar a epidemiología... pero no había epidemiología en fin de semana, así que le avisé a mi jefe, quien le avisó al encargado, quien solo me dijo un: "no

es caso”. Sentí un poco de abandono y desafortunadamente, no sería la primera vez que lo sentiría.

La esposa del paciente notó mi temor y mi vacilación, así que me mostró todos los estudios previos, por aquel momento (e incluso en estos tiempos), no se tenía la costumbre de realizar la prueba (en algunos lugares se considera que es un gasto de un recurso), así que aunque el paciente no tenía prueba, contaba con un estudio desde principios de febrero con las lesiones ya conocidas. Sentí que podía respirar nuevamente bien, el paciente no podía estar enfermo (porque no había viajado a China y no había estado en contacto con nadie que pudiese pasarle la enfermedad), dado que el primer caso registrado en México fue el 27 de febrero del 2020... el paciente era, una de las víctimas colaterales de la pandemia, pero de ellas hablaré más adelante...

La enfermera que me acompañaba finalmente se dio cuenta de la severidad del caso y tuvo miedo (realmente ¿quién no lo tiene?): aislamos al paciente, realicé los cambios en las indicaciones... Mi primera lección aprendida: no hay que trabajar solos y hay que informar a nuestro equipo para que no tengan miedo y actúen con la información disponible (es decir, no dejarlos en la obscuridad). Segunda lección aprendida: “Si te confías, te puedes morir”.

A partir de ese momento, un cambio se fue generando en mí, no podía confiarme de que iba a estar bien solo por ser relativamente joven y sin comorbilidades... tenía que cuidarme constantemente, porque había un enemigo que en cualquier momento atacaría y quizás no me haría daños graves, pero para mis padres o mi abuela, podría ser mortal... las dos semanas subsecuentes, por precaución (pese a que ya sabía que no podía ser), por si las dudas, decidí no ver a mis padres...

Durante esas dos semanas, me dediqué a conocer a mi nuevo enemigo, comencé a devorar literatura de formas de transmisión, presentaciones clínicas... Una amiga dijo muy sabiamente, que los chinos nos dieron dos regalos: tiempo y experiencia... imposible contener el virus en tiempos modernos (ejemplos claros son las películas: *Epidemia* de 1995 y *Contagio* del 2011), la gente viaja, la gente

convive, la gente se convierte en vector (es decir, que transmite enfermedad), en mil y un posibilidades...

A principios de marzo, el personal médico devoraba lo que los chinos aportaron de experiencia clínica, los tratamientos empleados, las imágenes, las formas de presentación de la enfermedad (desde la tos, pasando por la anosmia súbita [incapacidad para distinguir olores], dolor del abdomen, etc.), posteriormente paso lo que nadie creyó que pasaría, pero, como hemos visto en estos tiempos, está pasando todo lo que creímos que no pasaría: las revistas médicas de gran prestigio abrieron sus portales, TODOS, desde cualquier parte del mundo, podrían acceder a la información más reciente concerniente al Coronavirus... no había excusa para no conocer la enfermedad...

Era y sigue siendo, un esfuerzo mundial del personal de salud para reconocer y terminar con la enfermedad o, como ingenuamente esperábamos, mitigar sus efectos...

Fue en ese tiempo cuando leí el artículo que hablaba acerca de la ventilación y posteriormente el artículo de la reanimación: el primero decía que la ventilación mecánica, no ofrecía mejoría y que desafortunadamente se incrementaba la mortalidad (intubar no bastaba para poder ayudar a los pacientes) y el segundo que aquellos cuyo corazón dejaba de latir y se iniciaban maniobras de reanimación, tenían una menor sobrevida y terminaban falleciendo a pesar de los esfuerzos (y había al final más personal contagiado), lo cual fue, un panorama desalentador... y sin embargo, los médicos mexicanos seguían dando reanimación cardiovascular, a pesar de las pocas probabilidades, eran las pocas probabilidades las que nos mantenían en la lucha, que eran mejores que tener nula posibilidad...

Afortunadamente en mi empleo de provincia acudí a varias capacitaciones (de carácter obligatorio para todo el personal), que incluían: el uso del EPP, tratamientos de la enfermedad, por qué no hacer tantas pruebas (a la fecha, considero que deben de hacerse más y más pruebas), formas de presentación de la enfermedad... me dijo un amigo que últimamente para todos los médicos "TODO ERA CORONAVIRUS", pero es que desafortunadamente, hemos visto que

“TODO PUEDE SER CORONAVIRUS”... Pasé en el trabajo de fin de semana dos semanas de calma, dos semanas de entrenamiento a aprender a no quitarme la mascarilla, conservar la calma, un lavado de manos más y más frecuente y la limpieza de las computadoras, sillas, con mi solución al cloro al 3%, cargar mi alcohol gel y usarlo maniáticamente, insistir con mis padres en el uso de la mascarilla, el quedarse en casa, decirle por teléfono a mi abuela que tendría que cuidarse mucho de esa enfermedad desconocida ...

Mi segundo encuentro con la enfermedad fue también en fin de semana, para esos momentos iba todos los fines de semana a trabajar con ropa de civil (es decir, ropa informal) y pedía al servicio de auto dejarme una cuadra lejos del hospital, ya que las primeras veces había sentido el rechazo de transportar personal de salud, quería decirles que no tenía otra manera de transportarme y era muy temprano mi hora de entrada y demasiado tarde mi hora de salida, por lo que caminar, estaba lejos de la cuestión, porque sé que como mujer es peligroso, porque como dice el himno, no importa la forma en la que me vista... el día sábado de pronto llegó el jefe para darnos un video de cómo usar el EPP, tomarnos un video para enviar a sus jefes y decir que su misión ya estaba completa... la razón fue, porque mi compañera en el turno previo al mío, había detectado un paciente con sospecha de neumonía por Covid-19, había activado un código especial y se había aislado al paciente y se esperaba que se hicieran las pruebas, para su envío a un hospital encargado o reconvertido a hospital Covid... eso pasó a las 5 a.m., para las 10 a.m., mis compañeros inundaban el chat con casos previos de “neumonía atípica” el previo nombre que el servicio de Epidemiología usaba para estos casos, todos en el mismo piso del cual habían bajado al paciente... altamente sospechoso, diría yo y cualquiera que viera la información, menos la epidemióloga de mi hospital...

Mi compañera me dijo: “le ausculté estertores bilaterales, aunque en la imagen solo se vea un infiltrado” (es decir, que se escuchó anormalmente el paso del aire a través de ambos pulmones, a pesar de localización de anomalía en solo un pulmón), “te creo” fue mi respuesta y se mantuvo durante los eventos que siguieron sucediendo durante ese fin de semana.

Horas siguientes, supe que la epidemióloga había tachado de “pendeja” a mi compañera alegando que no sabía lo que hacía (a pesar de que mi compañera hizo lo que ella no hizo: revisar al paciente). Ante esa actitud de una autoridad que se encargaría de hacer lo correcto y viendo que solo se justificaba para no aceptar los hechos evidentes, me decidí a tomar acciones...

Terminé mis pendientes y me di a la tarea de hacer una labor que consideré importante en esos momentos, aunque después haya observado lo infructuoso de mis esfuerzos: revise las hojas de enfermería de los pacientes buscando a algún otro paciente con fiebre, posteriormente interrogué y revisé a esos pacientes para ver si cumplían con la definición operacional: fiebre, tos, dificultad para respirar, desaturación... cuando hacía la labor, me encontré con algo escabroso: al paciente no le harían la prueba (sin embargo, dijeron que se la habían hecho y que salió negativa, pero en esas fechas aún no se hacían –ni habían- pruebas rápidas y los servicios de Epidemiología solo usan el hisopado faríngeo- ya que es la detección directa del virus- y en esos momentos tardaba la respuesta de 3-7 días- he ahí la importancia de conocer al enemigo, la enfermedad y sus métodos diagnósticos) y por lo tanto, lo subirían de nuevo al piso, ¿por qué? por algo que también fue muy reclamado por los médicos: ocultar los casos... y la desgracia mayor: le pidieron (¿o les ordenaron?) a la enfermeras no usar cubrebocas para no asustar al resto de los pacientes... al escribir estas palabras, las siento lejanas e irreales, de todos los tumbos que estuvimos dando, de todos los cambios que hemos encontrado... la renuencia de las autoridades de reportar los casos y la exposición masiva al personal de salud...

Pero siempre fui una rebelde y como el loco del pueblo, advertí a las enfermeras que el paciente seguía siendo sospechoso de la enfermedad y que no se había realizado ninguna prueba —les expliqué mi razonamiento—, por lo cual debían de aislarlo y deberían de usar EPP para tratarlo (por lo menos N95) ... algunas me hicieron caso, otras no. Ese fin de semana, mi último fin de semana en ese empleo —desencadenaron una serie de eventos que culminó en mi renuncia tiempo después—, intubé a otros dos pacientes por otras patologías y me mantuve revisando y tratando pacientes en el servicio de urgencias, por lo que

después no hice ninguna otra modificación a las indicaciones (el paciente estaba siendo tratado como neumonía atípica). No pasaron más de 48 horas cuando nuevamente acudí a valorar a ese paciente: su concentración de oxígeno en la sangre (o la saturación de oxígeno, la cual debe de entre 94% a 100%) estaba muy por debajo de lo normal (70%) y no mejoraba a pesar del tratamiento, lo que desafortunadamente pasa en la infección por coronavirus: no hay tratamiento efectivo, no hay cura, lo que desencadenaría a finales de julio una serie de eventos que contare posteriormente. Solicité mi EPP (una mascarilla N95 de la peor calidad, así que use la mía que tuve que desechar después) y acudí con mi compañera a valorarlo: aún recuerdo la cara tranquila del paciente, la falta de taquicardia (aceleración del ritmo cardíaco — normalmente cuando hay problemas para respirar van juntos—) y su constante: “me siento bien” a pesar de que la saturación se encontraba en 70% a pesar de todo el oxígeno suplementario... había que intubar al paciente, pero había que pasarlo al área especial para evitar contagios por la formación de aerosoles (microgotas de la respiración del paciente, que contienen el virus y con las que se infectan), ya que para ese entonces todas las intubaciones debían de ser en cajas especiales para evitar contagios en el personal de salud, nos dispusimos a bajar al paciente al área especial, cuando el jefe de enfermería me reclamó: “¿a quién le avisó? ¿con qué autoridad lo va a bajar?”, ¡Ah!, mi respuesta fue muy rápida: “ya le avisé a mi jefe de turno y lo bajo con mi autoridad... porque es un caso sospechoso” a lo que respondió: “pero el paciente tiene su prueba negativa” pocas veces reto a la gente, soy en realidad muy tranquila, pero me apasiona mi trabajo y me estaba frustrando con la indiferencia de mi jefe de servicio (que respondió escuetamente a mis mensajes) y la epidemióloga, por lo que le dije: “nunca le hicieron la prueba, así que no puede afirmar eso, búsquela en el expediente y se dará cuenta de que solo es un chisme que dijeron...” Me amenazó con reportarme. No es la primera vez que me dicen eso en mi práctica, siempre en situaciones así: necesito hacer algo por el paciente, pero hay obstáculos: “Hágalo”, fue mi respuesta (me hubiera gustado que viera mi sonrisa de triunfo, pero la cubría el N95): hay momentos en los que pierdes el miedo, porque hay cosas más importantes en juego y éste era uno de

esos momentos. Me dijo entonces que lo intubara ahí, a lo que respondí: “aquí se va a contaminar el equipo y el personal”, un juego de miradas después, autorizó el traslado del paciente. Mientras nos movíamos, el camillero dijo: “es más seguro, así, con el equipo”, en ese momento me di cuenta de la renuencia de las autoridades para proveer el equipo: “no los necesitas, aquí no hay de eso” y entiendo hasta cierto punto: No hay presupuesto, ¿de dónde sacas el dinero para poder proteger a tus empleados...? Desde el año pasado los institutos nacionales de salud se quejaron de la falta de presupuesto; hoy la desorganización del INSABI, la destrucción del Seguro Popular... fue una serie de pasos que nos vino a dar más en la madre a un sistema de salud enclenque; sucedió lo que tenía que pasar: se avocaron los escasos recursos para la atención de los pacientes con SARS CoV-2 y se dejó al resto de los enfermos lejos del sistema (que terminaron siendo las víctimas colaterales de la pandemia).

No intento politizar la pandemia (ya lo está suficientemente con el uso/ mal uso del cubrebocas), sin embargo, pregunto, ¿no fue apenas a principios de año y el año pasado que los hospitales se quejaron de la falta de presupuesto? ¿Cómo esperaban entonces que se atendería la mayor catástrofe de salud que ha quebrado a sistemas de salud con mayores recursos —y hablo de países europeos donde el PIB (producto interno bruto) asignado a salud es mayor del 5%— mientras que el asignado en México es menor del 3%?, ¿de dónde se sacarían recursos?, ¿de dónde podrías atender a los miles de pacientes que llenarían las salas de urgencias, cuando la pandemia se desatara?

Bajamos al paciente, hablé con la esposa, le dije que no podría ver a su esposo en el área especial, pero que se hacía todo lo posible para que estuviera mejor, ya habíamos conversado de la intubación y la había aceptado. En ese momento, ni ella ni yo sabíamos que sería la última vez que lo vería consciente, regresamos a la oficina mi compañera y yo, nos quitamos la mascarilla, era domingo por la noche, en unas horas viajaría en camión a la provincia, tenía una mascarilla menos y usaba la que habían dado en el hospital, para ese día, dos compañeras de ese hospital habían empezado con sintomatología, ambas habían estado en contacto con el paciente sin uso de mascarilla, cuando mi compañera

me dice que ella también había estado sin mascarilla con el paciente, mmm... silencio absoluto, desde entonces nosotras habíamos conversado sin mascarilla por lo cual también pude haberme contagiado... faltaban dos semanas para mi cumpleaños...

Ese día salí muy cansada del trabajo, ¿Qué habrá pasado con el paciente? ¿ya lo habían intubado? Llegué al cuarto que rentaba, me metí a bañar, intentando borrar todos los rastros del virus, con una sensación de sentirme contaminada e impotente contra un enemigo que era más fuerte que nuestros esfuerzos, se había repetido hasta el cansancio el “quédate en casa” y lejos de obedecer la población comenzó a atacar a los médicos (echarles cloro como a las enfermeras de Guadalajara, quemar hospitales como sucedió en Oaxaca), destruir nuestros esfuerzos (fiestas y eventos masivos), no podíamos ganar esta guerra y desafortunadamente serían muchas las víctimas... ¿seré yo una de ellas...? Me dirigí a la central de autobuses del norte, donde tuvieron a bien (es sarcasmo) de hacer solo una fila para controlar la entrada. Esperé un poco antes de formarme en la fila, me senté en un asiento que ya estaba bloqueado en los asientos de cada lado para evitar que la gente se aglomerara. Cuando un joven —drogado, borracho o ambos— tambaleando, me ve con mi mascarilla y se acerca para toserme, se quiere sentar a un lado mío, pero afortunadamente las cintas de “prohibido” lo detienen, se sienta un asiento lejos y comienza a toser en mi dirección: ¿maldad? ¿pendejismo? Con toda la sensación irreal del fin de semana a finales de marzo, empecé a pensar en los médicos que habían fallecido y esa idea se fue germinando: ¿Y si ya no regreso? Son dos empleos al fin y al cabo. En un lugar donde me dan capacitaciones constantes, estoy cerca de casa contra otro lugar donde se han encargado de contagiar más personal porque no pueden aceptar que la enfermedad está llegando de una y mil formas...

Me formé en la fila en la central, no hace falta decirlo, pero no respetamos la sana distancia, sobre todo en las filas. El camión está retrasado y hay una cantidad enorme de gente aglomerada, me da más pánico, si no me contagié antes, me puedo contagiar ahora, exponiéndome así. Solo hace falta una persona infectada para contagiar al resto, en especial en espacios cerrados y

conglomerados, el R0 del virus es de 1.5 a 3.5 (es decir la intensidad de la propagación de la enfermedad, o el número de individuos que puede contagiar un infectado), siendo mayor que el resfriado común (0.9 a 2.1), en el cual, cuando alguien en la familia se enferma de gripe, es cuestión de días para que el resto de los habitantes de una casa lo haga; con el COVID-19 ese riesgo de contagio es más rápido, más alto y más efectivo.

Me subo al camión en pánico, pensando en las dos semanas que quedan para saber si estaré o no bien (los 14 días son porque es el máximo de tiempo en los cuales se puede presentar la enfermedad después del contagio) viajo cinco horas con miedo y repasando mentalmente lo que se sabe de la enfermedad, lo que puedo esperar; mi riesgo de contagio es alto, decido no ver a mis padres, por dos semanas, aunque sea mi cumpleaños en 13 días. Me repito que es muy peligroso viajar 10 horas por semana en un camión lleno de gente ¿Qué estoy haciendo aquí? ¿Por qué me estoy exponiendo así?, ¿vale la pena tener dos empleos...?

Inicio abril con mis dos semanas en silencio, observando las reacciones de mi cuerpo (¿estaba infectada?, ¿me iría bien o me iría mal?). Éste es un enemigo al que hay que temer, los primeros muertos en México eran mucho más jóvenes que en el resto de los países, los hábitos alimenticios, la diabetes, la obesidad y la presión alta están cobrando su factura... a principios de abril, conforme empezó a avanzar el tsunami, llegaron las desgarradoras imágenes de todos los médicos fallecidos en Italia y España... más de 100... vimos la cifra con horror, sin saber que para finales de julio en México llevaríamos más de 900 trabajadores de la salud fallecidos: entre camilleros, enfermeras, médicos, personal de limpieza de los hospitales, trabajadoras sociales... un tsunami que desgarraría el ya débil sistema de salud...

Llego en la madrugada a la provincia, entro a casa y vuelvo a bañarme (no puedo quitarme la sensación de sentirme infectada) y finalmente caigo en un sueño. Despierto para ver mi celular inundado de mensajes: el paciente tiene la imagen radiológica de un caso típico de neumonía por coronavirus, lo intubaron en la madrugada y hay filas de personal de salud (enfermeras, camilleros, médicos)

formados afuera del sindicato exigiendo claridad (todas esas enfermeras a las que les dijeron que el paciente estaba bien y que no había necesidad de usar cubrebocas), me dijeron que había desatado el infierno para la epidemióloga y los directivos. Bien, me dije, por lo menos... Tres días después me llamó la epidemióloga, dijo que no era necesario hacerme la prueba, solo vigilancia y aislamiento por dos semanas. Afortunadamente en mi otro hospital cancelaron la consulta y no tuve ningún inconveniente en aislarme, después de esas dos semanas, iniciaban mis vacaciones que había programado desde enero, no tenía que volver por tres fines de semana más... y la pregunta seguía en mi cabeza: ¿y si ya no vuelvo? Después me enteré de que se trasladó al paciente y falleció una semana después, tenía 50 años...

Pasé mi cumpleaños en absoluta soledad, me preparé un filete, vi una película en la computadora y brindé por mi salud, sabiendo que aún vendría lo peor. Ya habrán tiempos de celebrar, es el mantra que sigo escribiendo en cada felicitación de cumpleaños desde entonces. Pero no he visto tiempos mejores, solo he visto el tsunami avanzar...

Durante esas dos semanas, los casos continuaron brotando en la Ciudad de México, muchos hospitales inician la reconversión, el hospital de la Ciudad de México en el que trabajaba, aún se mantiene como un hospital quirúrgico, se mantiene sin reconvertirse, mis compañeros- médicos, enfermeras, personal de limpieza- se siguieron infectando y la epidemióloga siguió negando los casos de los pacientes por un tiempo más, de todos esos pacientes que llegaban por algún otro motivo y además eran portadores de la enfermedad...

Las víctimas colaterales de la pandemia son todos aquellos pacientes que dejaron de recibir su atención médica porque se desviaron todos los recursos humanos y materiales para mitigar los efectos del SARS CoV-2, también aquellos que dejaron de obtener su medicamento por la escasez del mismo, como las miles de pacientes con Lupus Eritematoso Sistémico (una enfermedad con predominio en las mujeres), que no pudieron tener acceso a sus medicamentos, como la hidroxycloroquina, para después desmentirse su efectividad en la enfermedad (uno de tantos en los que fijamos las esperanzas). Miles de consultas se suspendieron,

se tuvo que postergar la atención médica, porque ya no se podían las cosas como antes: no se podía tener a gente en la sala de espera, no se podía atender a otras enfermedades porque las salas de urgencias estaban llenas de pacientes con coronavirus. Y con ello, también murieron muchos pacientes, en la espera de una atención médica que no podía brindarse, porque los hospitales solo se dedican a COVID, porque era nuestro esfuerzo por detener una ola...

Una semana después en el hospital de provincia nos envían una encuesta para valorar el nivel de estrés y *burnout* (mi primera valoración psicológica), ofrecen asesoría individualizada y empiezan a hacer maniobras de relajación para el personal que está en contacto directo con los casos COVID.

A mediados de mayo, me pareció risible cuando solicitaban pagar más impuestos e incluso donar el salario para comprar a los médicos el equipo de protección personal, risible, porque todo este tiempo no solo yo, sino el resto de mis compañeros en diversos hospitales, en todos los niveles, habían comprado su propio equipo, porque la institución, el estado, quien quieran culpar, se negaba a otorgarlo o era de tan mala calidad, que iba a ocasionar contagios... y fue así como casi todos los médicos, habían invertido dinero para su salud... así que no, no gracias, no donaré mi salario, porque ya lo estoy invirtiendo en mi EPP.

Decido hacer algo mejor: cojines de presión alterna, para que los pacientes no se ulceren por estar encamados e intubados, los dono a mi hospital de Provincia, no es mucho, pero es algo más con lo que puedo contribuir... y mis buenas intenciones se detienen cuando se acaba la materia prima para hacerlos: las empresas encargadas de hacer dicho material, como muchas otras, han cerrado desde marzo, algunas han quebrado por la falta de apoyo, pero bueno, no intentaré hacer de este escrito, algo político.

Día de las Madres, se le pide a la población (por parte del personal de salud), que no hagan celebraciones porque es exponerse a los contagios, aun así, hay filas inmensas para comprar pasteles y múltiples reuniones para celebrar el día de las madres... más de una compañera, que a pesar de ser el primer día de las madres que celebran (o la quinta vez que lo celebran), han dejado de ver a sus hijos desde el inicio de la pandemia por temor a contagiarlos (los niños también

llegan a presentar complicaciones, quizás en menor medida, pero vuelve a ser un sorteo: ¿le irá bien o le irá mal?). Una de ellas, urgencióloga (que son los soldados de la primera línea de batalla), escribe con rabia que siguen llegando casos a los 10 días del día de las madres, todos por contagios en celebraciones... ¿Qué tanto nos cuesta esperarnos tantito? En eso consistía aplanar la curva, evitar contagios masivos para no sobresaturar a los servicios de salud y desafortunadamente no hemos dejado de saturar los servicios de salud.

A finales de mayo la enfermedad me demostró que aún faltaba demasiado por aprender: fui a valorar a un paciente de 20 años, postrasplantado de riñón hace años, con fiebre y el peor dolor de cabeza de su vida (“cefalea en trueno”, como la llamamos), le hago un estudio y no encuentro anormalidades, pero el paciente continúa en deterioro, solicito otro, pero la enfermedad empieza a avanzar a pasos agigantados y el paciente pierde la consciencia en frente mía y del resto del personal, en lo que hablábamos con su familiar de las opciones diagnósticas al momento, intubamos al paciente, seguimos moviéndonos rápido para hacerle los estudios e iniciarle tratamientos (empieza a bajar su presión, le ponemos medicamento para que mejore su presión), pero no es suficiente y fallece en las horas siguientes, la enfermedad iba dos pasos delante de nosotros... el caso me deja pensando y con una sensación de derrota...

Después me toca valorar a otro paciente, éste también me dejó pensando, era un médico, había estado en uno de esos módulos que son un *triage* para los afectados de enfermedades respiratorias, se había contagiado, había presentado neumonía, se había intubado, había caído en paro cardiorrespiratorio (es decir, su corazón dejó de latir) y como mencioné, afortunadamente los médicos mexicanos luchaban por esas nulas posibilidades de sobrevivir- siempre lo hacemos... y ahí estaba, cerca de dos meses y medio después de luchar, aun luchando por su vida... las secuelas de su mente, de su cuerpo tardarán en sanar (aunque quizás nunca lo hagan, pero solo al menos a uno de los nuestros, lo logramos arrancar de las garras de la muerte).

A principios de junio tramité mi renuncia en el hospital de la Ciudad de México: una decisión meditada, quizás por algunos tachada de cobarde, pero no

podía seguir viajando y exponiéndome y después exponer a más pacientes, como dicen: *Ningún siervo puede servir a dos señores, porque o aborrecerá a uno y amará al otro, o se apegará a uno y despreciará al otro...* me decido por un solo amo y solo un salario, contrario a lo que opinaba el presidente, no todo era por el dinero, me movía la pasión por mi profesión, pero no podía seguir duplicando mi riesgo de contagio... una semana después, voy a valorar a una paciente con neumonía resuelta por SARS CoV-2, hizo cambios en sus ojos, solicito el estudio con urgencia, se lo hacen, nuevamente no hay nada, la paciente no mejora y fallece nuevamente: ¿Qué está faltando? ¿Qué no estoy viendo? Nuevamente leo más y más, los mecanismos que conocemos, los que nos faltan por saber, la enfermedad ha cambiado nuevamente el tablero del juego; ha ido siempre dos pasos más adelante, pero debe de haber una manera para cortarle el paso.

En junio inicia el nuevo juego, salen nuevas reglas, urge la reactivación económica, le llaman la “nueva normalidad”, la población lo ve como un permiso para poder salir y se vuelven a disparar los casos, nos dicen entonces que la enfermedad se quedará con nosotros por varios años (lo cual no dudo), pero no significa que salir a contagiarse sea la solución: más casos, pacientes más jóvenes que enfrentan situaciones críticas, empiezan a circular casos de pacientes que mueren afuera de los hospitales, sin llegar a recibir atención médica... la gente le teme al infrarrojo de los termómetros, antes estaba la teoría de que robábamos el líquido de sus rodillas, todo esto vuelve a ser una locura, nos convertimos en un país de “realismo mágico”, digno de Juan Rulfo...

Los hospitales se mantienen a tope y empieza el silencio en redes sociales de mis amigos, muchos resurgen después de semanas ya que han derrotado al Covid-19, otros, como un anesthesiólogo que conozco de años, fallece, tenía mi edad... Es así como termino junio y empiezo julio, sintiendo la frase: mientras los muertos no son tus muertos, no te dolerán... me siguen doliendo los muertos, me siguen doliendo nuestros muertos...

Mi compañero de trabajo parte inesperadamente, han hospitalizado a su padre, le compra el medicamento disponible, un anticuerpo monoclonal que había

sido prometedor en varios estudios, pero seguimos dos pasos atrás, seguimos perdiendo la batalla y empezamos a perder a la gente que amamos...

Se infecta mi mejor amiga y su madre, esperamos días, se vigilan, no hay lugar en los hospitales, el contagio pudo ser tan sencillo como platicar con un vecino en la calle sin cubrebocas, afortunadamente no se han puesto graves, se siente como una batalla ganada entre tantas desgracias, un respiro hondo entre tantos momentos de contener el aliento... la enfermedad nos empieza a cercar y nos asecha en todos los lugares, no se puede confiar en estar sin cubrebocas... y sin embargo, la población lo ve como una afrenta a su libertad individual... monitoreo mis redes sociales, falta ella, que siempre publica, que está en la primera línea, ella que es madre: ¿está infectada?

Probablemente, pero las semanas de silencio me atemorizan porque me hablan de su gravedad...

Finales de julio, continuamos con la zozobra, no hay ningún tratamiento, seguimos dando tropiezos, damos de todo y no logramos curar, conocemos muchos mecanismos, pero no logramos frenarlos... nos queda esperar y rezar, que la carga viral no sea demasiada, que la cepa no sea tan peligrosa... el personal se está cansando de perder tantas batallas, de perder a la población, de perder compañeros, de seguir luchando y saber que los esfuerzos no rinden frutos... la ola del tsunami es más grande de lo que esperábamos y nuestros esfuerzos no logran contrarrestarlos...

Dos miembros del personal de salud arrestados en menos de una semana, por familiares inconformes por el fallecimiento, no son los únicos que han sufrido pérdidas, pero amenazar al personal de salud solo hará más difícil nuestro trabajo, habrá más miedo, más incertidumbre, ojalá entiendan que también son nuestros muertos, que con cada paciente fallecido o curado, vive o muere una parte de nosotros: ¿Cómo decimos que también tenemos miedo de contagiarnos? ¿Cómo explicamos que nuestros familiares, amigos han enfermado también y algunos han fallecido? ¿Cómo hacer entender de las deficiencias del sistema de salud? ¿Cómo hacer entender que debemos de comprar nuestro propio EPP porque ni siquiera hay suficientes recursos para proteger a los trabajadores? ¿Cómo explicar que no

hay tratamiento? Y ¿cómo explicar que desde hace meses ese ha sido el más grave problema, la falta de un tratamiento efectivo...? Hemos dado de todo y nada parece funcionar, hemos hecho de todo y nada parece frenarlo... nuevamente se nos criminaliza, se nos persigue... y estamos cansados, algunos más que otros y sentimos el abandono, de nuestras autoridades, directores, de la población... y esto aún no termina...

Me decido a escribir esto para dar una voz donde ha habido silencio, seguiremos dando todo desde todos los frentes de batalla, es una guerra en la cual vamos perdiendo (México lleva más de 45 mil vidas perdidas por la enfermedad), pero es una guerra que continuaremos luchando, de cuando en cuando, sale una historia alegre, dos amigos se casaron por el civil con cubrebocas, personal de salud ha sobrevivido, la gente empieza a usar mejor el cubrebocas... ojalá mi relato fuera más alegre, como decir que ya pronto va a acabar, que para septiembre podremos festejar, pero no será así porque para esa fecha, los muertos ya no serán algo que leíste, sino alguien conocido al que no pudiste decir adiós, al cual echaste una última mirada, sin saber que sería la última, será alguien al que no pudiste honrar con una adecuada despedida (porque lo incineraron y no pudo hacerse un velorio), porque el Covid-19 nos quitó los saludos y los abrazos y nos quitó también, las despedidas...

Al final, cuando todo termine (que solo será con una vacuna y un tratamiento efectivo), aún quedaran por contar los muertos (directos o indirectos), aún no se podrán secar las lágrimas por las pérdidas y solo nos quedará esperar... solo eso, esperar... esperar a que esto realmente termine...

Atenea Niké Kahlo.

Mi diario de campo

“Blankmoong”

Durango, Dgo., 28 de julio, 2020.

Hoy es una mañana fresca de julio, llovió ayer por la tarde y mi jardín despide un aroma a tierra mojada, tal vez por eso hoy me transporto a la Ciudad de México, lugar en el que nací, el 15 de abril de 1976, ocupando el sexto lugar de ocho hermanos; miro mis ojos oscuros en el espejo y descubro esa luz fuerte que me acompaña desde los dieciséis años, cuando perdí a mi madre y tuve que comenzar una vida sin su apoyo, no sé cómo lo he logrado, pero mi vida está en plenitud, tengo una familia estable y soy la Directora de Servicios de Salud del Estado de Durango.

Hace dieciocho años soy ciudadana adoptada de este lugar acorazado con bosques y montañas, gente buena y pobre, indígena y modesta, trabajadora y emprendedora; llegué visitando a mi prometido y en un impulso de juventud acudí a la oficina de recursos humanos para solicitar empleo, me negaba a regresar a mi hogar sin él; que ahora es mi esposo.

La recepcionista me pidió mi nombre y con claridad le dije:

—Dra. Blanca Estela Luna Gualito, de México —entonces, me confundieron con una supervisora y me atendieron con gran amabilidad, al aclararse el mal entendido, el jefe de recursos humanos aceptó mi currículo y aseguró llamarme en caso de tener vacantes.

Por fin llegó en el año 2002 la oportunidad de trabajar en los Servicios de Salud del Estado de Durango, recibí un contrato y mi compromiso desde ese momento fue el de ser eficiente elemento de los servicios de salud del Estado de Durango, por supuesto que mi camino no ha sido fácil, después de mi egreso como Médico Cirujano de la Universidad Nacional Autónoma de México, desempeñé mi servicio Social en la ciudad de Tabasco.

En 2002 mi contrato federal, me lleva hasta el Centro de Salud de Nogales, con 500 familias adscritas del extinto programa *Oportunidades*, unidad rural perteneciente al municipio de Coneto de Comonfort en Durango; debido a su lejanía este centro de salud ostentaba el último lugar en indicadores y en pocos

años logró alcanzar el primer lugar, por lo que fui reconocida por el entonces Secretario de Salud Dr. Enrique Corral Corral.

En 2004 me asignan la responsabilidad de ser directora del Centro de Salud de San Juan del Río, mientras los fines de semana me dedicaba a estudiar la maestría de Ciencias Médicas, este hecho hizo más difícil la responsabilidad directiva y a pesar de eso se logró alcanzar los indicadores de excelencia; a partir de 2006 desempeñé responsabilidades de Coordinadora Jurisdiccional de Caravanas de la Salud, Seguro Popular y Oportunidades, en la Jurisdicción Sanitaria No 1; con acciones directas en el campo operativo, conozco localidades indígenas de difícil acceso, pueblos perdidos en la sierra y calurosas poblaciones cercanas a Sinaloa y a Nayarit, las actividades de supervisión, planeación y la cercanía con la población y el equipo de salud fueron cotidianos durante muchos años.

Al integrarme al equipo estatal de Calidad de los Servicios de Salud, inicié una nueva faceta en mi vida profesional que me llevó a obtener el título de Maestra en Administración Pública y en la Especialidad de Administración de Hospitales por la Universidad Juárez del Estado de Durango, actividades académicas que complementaron la capacitación continua en temas de salud, atención médica y calidad.

El contacto con los usuarios, sobre todo los marginados y vulnerables sensibilizó mi sentido de responsabilidad y el criterio de sostener en una plataforma de eficiencia, ética y capacidad técnica los servicios de salud proporcionados en todos los niveles de atención, este empuje hizo posible la responsabilidad de Coordinadora Jurisdiccional de Servicios de Salud en la Jurisdicción Sanitaria no. 1 que desempeñé desde inicios de 2019 y que me llevó a lograr, acompañada de un equipo interdisciplinario y profesional, la acreditación de 18 unidades de salud y la reacreditación de 20 más; todo debía continuar, el trabajo no era poco, cuando el 21 de octubre de 2019 recibí el nombramiento que hoy ostento de Directora de los Servicios de Salud del Estado de Durango.

Al retocar el último rizo de mi cabello me queda claro que el costo de llegar a ocupar tan alta responsabilidad representa el trabajo de muchos años de mi

vida, y la cumpla con verdadera vocación de servicio, compromiso y lealtad institucional; la misma, me situó desde enero de 2020 en el escenario de la contingencia por COVID-19.

En esta faceta de toma de decisiones, comandando un equipo de gestión de servicios de salud, en un estado de 125,381 km² cuya capital, la colonial Victoria de Durango abarca 10,041 km², que es el cuarto estado más grande del territorio nacional, con 39 municipios diferentes entre sí en geografía, economía y densidad demográfica, dividido en cinco regiones, centro, norte, noroeste, sur y laguna, resulta un reto nada fácil de alcanzar.

Al llegar al comedor escucho la algarabía familiar de las mañanas, mi esposo, pediatra de profesión y mi hijo adolescente están listos para iniciar el día, Fernanda, mi pequeña, me espera para que le coloque un moño naranja en su hermosa coleta que cae casi hasta media espalda; sé que tal vez solo a esa hora pueda verlos y hablar con ellos, mis funciones consisten en planear, ejecutar, vigilar y controlar estrategias para dar frente a la Contingencia por Covid-19 en el Estado de Durango, coordinar acciones con entidades federales, estatales, municipales y de iniciativa privada, estas tareas consumen gran parte de mi tiempo.

Al despedirme de lo más valioso de mi vida que es mi grupo familiar, decido escribir algunos de los puntos más relevantes de esta aportación social que con mi trabajo diario entrego a la ciudadanía del estado de Durango.

Todo inicia el 31 de diciembre de 2019, las autoridades de salud de la provincia de Hubei, China, informaron sobre la presencia de 27 casos de Síndrome Respiratorio Agudo de etiología desconocida.

Por su parte la Secretaría de Salud Federal durante el mes de diciembre de 2019 realizó una serie de avisos epidemiológicos detallando el padecimiento emergente, el 9 de enero de 2020, la Dirección General de Epidemiología publicó un “Aviso Preventivo de Viaje a China por Neumonía de etiología desconocida”; ese día inicia para mí la actividad centrada en la estrategia de salud estatal y en respuesta al aviso preventivo de viaje, se realizan acciones directas en el Aeropuerto Internacional de Durango “Guadalupe Victoria” siguiendo la

normatividad del reglamento sanitario internacional, por lo que se instala módulo de atención para pasajeros que acuden del extranjero.

El tiempo no se detiene y es un perfecto aliado para cumplir con las responsabilidades por lo cual, respaldada por el secretario de Salud Dr. Sergio González Romero, se realiza el 11 de febrero la reunión extraordinaria del Comité Estatal de Seguridad en Salud, al cual acuden instituciones de todo el sector, además de representantes de las diferentes oficinas gubernamentales federales estatales y municipales, como parte de la agenda informé a los asistentes sobre el nuevo virus, y las recomendaciones, lineamientos y los avisos epidemiológicos de los cuales debemos partir para la toma de decisiones, mi voz se escuchó firme y motivadora y de esa primera reunión ejecutiva emanaron las primeras grandes propuestas para salvaguardar la salud y la vida de los duranguenses.

En esta primera reunión coordiné de manera efectiva las decisiones que marcaron la directriz de la estrategia estatal de contingencia por COVID-19, se conforma un enlace técnico operativo que integra a su vez el subcomité de enfermedades emergentes, y se diseñan los lineamientos para la preparación de acciones durante las fases de contingencia.

Se compromete a todo el sector de salud –público y privado– a presentar un diagnóstico situacional de capacidad real para la atención médica, además se capacita a los asistentes sobre el concepto de definición operacional de caso sospechoso, por último, se entrega material de promoción y prevención de la salud y se deja agenda abierta para reuniones de trabajo, esa noche al arribar a mi hogar encontré a mi pequeña Fer, arropada y durmiendo, me perdí de contarle su cuento y darle su beso antes de dormir, en silencio acepté que mi responsabilidad me arrebataría muchos de esos valorables momentos, mi esposo pasó su brazo sobre mis hombros y me dispuse a descansar a partir de ese día mi vida personal pasó a tercer plano.

Durango se preparaba siguiendo indicaciones centrales, mi vida iniciaba más temprano y terminaba más tarde, esa dinámica requerida logró la integración de un consolidado equipo de profesionales de la salud que en todo momento se alinearon hacia las necesidades de participación activa que les señalaba, por fin,

el temido aviso llegó el 28 de febrero, se confirmó el primer caso en México, en un masculino de 35 años de la Ciudad de México, que contaba con antecedente de viaje a Italia.

Las medidas preventivas se habían puesto en marcha y aunque estaba lejos de imaginar la gravedad del problema en el estado de Durango y en general en todo el país; mi preocupación se acentuó el 11 de marzo, pues la Organización Mundial de la Salud declaró la epidemia de Covid-19 como pandemia coincidiendo con el primer caso detectado para Covid-19 en Durango, una persona del género masculino de 58 años de edad, con antecedente de viaje a España, y con residencia actual en el municipio de Durango.

Para esta fecha a través de mi equipo de trabajo se habían divulgado en las cuatro jurisdicciones sanitarias, en las instituciones del sector salud, en los sectores educativo y empresarial los lineamientos y protocolos para la prevención y control del Covid-19, aunque aún me costaba trabajo acudí a los medios de comunicación a entrevistas de información oficial sobre el Covid-19, convoqué a ruedas de prensa y las redes se alimentaron de notas informativas y mensajes educativos sobre el tema, se capacitó a personal de salud para atender la línea telefónica COVID y se hicieron roles para cubrir las 24 horas.

Como parte de la estrategia de prevención y por iniciativa propia se instalaron módulos permanentes en el aeropuerto internacional Guadalupe Victoria, las centrales camioneras de los 39 municipios, y en las carreteras, aplaudo a los gobiernos municipales de los municipios que se sumaron al esfuerzo y se responsabilizaron de sus territorios protegiendo así a la población.

Mientras mi plan se centraba en la contención y prevención de nuevos casos en el Estado de Durango; el Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud Dr. Hugo López-Gatell iniciaba la fase 1 de la pandemia anunciando el confinamiento voluntario para el 20 de marzo, su pronóstico era el de 250 mil contagiados y del 2% al 4% de defunciones, esta aseveración respaldó la suspensión de labores educativas y laborales no esenciales, esta decisión dejó casi a la mitad el capital humano disponible de la secretaría de salud de Durango,

dato que me causó gran preocupación pues entendí que el equipo de salud es tan vulnerable a enfermar como cualquier otra persona.

El 13 de marzo se anuncia desde el gobierno federal la suspensión de labores económicas y escolares, la fecha de inicio para el confinamiento es el 20 de marzo ese mismo día inicia la jornada nacional de sana distancia; para el lunes 16 de marzo mis hijos ya no asistieron al colegio, por decisión de la SEP en el Estado se adelantó la suspensión, mi vida personal se enfrentaba a esa apremiante realidad, mientras la profesional se ampliaba, pues al crear un horario nocturno para atender llamadas yo misma acudía al menos unas horas para motivar al personal de apoyo, muchos de ellos jamás habían trabajado por la noche.

Al 15 de marzo, México tenía 41 casos confirmados, todos ellos con antecedente de viaje a países como Italia, Estados Unidos de América, España y Alemania, yo había solucionado en mi hogar que mi hijo se haría cargo de Fernanda mientras encontraba a alguien de confianza que pudiera cuidarla, pues mi esposo siguió activo en el servicio de pediatría del IMSS, mientras tanto yo redoblaba esfuerzos para lograr mitigar la pandemia en el Estado.

El 16 de marzo del 2020, por indicaciones del C. Gobernador, se efectúa reunión con los 39 presidentes municipales del Estado de Durango, a través de la red de municipios saludables, en donde se da a conocer el panorama actual sobre la enfermedad por COVID-19, además se instruye por parte del gobernador a que realicen programa de atención para pacientes sospechosos de Covid-19.

Se inician a partir del día 22 de marzo las conferencias de prensa diarias para mantener informada a la población a través de los medios de comunicación, una actividad difícil para mí en un inicio, actualmente la práctica ha logrado que el discurso fluya y me siento totalmente segura en las mismas; el 24 de marzo mucho antes de lo estimado, se declara en el país el inicio de la fase 2, las calles de la ciudad capital lucen vacías, las plazas y parques públicos se cierran y el trabajo se duplica para mí.

Para entonces ya se contaba con brigadas médicas que acuden a todas las empresas particulares, pequeños comercios y oficinas con el propósito de

capacitar y orientar al personal sobre los signos y síntomas de esta enfermedad; en vinculación con la Secretaría de Seguridad Pública Estatal, se instalaron 12 puntos de control Covid-19, integrados por personal de SEDENA, guardia nacional, policía estatal, Instituto Nacional de Migración, policía mixta, Servicios de Salud de Durango, en ellos, se revisan principalmente aquellos vehículos que acceden al Estado teniendo como procedencia los Estados Unidos de Norteamérica, con gran afluencia, pues los connacionales están de regreso ante la situación del vecino país; a los ocupantes de cada vehículo se les toma la temperatura y se aplica un test, de ser detectado un sospechoso se refiere a revisión médica, este resultó ser un trabajo titánico, familias enteras estaban de regreso.

Para el 30 de marzo la federación emite la declaratoria de emergencia sanitaria y se redoblan las medidas en todo el país, Durango se vincula con los estados vecinos y acudo a tres reuniones interestatales, dos en Coahuila y una en Chihuahua, generando acuerdos con el propósito de mitigar la propagación de la pandemia del Covid-19, en nuestros territorios, el estado de Coahuila refuerza medidas restrictivas para ingresar a Torreón a personas procedentes de la región lagunera de Durango.

Mi agenda está saturada y he postergado la visita bianual al dentista, la prioridad es el trabajo y coordinar adecuadamente la capacitación a todo el personal del C5 en Covid-19, ellos prestan por algunas horas servicio de atención telefónica a la población; en ese mismo tenor se consolida el grupo interdisciplinario con personal del Instituto de Investigación de la Universidad Juárez del Estado de Durango, el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática y el Instituto Nacional de Antropología e Historia, el producto de este trabajo interdisciplinario es el desarrollo de un software mediante el cual se obtendrá la georreferenciación de los pacientes sospechosos y confirmados por Covid-19.

Totalmente convencida del trabajo en equipo conforme un grupo multidisciplinario integrado por especialistas de cada una de las direcciones y subdirecciones de los servicios de Salud del Estado de Durango, los cuales serán

responsables de procesos en específico y generadores de propuestas para toma de decisiones referentes a insumos, personal y atención médica de los pacientes con Covid-19; sonrío al comprobar que esta misma dinámica la traslado hasta mi hogar en el cual se consolida un equipo de trabajo familiar que apoyará a los hijos en mis largas ausencias.

El 21 de abril se inicia la fase 3 de la pandemia en todo el país, nuestras intervenciones como dirección de servicios de salud van a la vanguardia y para esta fecha ya se contaba con el Centro Estatal de Contingencias Covid-19, integrado por Protección Civil, Seguridad Pública y los Servicios de Salud, el cual opera las 24 horas del día y tiene por objetivo coordinar acciones que se realizaran en todo el Estado de Durango.

Empleando una faceta dinámica y de colaboración logro la reunión de vinculación y seguimiento con los representantes de los hospitales particulares del Estado con el fin de coordinar las acciones y trazar rutas en caso de tener pacientes con sospecha de COVID, todo está listo para hacerle frente a este grave problema de salud pública, los connacionales siguen llegando a sus lugares de origen, los casos son pocos, sin embargo ya para el 4 de abril se habían registrado cuatro defunciones en el estado de Durango, que a pesar de estar en los últimos lugares en cuanto a número de contagios es considerado de alta letalidad, las comorbilidades que originan las complicaciones son la obesidad, el tabaquismo y la diabetes.

Por la noche al llegar a casa trato de dejar atrás la gran preocupación por esta situación difícil de llevar a pesar de todas las acciones anticipatorias para evitar el daño del Covid-19, afortunadamente mi esposo me abre el panorama y reconozco que estoy al día y de pie en el cumplimiento de mis funciones y que humanamente es todo lo que puedo hacer, después de platicar con mis hijos trato de descansar, no hay tregua alguna para mí, el camino se extiende y debo seguirlo, dando el esfuerzo profesional y todos mis capacidades y talentos para cumplir con mi encomienda.

Los días pasan en medio de reuniones ejecutivas, toma de decisiones, supervisión y control de acciones específicas, el personal de salud contagiado

crece, comienzan a faltar refuerzos, en el municipio de Guadalupe Victoria muy cercano a la capital un brote familiar cobra la vida de una mujer de 36 años y eleva la cifras de contagio a 29 personas y más de 60 sospechosos, afortunadamente el gobierno municipal colabora atinadamente y sigue las instrucciones para evitar más contagios, esta situación origina en mí el sentimiento de hacer más para evitar el daño y duplico nuevamente mi trabajo.

El mes de mayo y junio las cifras de casos confirmados se elevan de una forma exponencial, de cierta manera influyeron un sinfín de factores que propiciaron estas cifras de casos confirmados, sospechosos y desafortunadamente defunciones, seguimos en semáforo rojo y en fase 3, y me tiemblan las piernas al pensar qué pasará cuando inicie la reactivación económica programada para el día primero de julio, a pesar de haber capacitado a todos los empleadores, trabajadores de transporte urbano, guarderías y maquiladoras, muchas personas dejándose llevar por la información de las redes sociales sencillamente no creen en la existencia del virus y una vez relajadas algunas disposiciones se ven por las calles sin tomar medidas de protección, mientras los compañeros servidores del sector salud exponen su vida y las de sus familias y la saturación de hospitales COVID es una realidad.

Diariamente al salir de casa adorno mi rostro con la mejor sonrisa para despedirme de mis hijos que me esperarán hasta muy altas horas de la noche que será mi regreso, quiero inspirarles confianza de que todo estará bien, pero enfrente a principios de julio el brote de COVID 19 en el hospital general 450 en el cual se incluyen 6 residentes de la Universidad Juárez del Estado de Durango, el 9 de junio el Dr. López-Gatell afirma que Durango es uno de los Estados en los que aumentó más de 100% el número de casos confirmados; los días pasan y se han aplicado todo tipo de estrategias, hasta llamadas a números fijos residenciales, sin embargo al 24 de junio ya tenemos 134 defunciones acumuladas, 927 casos sospechosos y 1495 casos confirmados; la movilidad aumenta, las razones económicas superan la importancia de la salud de la población.

Durante mi gestión como Directora de Servicios de Salud del Estado de Durango, me he visto involucrada en todas las acciones y sobre todo decisiones

que se han tomado con el objetivo de mitigar y contener la pandemia de Covid-19, en nuestro estado; desde el momento en que se emite la alerta nacional por la enfermedad de covid, las funciones de coordinación de trabajo con grupos multidisciplinarios, estatales, interestatales, nacionales y sectoriales, supervisión, planeación y control han estado en mi agenda diaria; todo con el propósito firme de contribuir mediante la toma de decisiones a controlar la amenaza que genera la pandemia a la población duranguense.

La presencia en las conferencias de prensa diarias desde el Centro Cultural Bicentenario de la ciudad de Durango me lleva a acompañar al Secretario de Salud Dr. Sergio González Romero, a informar este 27 de julio, de 14 nuevos casos en nuestro Estado y lamentablemente 4 defunciones más; con estas cifras tenemos 3529 casos confirmados, 768 sospechosos y 286 defunciones, me duele en el alma cada caso de personal de salud contagiado, muchos de ellos aislados en sus domicilios y otros tantos luchando por su vida en las unidades de cuidados intensivos, me pueden también las familias que han perdido a alguien y los niños, jóvenes, adultos y adultos en plenitud que se encuentran contagiados por el virus, sin embargo debo mirar en retrospectiva y reconocer que se ha trabajado pero que se requiere de una corresponsabilidad por parte de la población y de todos los sectores.

Hoy en Durango llegó un remanente del huracán Hanna, las inundaciones y daños por estas lluvias atípicas ya se presentaron, no ha dejado de llover, afortunadamente aún hay cuatro municipios libres de COVID en el Estado, llueve intensamente y en la cálida atmósfera de mi hogar, saboreo un café en compañía de los míos, son las 10 de la noche y en este momento el Sr. Gobernador del Estado, José Rosas Aispuro Torres, declara en sus redes sociales que resultó positivo a COVID 19, mis hijos instintivamente me abrazan, sé que temen por mí, estoy expuesta, lo sé, sonrío dándoles seguridad y al ver de cerca a mi esposo, agradezco el apoyo, la espera y la confianza y sé que mañana estaré nuevamente de pie para seguir en este escenario de lucha con el Covid-19 en Durango.

Adiós Antonia

Albertina Contreras Bustamante

Algunas batallas se pelean de manera silenciosa. Seguir en la vida es la mayor victoria a que podemos aspirar muchas mujeres. Una vida monótona, igual a tantas, sin pretender que alguien nos premie o nos reconozca. Quedarnos en la vida hasta el final, tal vez unas acompañando a otras, esta es quizá la más amorosa compensación y la mayor tranquilidad a la que podemos aspirar.

Antonia no nació en cuna de oro, ni con grandes privilegios. La vida que le tocó no era mejor que la de la mayoría de las mujeres de su tiempo y a mí me tocó nacer de ella y acompañarla en un final rodeado de dolor por las calles y alrededor del mundo entero. Una pandemia.

Salió a los 9 años de su casa para que pudiera estudiar. La mandaron a la casa de la tía Luisa, que tenía una prestigiosa florería en una pequeña ciudad del norte del país, que se llamaba “Fátima”. Todos los arreglos para la iglesia y para las familias pudientes de la zona eran encargados a doña Luisita: bautizos, bodas, primeras comuniones, velorios, fiestas de cumpleaños y demás.

Muy aparte de lo que imaginaran o no sus padres, Antonia llegó para ocuparse de los quehaceres domésticos de la casa de su tía, una mujer de ánimos furibundos que andaba buscando siempre en quién descargar su amargura por no haber podido tenido la suerte de aquellas que en el pueblo habían conocido marido. Antonia tenía que despertarse a las 5 de la mañana a barrer la banqueteta y a trapear el piso a rodilla pelada antes de ir a la escuela.

Cuando llegaba a casa, le tocaba levantar la cocina. Y apurarse porque la tía Luisa no se demoraba en recordárselo:

—Rapidito que nos vamos al rosario.

Cuando Antonia llegaba a los rezos daba de cabezadas, haciendo grandes esfuerzos por resistirse al sueño que terminaba por ganarle la partida. La tía Luisa la despertaba siempre de un pellizco:

—¡Niña, estás en la casa de Dios!

Así y todo, unos años después, terminó la carrera de comercio, para orgullo de su padre que la adoraba y de su madre, que, siempre sin preguntar, dio por hecho que su hija se encontraba a gusto en casa de su cuñada.

La ida con su tía fue para Antonia un tormento vivido día con día, que padeció en silencio sintiendo un gran vacío en su soledad así como una gran indefensión. Soñaba con volver un día al lado de sus hermanos. Recordaba a menudo su primera infancia en medio de un mundo poblado por el ganado de su padre, la noria, el patio lleno de nogales donde jugaba a las guerritas o se escondía en la carnicería de su papá, en que la cercanía con él la hacía sentirse arropada. Pero ya entonces había visto que sus hermanas no habían tenido otro destino que emigrar a los Estados Unidos, donde se volvieron “pochas”, en una especie de atavismo que las convirtió en atrevidas y efectivas defensoras de migrantes mexicanos a los que escondían en un *trailer casa* abandonado, adoptando siempre una actitud de seguridad ante los agentes de *la migra*:

—Pasen, pasen, aquí no hay nadie.

El empolvado carromato tenía un candado por fuera para alejar las sospechas y contaron con la suerte de que nunca se le pidiera por parte de los agentes que se abriera.

O tal vez fuera que mostraban siempre una actitud tan franca que no inducía a la desconfianza.

Al cabo del tiempo, una vez delante de la perspectiva que le abrió su otra vida, en medio de un ambiente de oficinas de abogados, jueces y notarios, convertida en una buena lectora suscrita al *Círculo de Lectores*, pudo conocer al que sería el *amor de su vida*, quien la hizo conocer alegrías y penas que suelen ir avenidas con la vida en matrimonio, pero nunca dejó de amarlo ni de sentirse sola e indefensa.

De ese gran amor nacieron dos hijos: Raúl y Tina.

Como en una especie de calca, me tocó en suerte ser la consentida de mi padre, después de dar la debida pleitesía a mi hermano, pues el ser varón le confería a fin de cuentas un tratamiento aparte. Mi gran orgullo era ese, pero dio lugar a una gran rivalidad con mi madre. No supe al principio comprender qué pasaba, pero una y otra vez ella se mostraba muy incómoda cuando mi padre me dispensaba sus caricias y apapachos.

Más tarde pude darme cuenta de qué había pasado entonces. Mis padres vivían una pasión muy fuerte, y la intensidad de las pasiones no asegura siempre la duración del amor. Los apasionados no saben qué hacer una vez que se les acaba la pasión, y sobrevienen los enojos, los celos y las infidelidades. Así y todo, a lo largo del tiempo, mi madre nunca dejó de amarlo ni de esperarlo.

Por mi parte, ante la reprobación de todos y el dolor de mi madre, que nunca lo entendió, salí de casa. Pues me moría por vivir lejos de las ataduras familiares y adentrarme en el mundo de veras, a cualquier parte que fuera, pero lejos. En casa tenía la sensación, no solo de no entenderlos a ellos sino también a mí misma. Me había hecho a la idea el cuento familiar que afirmaba que, al paso de mis padres por un parque, unos gitanos habían puesto en sus manos una criatura recién nacida. Esa historia solía escucharla entre risas propias y ajenas cuando mi padre me presentaba con algún amigo suyo:

—A esta me la regalaron unos húngaros.

Y de verme en aquel pequeño mundo tan lleno de altibajos, sentía que se me abría un panorama muy amplio en el mundo de afuera.

Me empeñé en hacer mi vida sola ante el enojo y el rechazo de los varones de mi familia. Mi padre y mi hermano, ante la impotencia de mi madre que no había sabido afrontar a sus hijos, ni a su marido, se culpó, de mi partida. Ante los problemas familiares, sólo lloraba, sin decir una sola palabra.

Eran dos mundos separados y nunca volvimos a caminar juntas, madre, hasta el día en que llegaste para quedarte en mi casa.

Poco a poco, me convertí en quién organiza, distribuye y provee. Tú, al principio, te resistías ante mi nuevo papel, pero luego me di cuenta de que había pasado a gustarte.

En el fondo, siempre fuiste una niña indefensa que tuvo que enfrentar una vida distinta a la que soñabas cuando eras niña; los sucesos de tu existencia te tomaron siempre por sorpresa, y no era para menos, te arrojaron temprano a lo desconocido, creyendo que te enviaban a un mundo mejor del que tus padres podían ofrecerte. Tuya fue la fuerza, saliste adelante y nos impulsaste prácticamente con tu sola fuerza, y ahora, al cabo de los años te dejabas por fin,

llevar de mi mano. Ahora estábamos las dos tratando de ser madre e hija otra vez, con los papeles cambiados.

No fue algo fácil para ninguna de las dos.

Estuvimos juntas en dos períodos de la vida: en mi infancia y al final de tu camino.

Nada extraño es que por muchas razones coincidiéramos muy poco.

Cada día que te veía, que te cargaba, te aseaba y trataba de alegrarte como a una niña caprichosa, esas quejas iban desapareciendo.

Eran muchas las quejas que yo tenía para contigo, pero pude ver mi historia propia a través de la tuya, que es, y no puede ser de otra manera, también la tuya. Ya no eras esa persona que yo recordaba; ahora eras otra madre, igual de frágil que siempre, pero nada de tu vida anterior tenía importancia. Ya no estás aquí en mi vida de ahora, pero sigues estando en tanto sigo asimilando las experiencias de nuestros últimos años vividos juntamente.

Llegaste a mi casa sin apenas sentirlo, por más que fuera algo previsible según iban acumulándose los años de nuestras vidas, y por ser yo la mujer, tu única hija, me correspondía ocuparme de cuidarte en tu vejez. Yo lo sabía, muchas veces los oí, a ti y a mi padre, preguntarme: “¿Quién nos va a cuidar cuando seamos viejos?”

Al escuchar eso, desde mis ojos de niña, yo sentía miedo pero sabía que eso ocurriría tarde o temprano, no había otra alternativa. No se volvió a hablar del tema, solo se sabía.

Al principio todo transcurría con naturalidad, se formaron rutinas. Rutinas que se iban adaptando a las necesidades. Llegaste aun con mucha fuerza. Habías trabajado una vida entera y vivido tanto tiempo sola que no te era difícil valerte por ti misma.

Con el tiempo las cosas fueron cambiando. Convivíamos, comenzamos a hablar de todo aquello que nos faltó como madre-hija. Siempre se quedan cosas inconclusas.

Se fue convirtiendo lentamente en una nueva vida, ahora estabas aquí en un pueblo, quizá como aquel en el que naciste, ese que siempre recordabas lleno

de historias de juegos y campo, de flores y ganado. A través de tus historias de infancia, yo quise inventarme una vida semejante, que oliera a espliego y romero, que hermanara a los insectos con tus aretes, como aquel bichito que un día atrapaste y le anudaste un pequeño hilo para ponértelo como un pendiente. De niña me llenaste de historias que me hacían desear estar ahí, mirar al loco del pueblo que lanzaba piedras cuando le gritaban por su apodo, ¡Camaan! Las imaginaba como en una película, te veía con tus vestidos de papel de china y tus chapas pintadas con ese papel rojo. Yo nací en la ciudad y soñaba con esa vida de pueblo chico en donde las cosas olían a leña. Así llegué hasta aquí y ahora tú conmigo.

Pero este no es tu pueblo y tú no estabas muy feliz de tener que dejar tu casa en la ciudad, los recuerdos de infancia para ti ya no eran vigentes.

Los fines de semana llegaba María, aplicada a estudiar la carrera medicina, cada vez se le dificultaba más venir, pero para ti era un día de fiesta. Con ella compartías bromas, gestos y golosinas. Las dos se convertían en niñas riendo a carcajadas. En ocasiones yo intentaba retomar alguna broma que había presenciado y era claro que yo estaba fuera de esa complicidad. Me mirabas con cierta compasión, como diciendo: “no, no entendiste, no me hace gracia”, y enseguida preguntabas: ¿Cuándo viene María?

Ella entendía tu coquetería que nunca se desvaneció, de inmediato sacaba los enseres para arreglarte las uñas y antes de irse de regreso te las pintaba de rosa nacarado y te arreglaba el cabello. Abría una botella de vino blanco y cada una con su copa decían: ¡salud! en medio de risas y miradas cómplices. Cuando ella no venía parecía que contabas las horas hasta que oscurecía. Sentada en la ventana con la mirada perdida de vez en cuando levantabas la mano para hacer una señal a manera de saludo, sin sonrisa, sin expresión más allá de la melancolía de no encontrarle brillo al día. Tus ojos se fueron opacando.

Tu salud fue mermando, pocos años después de tu llegada, tu vida se fue apagando y tú te fuiste enojando con la vida, con la muerte, con todos.

Ahora estábamos solas, con la ayuda algunas de mujeres que me acompañaban en tus cuidados. A ti te invadía la tristeza y el enojo y a mí solo el

cansancio de las noches sin dormir: cambiarte de postura, llevarte al baño o solamente escuchar y consolarte ante tus lamentos pidiendo descanso. Llamando a ese Dios al que llamabas, que te ayudara a irte pronto. Estabas encerrada en tu cuerpo y urgías por salir.

Me acostumbré a tus abruptos despertares con gritos ahogados que yo sentía que no querías echarlos fuera, que gritabas hacia adentro de ti, a un llamado que no era para nadie, solamente era tu cansancio y tu tristeza. No sentías gusto por nada y yo dormía con un sobresalto unido a un escalofrío que me recorría cuando escuchaba tu grito destemplado repitiendo mi nombre.

Había noches muy frías, lluviosas en las que la neblina llegaba hasta el suelo, se respiraba humedad.

El fuerte retumbar de tu voz, que ya no era la voz de alguien vivo, era una voz ahogada, apagada como tus gestos, tu andar y tu mirada.

—¿Qué pasa Ma?

—Muéveme, quítame la cobija, abrígame, levántame la cabeza, ayúdame a parar. ¡Ya no quiero estar aquí!

—¿Qué quieres que haga? ¿qué puedo hacer por ti? Por favor, duérmeme, ya no me llames más, tenemos que descansar las dos.

—¡No, párame!

—No te puedo levantar, apenas son las 3 de la mañana, hace mucho frío. Te doy un masaje y ya por favor duérmeme!

Cruzaba de regreso por el patio que, al momento de ir hacia tu cuarto lo sentía inhóspito, frío después de dejar mi tibia y confortable cama, y al regreso era un inmenso respiro con un nudo en la garganta. En ocasiones me sentaba en la banca que está a mitad del patio a contemplar la noche, a “r...e...s...p...i...r...a...r”, a sentir el silencio y a recobrar el sueño. Era un momento de paz en donde todo dormía, caía una llovizna suave y yo necesitaba un instante de calma. Verte agonizar así, permanecer en la vida contra tu voluntad y a pesar de tu inmensa fragilidad, algo te retenía en la vida.

Comenzamos a escuchar de una pandemia Covid-19 que azotaba en China y en Italia y luego en España, se extendía rápidamente y decían que iba a llegar a México. Nadie lo creímos pues habíamos escuchado antes de otras epidemias de las que sólo supimos por las noticias, pero nunca las vivimos como reales. Cuando te decían de los peligros o escuchabas las noticias, levantabas la mano con un gesto de fastidio:

—¡Cómo inventan! ¿A poco me va a dar miedo que eso me mate?

Avelina, para nosotros Naty, ha trabajado con nosotros desde la llegada de mi primer hijo, ya casi treinta años. Me ha acompañado en el cuidado de mis hijos y ahora me ayudaba en el cuidado de mi madre anciana, con el mismo amor y paciencia con que cuidó a mi pequeña María.

Ella se esforzaba porque comieras un plato de sopa. Te cortaba la carne como a una niña y te rogaba que comieras, aunque sea ese caldito hecho con la gallina que ella misma sacrificó la mañana anterior para hacértelo. Ya era una gallina vieja que, como Naty, ya tenía dolores en las piernas.

Una mañana nos topamos, yo iba de salida a mi trabajo y me dijo:

—Hay una gallinita que ya está muy viejita, camina chuequita, estaría bien buena para un caldo para doña Toñita.

A mi esos temas me conflictuaban, sacrificar a la gallina, desplumarla y dejarla reposar para que no estuviera tan dura la carne que de por sí, de gallina vieja no era carne suave.

—¡Ay! hazlo, hazlo, no me digas nada, no me lo cuentes, ustedes cómansela, pero no me avises— le contestaba.

Poco a poco Naty se convirtió en la compañera de tus días, pendiente de tus llamados para pedir ayuda para ir al baño, para ayudarte a poner de pie por un ratito y descansar de la silla.

Cuando enfermabas, se sentaba por largos ratos en la silla al lado de tu cama. Con sus manos entrelazadas no dejaba de mirarte y solo de vez en cuando miraba por la ventana para ver caer la neblina de los días de invierno. Temía qué algo te ocurriera y ella no lo notara.

Al mismo tiempo, Naty se despedía también de su madre esperando que llegara el eterno descanso. Nuestros temas de conversación eran los nuevos síntomas que aparecían en nuestras madres y las noches cansadas que habíamos pasado.

Un día me dijiste con tristeza desde tu sillón:

—Mira, ya no puedo pararme —hacías el gesto para impulsarte y, cierto, no despegabas del sillón.

Eso marcó un momento a partir del cual todo era diferente, ya no podías valerte por ti misma, había que darte las dos manos para levantarte, ayudarte a poner la ropa, levantar cualquier objeto que se te cayera al suelo. Tu cara se volvió más seria y triste, tus ojos comenzaron a resaltar más en tu cara que se iba adelgazando.

Cada día necesitábamos más ayuda, ahora Naty con su artritis ya no podía atenderte durante el día. No aguantaba tu peso ni siquiera para ayudarte a ponerte de pie, necesitábamos que alguien estuviera cerca durante las mañanas, recordé que hace tiempo conocí a una mujer que cuidaba ancianos. Así llegó Yeya.

Ella hablaba sin parar, cantaba mientras hacía cualquier tarea:

—¡A ver! Párese princesita, la voy a cambiar! Trai larai laraiiii; ayúdeme muñequita, la tengo que asear —daba órdenes con mucha autoridad pero con voz melosa y aguda de mujer del puerto, de esas voces que se oyen hasta el otro lado de la calle.

Yo veía tu cara mientras la observabas de reojo y aunque ya no oías muy bien, entendí que te causaba fastidio que ella no parara de hablar, cantar y mascullar cosas mientras se movía de un lado a otro. De tu cuarto y de la casa, adueñándose de los espacios, tatarcando cualquier canción.

Con cierto nerviosismo yo esperaba a ver en qué momento le decías que se callara o que la hicieras salir del cuarto, pero nunca lo hiciste, creo que ahora la prudencia te visitaba a menudo.

Yeya llegaba con alguna costura, un crucigrama o con su celular en mano lista para entretenerse, sentada frente a ti mientras tu cabeceabas durante el día. Al fin entendió que no querías hablar.

Un día llegó con la boca cubierta con un *cubre bocas*.

—¿Y eso, Yeya? —le preguntó Antonia.

—Dicen que ya viene la pandemia y se andan muriendo muchos, quiero cuidarla, no sea que ande cargando yo ese bicho y se lo venga a dejar aquí, ¡No, imagínese!

—¿Te da miedo que eso me mate? —preguntó en tono burlón— ¡Yo ya estoy en edad de merecer!

—¡Ay que tremenda princesita! Jajajaja. ¡No le digo! Traila la la laila laaa.

Yeya se movía por la casa con autoridad ante el celo y la incomodidad de todas, pero no podíamos hacer nada, ella estaba fuerte y hacía las cosas de buena gana. Eso me permitía ir a trabajar y a ratos descansar mi cuerpo mal dormido.

Afuera las cosas se iban tornando difíciles, cada día que pasaba escuchábamos más cerca la pandemia, pero yo tenía que salir a trabajar. Las noticias hablaban de evitar salir de casa, evitar reunirse, evitar tocarse, abrazarse ¿ya no te iba a abrazar?

Comencé a usar cubrebocas, a atender en mi trabajo con mayor distancia. La gente llegaba a verme con miedo y yo sentía, también, cada vez más miedo, como dijo Yeya, de llevarte el bicho. No podía hacerlo de otra forma, sólo desinfectar cada cosa que tocaban los demás. Debía salir de mi trabajo dejando todo sanitizado y llegar a casa a quitarme toda la ropa y correr a bañarme, antes de llegar a saludarte y tú me mirabas atravesar el patio sin comprender el cambio de rutina.

Escuchaba a dos mujeres que trabajan en el *covitario*, del agotamiento que tenían después de ocho horas de trabajo sin ir al baño, sin beber agua, sin quitarse la ropa de protección. Hablábamos cada noche para poder compartir experiencias.

—Hoy recibimos cuarenta pruebas para analizar, todas de COVID, todas positivas.

—Hoy fallecieron dos compañeros del hospital: un camillero y un doctor.

—Ayer falleció el esposo de mi paciente y atendí al hijo de los que se murieron hace dos semanas ¡Pobre chico! Se quedó solo y no ha podido ir a casa de nadie por guardar la cuarentena, ¡Qué dolor! Apenas tiene quince años, no sabe cómo procesar aún, lo peor de todo es que al parecer los abuelos están contagiados pues están presentando síntomas. Ojalá no se vayan a morir, se va a quedar muy solo, dice que no lo aguantaría.

Cada una desde su trinchera trabajamos con el dolor y la muerte. Yo solamente atiendo la parte emocional, pero hay mucho dolor.

Cuidar de un enfermo o de un anciano o de un anciano enfermo, es como un largo camino que te marca la vida, no puedes mirar hacia otros lados, no te puedes distraer, debes estar atenta al camino, tener compasión y poca vida propia. Eres necesaria y poco reconocida, sin embargo, algo te jala y no te permita desprenderte.

Cada vez que alguien muere, siento que no vuelvo a caminar igual. Mientras tanto tenía que cuidar de mi madre y evitar el contagio.

Tú estabas cada vez más enojada porque ya no te abrazaba ni te agarraba a besos, venía de estar en contacto con mucha gente y por más cuidados que tuviera, me sentía portadora *del bicho ese*.

Un día con voz silbante me dijiste:

—¡Yo ya me voy a morir, deja de cuidarme de un contagio, prefiero que me abracés y no morirte sentada ahí, sola —vi escurrirse tus lágrimas.

Me iba a dormir con el radio del monitor prendido, sentía un gran dolor en el pecho, no era físico, pero era real, muy profundo.

Por las noches venían a mí muchas imágenes de cuando era niña. Me quedaba despierta hasta el amanecer, mi cabeza daba vuelta y recordaba mil historias, cuando te las contaba, solo obtenía por respuesta una ceja levantada y movías la cabeza. Ya nada te importaba.

Una amiga se había quedado sin trabajo y me llamó para pedirme ayuda. Ella trabajaba en un gimnasio que quebró ante el cierre obligatorio por la pandemia y después de buscar en varios lados sin tener suerte, Leo llegó a nuestra casa como una perla recién sacada del mar.

Acababa de reclamarle a mi hermano su falta de apoyo con respecto a mi madre y me dijo que él podría colaborar con el sueldo de alguien más que la asistiera por las tardes.

—Ni modo que quieras que venga a cuidarla, hermana. ¡Es mujer, eso te toca a ti!

Con ese dinero podemos ajustarnos las dos a las condiciones. Y así Leo comenzó a cubrirme por las tardes.

Antes, tu hijo venía cada tercer día, te miraba y tu cara se iluminaba al tiempo que buscabas un comentario inteligente o una broma que hiciera que él te mirara aún más y te sonriera.

Después su trabajo lo absorbía, tenía cosas muy importantes y venía a verte cada sábado junto con su nueva esposa, te miraban sonriendo y tú levantabas la ceja con una mueca que al salir ellos de tu cuarto se convertía en dolor y queja: ¡saca esas flores de aquí, huelen mal, seguro no encontraron algo mejor! ¡apestan! Poco a poco las visitas se espaciaron pues su trabajo era cada vez más absorbente e importante y tu rostro, que solamente se iluminaba con su mirada, se fue tornando gris, sombrío, melancólico. Mirabas hacia abajo y tus ojos solamente se iluminaban ante una copa de vino blanco ofrecida por María o la sonrisa y las palabras de tu hijo, que te llenaba de dulces palabras:

—¡Mi niña bonita, mi muñequita preciosa! ¿Qué quieres mamita? ¡Ay mi chiquitita!

Eso te hacía sonreír y nos ayudaba a todas para que la semana se hiciera más liviana, de lo contrario, tu cuerpo se iba haciendo pesado, te costaba caminar, tus pasos no se articulaban, no controlabas tus movimientos y tus ojos no se levantaban a mirar a nadie.

Que pena que esta semana no viene su querubín, decían las mujeres que nos acompañaban, lo decían para sí, entre ellas, no lo hablaban en voz alta. Solamente lo sabíamos todas y sonreíamos sabiendo la semana que se aproximaba con tu tristeza y esa sombra que te acompañaba.

Una madrugada escuché tu voz, aún más rota y desesperada. Cubrí mi cabeza para ir hacia tu cuarto.

—¡Me duele todo! Siento que me estoy quemando por dentro. ¡Por favor ayúdame! Destápame ¡Algo me quema por dentro!

—¿Qué puedo hacer? ¿Qué necesitas? ¿Dónde te sobo? —quitaba una a una las cobijas que te cubrían.

—¡Algo se me revienta en la espalda! ¡Me estoy quemando por dentro!

—No sé qué hacer, voy a llamar al doctor.

—No hija, solo siéntate a mi lado. Dame la mano y no me sueltes ¡No me sueltes por favor!

Aquí estamos todas mirándote, sé que no querías irte porque temías no saber que habrá después de que cerraras los ojos. Todo eso que me decías, que allá nos esperaban nuestros seres queridos que se habían adelantado, de pronto dejó de tener sentido para ti. Estaba cerca y la sentías, querías irte, pero en el fondo ahora no creías en nada.

Me hablaste siempre de la muerte como un paso más de la vida, me enseñaste a no temerle y ahora te veía insegura, sin querer cerrar los ojos, aferrándote a la vida.

—Ya estoy cansada, ya no quiero estar aquí, pero tengo miedo.

Yo estaba ahí, tratando de ayudarte a que no sintieras tanto calor en tus piernas y en tu espalda, esa sensación de que algo te quemaba por dentro y que era, solamente la despedida de cada una de tus células queriendo apagarse al unísono.

Te tenía tomada de la mano.

—No me sueltes.

—Está bien, ve despacio.

Y así despacio te fuiste soltando de la vida y tus ojos quedaron entreabiertos para no dejar de mirar. No quería cerrarte los ojos, sabía que aun mirabas, ya desde lejos, pero seguías mirando. Aquí estamos todas rodeándote con olor a flores. No sabemos rezar, pero pensamos en ti.

Alguien llegará con un rosario a decirte unas oraciones, nosotras no sabemos rezar. De pronto nos quedamos todas en silencio, nos mirábamos una a

la otra y nos recorriamos todas. Llegó un olor a sinsentido. ¿Qué sigue mañana? Era la pregunta que quizá todas nos hacíamos en silencio.

Fue un año en el que todo y todas girábamos alrededor de ti, de tus deseos, necesidades, enojos. Escuchábamos tu voz y corríamos a verte y ahora el silencio. Mientras afuera más gente moría.

Naty lloraba a gritos como ella sabe hacerlo, yo sentía deseos de consolarla a ella, pero sólo podía vivir mi propio dolor, llorar por mi pérdida. Sentía que era nuestra pérdida y no quería dejarme en soledad.

Leo, con su cara adusta de siempre, seria, dejaba que cada músculo de la cara le temblara mientras corrían las lágrimas. Podía ver nuevamente a esa niña, frágil que un día dejó su hogar para ir con otra familia y ya no volvieron por ella y cerró su corazón al dolor, pero hoy se veía otra vez pequeña, desamparada. María, mi pequeña niña, ella miraba a cada una y dejaba caer enormes lágrimas en silencio como es ella, silenciosa, discreta pero rotunda.

No habrá velorio, nadie vendrá a acompañarnos. No se mandan flores, no se llora en el hombro de nadie, nadie te consuela.

Aquí estamos todas, vimos entrar a tu hijo desencajado y acercarse a tu cuerpo ya cubierto por una blanca sábana. Atravesó el cuarto, se quitó el cubreboca y te besó.

María, Avelina, Yeya, Leo y yo, cada una con su vida afuera, con una historia de trabajo intentando construir o sostener su propio universo, habíamos coincidido para un cuidar de nuestra madre o la madre de otra; por cariño o por trabajo. Cinco mujeres que ahora que tu partiste, cada una debía ir a su casa a guardarse para cuidarse de un posible contagio y para cuidar de los demás.

Ahora, cada una nos quedamos solas, en nuestros espacios propios, en un grave silencio, a esperar para saber que sigue con el mundo de afuera y con nuestros propios mundos interiores. Esto no se ha terminado, al parecer apenas comienza.

El diario del Covid-19, perspectiva de una enfermera

“Corazón guerrero”

La corona de un virus nos destruye, débiles y lábiles a sus toxinas recuerda a los humanos que la inmortalidad en nuestra raza no existe.

Soy personal de salud, orgullosamente profesional, enfermera por convicción y elección. Los sucesos que marcaron mi vida al elegir esta hermosa carrera arraigaron mi decisión; provengo de una familia gestada en el conformismo donde la ambición académica e intelectual no había lugar ya que era solo para “ricos”, para obtener financiamiento económico; trabajé a corta edad, fui nana, atendí tiendas, laboratorios clínicos, me dediqué a la lavandería, conseguí becas, ahí generé la base del sustento, posterior trabaje en hospitales privados y públicos como suplente hasta que llegó la dicha maravillosa después de realizar múltiples diplomados, especialización en salud pública, especialización en enfermería cardiovascular, maestría en administración de hospitales, el gran logro de obtener la primera plaza federal en hospital público, cabe mencionar que el deseo académico no muerto en mí, continué con contratiempos, continúo y continuaré, me prometí no detener el ahínco de progresar en busca de la perfección manual la cual espero nunca alcanzar, lo mejor que puedo dejar está sembrado en las generaciones enfermeras en formación, donde la tierra aún es fértil.

Cuando la actual pandemia debutó generó inquietud, miedo e incertidumbre, desarrolló sistemas de defensa en donde varios compañeros eligieron irse a resguardar en sus hogares abrazados del calor familiar deseando que pronto pasara, las licencias por contingencia sanitaria se extendieron a varios meses; cada día que pasa somos menos en la batalla; somos seres susceptibles como cualquier humano.

La salud se convirtió en responsabilidad de cada uno y es ese momento me pregunté ¿qué he hecho por la mía? Tal vez no mucho, pero libero enfermedades crónico-degenerativas, amo el deporte y practico de manera casual, estoy al día en cuanto a preventivo concierne e ingiero vitaminas, gozo de buena salud, así que, a mis 45 años, soy firme soldado campal.

Cuestiono entonces al sistema de salud, donde solo puedo mencionar la decepción que me provoca, cuestiono a la formación profesional porque en el aula no me enseñaron el significado de valentía y empatía, cuestiono mi vida personal

donde el maltrato y violencia era el pan de cada día (por fortuna en terapia psicológica actual y con buenos resultados), cuestiono la vida misma donde cada turno en el área Covid-19 no me garantiza el regreso a casa libre de virus y me confronta aquellas vivencias que no realicé.

Como aquellos cafés con los amigos que pospuse, las reuniones familiares a las que no acudí por priorizar el trabajo, las fiestas de cumpleaños que no me realicé por procurar la economía, los viajes a lo que no asistí porque no cuadraron en mi agenda, las comidas que deseé y no me atreví a degustarlas por no dejar a un lado actividades académicas ya programadas. Tuve tanto por hacer y no lo hice.

Ahora, en la búsqueda de aplacar mi coraje interno, realizo una retrospectiva de esta actividad central, me permito describir parte de la adaptación mundano viral, donde estoy segura algunas personas se sentirán identificadas.

Platico parte de mi diario laboral con el respeto mi comunidad.

El proceso inicia a temprana hora, mi colon es irritable, así que más que nunca cuido los alimentos que ingiero, acudo a la compra de frutas y verduras, donde mi desayuno es un licuado ligero; alimento también la maleta de viaje que me acompañará en la travesía, con jabón, *shampoo*, sandalias y una toalla.

Divido el área en los siguientes periodos.

Período Pre-Covid: inicia seis horas antes (laboro en turno vespertino), procuro ejercitar mi cuerpo y relajar mi mente liberando endorfinas para sentirme feliz y tranquila disminuyendo la rutina de ejercicio para no agotarme, debí dormir siete horas interrumpidas en la noche, ingiero líquidos que desee, para mi almuerzo preparo alimento rico en proteína como tortillas, carnes y verduras, ingiero agua de sabor con una cucharada más de azúcar y agrego medio postre, realizo mi baño normal y a mi rostro le pondré aceite hiperoxidante, el maquillaje no tiene cabida por ahora. En el transcurso al trabajo ingiero agua mientras conduzco, escucho música bossa nova y ¿por qué no? entrego mis oraciones espirituales en cada semáforo, recorro cinco en total, pido por los pacientes, por las destrezas laborales internas, por la tolerancia de mi cuerpo, por la comunicación, por las familias.

Llegada al hospital, atravieso los filtros sanitizantes impuestos y me dirijo al área contaminada, disfruto de las últimas inhalaciones de aire puro, el desconsuelo hace presencia, me echo porras y pienso en música salsa que tanto me alegra. Cuando logro el objetivo, asisto a solicitar el EPP (Equipo de Protección Personal) con rostro sereno, pero con taquicardia, el uso del equipo lo complemento con insumos de adquisición personal la cual incluye salva orejas, banditas adherentes en las zonas de mayor presión de los elásticos del cubrebocas y lentes de protección.

En el espacio designado para vestirme platico a gusto con mis compañeros y en plural, alentamos echando bromas concursando por quien termina primero, ésta, también será la última risa sincera en un par de horas.

Antes de sellar el equipo me despido de los líquidos con un último trago de agua, manteniéndolo en mi boca un par de segundos, mi mente ansiosa me grita tomar más y la controlo engañándome con que faltan menos minutos; aun no termino de vestirme con la protección adecuada y ya estoy sudando, ya no identifico la razón es todo y nada.

Al finalizar, sin la distinguida y reconocida lapicera que nos acompaña, ya que, los elementos se internan para uso común, entramos a la lucha cual soldados de fuerzas armadas con la herramienta que nos distingue: el cuidado humanizado.

Periodo Tras-Covid: Realizo mi trabajo con procedimientos que investigué, en busca de menos riesgo, tomo decisiones que se contraponen algunas veces a los intereses de aquellos que “lideran” (si así se puede llamar) fuera del área. Coordinadores y gestores que jamás me indicaron como estaría el área ni mucho menos conocen el trabajo que desempeñaré, solo se sienten aliviados cuando entro puesto que seré el vínculo para que realicen sus informes sin necesidad de exponerse.

El primer encuentro que genera un golpe es la exposición, somos enfermeras en mayoría a la cabecera del paciente, médicos, pocos.

El segundo golpe es generado por el aislamiento, ya no se mira el continuo andar de cientos de personas como suele ocurrir de manera habitual, estamos prácticamente solos.

El tercer golpe radica en ser polivalentes: solicitamos dietas vía telefónica y las repartimos, nos hacemos cargo de los tanques vacíos de oxígeno, trasladamos ropa sucia a un espacio especial para facilitar la recogida, lavamos el insumo reutilizable; en el quehacer enfermero pronamos paciente consciente, ajustamos dosis de oxígeno, mantenemos equilibrio emocional en el usuario, proporcionamos medicación, vigilamos el estado hemodinámico apoyándonos en parámetros vitales, aseamos y asistimos la higiene manteniendo la ropa de cama limpia e impecable, canulamos accesos venosos, nos hacemos cargo de la hoja registro clínico enfermero, cotejamos terapia medicamentosa en base a hoja de indicaciones médicas, preparamos unidades para recibir ingresos previa identificación del paciente, elaboramos la parte administrativa del servicio.

Y en la asistencia al paciente con intubación endotraqueal la lista de actividades se hace aún más larga: movilizamos pasivamente, aspiramos secreciones, proporcionamos nutrición en sonda, curamos heridas, manejamos dosis repuesta de infusiones intravenosas, instalamos sondas, controlamos ingresos y egresos, por mencionar algunas.

Cada actividad ejecutada con precisión a pesar de las limitantes que la vestidura conlleva, considerando que el cuello duele por la resistencia del tejido textil que impide libertad.

La capacidad vital me atrevo a disminuirla a un 50%, mis ojos dejan de ver dentro de la primera hora de permanecer en la estancia, mi respiración se torna dificultosa, mi cuerpo se fatiga dentro las dos horas siguientes, las actividades enfermeras disminuyen y son torpes; guardo silencio ante el paciente puesto que no tengo palabras para explicar que la posibilidad de canular un acceso venoso será nula en el primer intento y lamentablemente daré uno o dos piquetes más, sufro por lo anterior y el dolor radica en la confrontación de la habilidad obtenida antes de la pandemia, donde tantas veces agradecí la mano "divina " que me guía al realizar los procesos y ahí la siento ausente.

Pos-Covid: el deseo incontrolable de miccionar me gana mientras me desvisto con la técnica correcta paso a paso, percibo como mi vejiga libera algunos mililitros de orina mis compañeros observan con respeto, el equipo

comprende la situación y guarda silencio, voltean la mirada para que finalice el retiro del EPP. Corro al baño, es ahí donde libero, siento la agradable sensación con los ojos a punto de llorar.

Realizo el baño de desinfección de la manera más rápida ya que lo usarán el resto de mis compañeros, vuelvo a vestir mi uniforme blanco, agradezco a mi cuerpo por soportar, agradezco a Dios la oportunidad de subsistir, hidrato con suero oral mi cuerpo, el cual también es de mi insumo personal y espero al resto del equipo finalicen su baño corporal, entramos juntos y nos vamos juntos.

Camino al checador platicamos de los procesos que mejoraremos el día de mañana, aquello que hicimos y no funciono, de las frustraciones por sentirnos incomprendidos, de las decisiones de los directivos que nos ofuscan. Así es, nunca antes experimente la importancia de la unidad del grupo hasta que fuimos enviados al campo minado y descubrimos que ahí sí aplica el “todos para uno y uno para todos” nadie más que nosotros comprenderá la pericia vivida.

Continua el trayecto a mi cálido hogar, en el estacionamiento del hospital inicia la travesía: saneo mis zapatos para despojarme de ellos y dejarlos en una bolsa dentro la cajuela, doy paso a mis cómodas sandalias; retiro mi bata y me pongo una blusa de algodón de un color distinto al uniforme (temo ser blanco de ataques con cloro y café), mantengo mi inseparable botella de agua junto a la palanca de velocidades, pongo música... respiro profundo, dejo a un lado el cansancio y me anima pensar que pronto estaré descansando.

Al llegar a casa la familia se retira dejándome libre el espacio e ir directo al baño, la rutina es de dominio público.

Ingiero líquidos, alimentos con la plática distante de mi hermana la cual me ayuda a descomprimir, me permito reposar con un té de hierbabuena que ayudara mi desgastado cuerpo a alcanzar la tranquilidad.

Reflexiono en mi cama: elegí esta profesión por mi espíritu de servicio y en mi esquema de vida no imagine sacrificarme al extremo, recuerdo todas la veces anteriores que lo hice por elección donde olvidé tomar agua incontables veces por estar pegada al pie de la cama con algún paciente inestable, olvidé ingerir alimento por dedicarme al tiempo exacto para recambios de bolsa en diálisis

intensiva, olvidé relajarme después de una reanimación cardiopulmonar avanzada, evité sentarme y me mantuve de pie para hacer el cálculo de infusiones intravenosas, socialicé muy poco con mis compañeros de alrededor por contribuir el restablecimiento de un ser que no conozco. En efecto, en más de una ocasión enfrenté sola a la muerte ya que por diversas circunstancias no estaba el médico presente, luché por cada vida que estaba en mis manos, me atreví a retar cada vez a Doña Flaca diciendo en idioma que solo ella y yo entendemos “déjame combatir, si nada logro, comprenderé que llegó el momento”, comparto el exquisito placer que corre en mi sangre cuando se recupera el paciente, comparto mi silenciosa oración cuando no ocurrió; aun así, inconsciente, el paciente llevará en su cuerpo una parte de mi batalla.

En el área Covid-19 nada de eso sucede: los protocolos de atención dieron una voltereta, las limitaciones producidas por el equipo de EPP conllevaron adaptar actividades asistenciales y obligaron al personal a un duelo silente que cada día crece más ante el abandono administrativo, en experiencia particular no he disfrutado la presencia de un jefe mano a mano como suele pasar en el quehacer enfermero cotidiano, ahora al estar dentro del área la organización corresponde a cada equipo, no habrá supervisiones ni evaluación de indicadores, la calidad en situaciones contingentes puede esperar; la comunicación nunca se tornó tan dificultosa, en especial cuando deseo externar actividades internas, mi jefe mantiene postura cerrada, es claro que el entendimiento es ausente debido a la resistencia de formar parte del equipo motor. Solicito de manera continua colaboración mientras la labor administrativa se enfrenta a desinfectar cada ciertos minutos los escritorios, puertas, sillas, computadoras y han mandado a instalar una barrera de madera en la oficinas como respuesta mecánica al miedo; ya nos miramos como enemigos.

Duele expresar que mi amada profesión ha sido por años desunida, esta situación no será la excepción, evidenció lo que estaba enmascarado.

Creo hace falta realizar protocolos de competencia nacionales y legales donde sea transparente la dirigencia enfermera y deje de existir esa elección por

“dedazo”, para evitar consecuencias posteriores; sin afán de herir sensibilidades hay jefaturas donde la persona asignada tiene una educación endeble.

Para contribuir al cambio se requiere de un espacio de lucha que catapulte mensajes, este combate lo podemos acrecentar con sintonía profesional, dejar de mirar a aquella compañera con ojos de envidia, dejar de juzgar, de criticar y de mal hablar. Centro mi energía en compartir conocimiento científico elaborando investigaciones donde emergen propuestas para desempeñar mejor el cuidado, formo estrategias internas para identificar cambios de estado de salud de los pacientes, mejoro la comunicación asertiva, impulso habilidades de cada miembro del equipo, incentivo a las autoridades en formar parte de nosotros.

Tomo como estandarte la sororidad por la necesidad de un lenguaje donde la comunicación es no verbal, sino a través de los ojos y las gesticulaciones que se logran observar, así como los sentimientos que se logran percibir. Ciertamente, la comunicación verbal se modifica mientras estoy vestida debido a que no comprendo las frases puesto que se entrecortan, debo acercarme casi encima mi compañero y pedirle la repetición de las palabras unas tres veces para que mi cerebro arme la oración, para cuando esto pase, mi agotamiento físico es mayor. El sentido del oído, casi nulo, con el gorro, la escafandra, la bata, overol, y el ruido constante de los equipos biomédicos. El sentido del tacto muy distante, cuento con tres o cuatro pares de guantes, imposible entablar un trato táctil. Mi visión se ha desarrollado a nivel anfibio ya que la transpiración de mi cuerpo se traduce en gotas de sudor acumuladas dentro del *goggle*, herméticamente sellado ahí quedan sobre el ojo, veo a través de las amables gotas que se hacen a un lado permitiéndome mirar.

El resto de mi cuerpo, sudoroso en toda la extensión de piel, puedo sentir como las gotas se resbalan. Y mi mente, ocupada en organizar mi trabajo con la intención de impedir un solo deseo de agua, hambre o descanso.

En cuanto al equipo humano, aún falta por hacer, todavía estamos en el primer peldaño de la escalera: nos estamos conociendo; la meta máxima llegará el día en que la mano amiga esté a lado sol a sol sin necesidad de pedirlo.

Agradezco por mucho al equipo del que formo parte, profesionales jóvenes con brío reverente, con disciplina y valor, decididos, nobles. Convendría mencionar los accidentes que orillaron la unidad del grupo, en los primeros días la adaptación de la fuente débil de oxígeno provoca cefalea (dolor de cabeza) así como desesperación provocada por el cubrebocas al alta eficiencia y no, no es posible moverlo, retirarlo ni reacomodarlo; sensación de piel de gallina por la humedad interna, náusea o vómito producido por la ingestión de alimentos y líquidos minutos antes de entrar, lesiones cutáneas adquiridas por la compresión del equipo, caídas al piso por lo resbaloso que quedan los pies envueltos en botas y cubre zapatos, claustrofobia por las horas encerrados sabiendo que es imprudente asomarse o salir, golpes en las piernas por los objetos que la mirada no alcanza, desplazamiento de los bancos de altura por el piso húmedo, sensación de ahogo causado por la ropa impermeable y más.

Sin embargo, no perdemos la responsabilidad en nuevas generaciones, procuramos ser buenos maestro para quienes tendrán nuestra vida en sus manos en el futuro, puesto que por ahora están impedidos a estar dentro el área, platicamos lo positivo que ha dejado y aminoramos el temor y desesperanza recordando que forma parte de nuestro diario vivir, sin duda, llegará el momento que faculden lo aprendido.

Mientras esto sucede, invoco en mis plegarias la solidaridad enfermera. Rodear de luz con lámparas imaginarias a cada persona a cargo impregnándolas de paz para la recuperación pronta o el deceso inesperado puesto que nos convertimos en el ser más cercano con el que cuentan, somos el enlace con sus seres de afuera; claro que implementamos estrategias para hacer llegar la solicitud ya sea mediante trabajo social o dejamos pegados números de teléfono en la zona de transición de lo limpio a lo sucio y pedimos a algún compañero nos dicte para enviar mensaje, cabe mencionar que la saturación hospitalaria impide realizar este proceso por cada paciente. Por lo que resulta imposible negarse.

Comparto la visita que el Gobernador del Estado realizó a la institución pública, externo mi emoción por tenerlo de frente, expreso la dolencia por la que atraviesa mi corazón al sentirme agobiada y fatigada por la situación actual,

agradezco la sensible intención de dar ánimo al gremio enfermero, pero no basta porque la resistencia de las personas a ser responsables del propio cuidado es distante.

Sufro por cada combatiente caído, colegas que han abandonado la zona debido a dos vertientes: contagio o muerte.

Espero que, al término de la situación, la normalidad nueva traiga consigo las caricias que dejamos pendientes, serenidad que el alma requiere y el lenguaje sentimental perdure.

Ya veo el futuro caminando a la par sin distinción compartiendo experiencias gratificantes y vivencias.

Ya veo llegar al trabajo con mi orgulloso uniforme blanco sin necesidad de retirarlo durante la jornada.

Ya veo ejecutando mis actividades sin restricciones.

Ya veo compartir en escenario hospitalario envuelta del calor humano del equipo multidisciplinario.

Mientras sucede, aseguro que estaré en esta vida terrenal, no me rendiré porque al final, cuando mis ojos cierran en el último aliento una sonrisa emergerá de mi rostro recordando las aventuras corridas con un virus.

Las voces invisibles: crónica de una enfermera estudiosa

“Francisca de Arco”

Los obstáculos no son parte de mi derrota, sino de mi éxito.

María de Lourdes

I. La maestra tiene sus preferidas

En los comics aparecen héroes de película, en las revistas mujeres exitosas que han conquistado el mundo... *¿Dónde están las heroínas reales? Las que lo entregan todo pese a los dolores que van acumulándose en su alma.*

Con el anhelo de vivir el día a día, Lulú se levanta de la cama donde ha dormido tan sólo unas pocas horas, se cepilla los dientes mientras se anima con el anhelo de salir a buscar los elementos que enaltezcan su profesión. Viaja en colectivo y metro hasta su escuela, luego se dirige hacia su centro de trabajo. Ella dirige sus pensamientos, mientras la conducen por las calles de la CDMX,¹ con multitud de gente.

Recibe agresiones el chofer del camión, en ocasiones el custodio del reclusorio. En todo este tiempo que vivimos trabajando: ¿cuáles son las piezas que se mueven en el tablero que representa la violencia de los más fuertes?

Un sistema de seguridad llamado “aduana de personal” permite la entrada a las enfermeras y enfermeros del Reclusorio Preventivo Varonil Sur.

—¡Buenos noches compañero!

—¿Cómo estás Lulú? ¿De dónde vienes?

—Vengo de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, fui a estudiar y comí algo en el camino. Son cinco para las 8:00 p.m. ¡Chequé a tiempo! ¡Buen turno!

María de Lourdes camina por los pasillos del reclusorio dirigiéndose al Servicio Médico, mientras piensa, *“estoy un poco cansada, pero feliz de haber llegado”*. Se despoja de sus pertenencias: su bolsa, donde guarda los libros de la

¹ En el 2006, por medio del Acuerdo General del Pleno del Consejo de la Judicatura Federal, se cambia la denominación de Distrito Federal por Ciudad de México. (SEGOB, 2016)

escuela y demás cosas personales. Después toma la bata médica, se viste, recoge la tabla con el organigrama de sus funciones y la programación del día, toma sus instrumentos esenciales, mientras recapacita para sí misma: *La maestra de la ENEO no toma en serio el hecho de que pueda presentarse una circunstancia especial el día de hoy en mi trabajo donde tenga que actuar en base a un método operativo premeditado. La práctica dista mucho de las clases en el salón; catedráticos, estudiantes y practicantes de la salud no miran desde una misma perspectiva las cosas.*

Aunque me encanta este ámbito, la docente Rosa María vive en un mundo recreativo donde los “pajes” cargan los libros para obtener buenas calificaciones. Hay mujeres que son más misóginas que un misógino. No debería sentirme menospreciada por seguir un objetivo honesto: brindar un buen servicio en el reclusorio, ser más profesional y mejorar el mundo de la Enfermería.

Aquí en el reclusorio me enfrento a la realidad y puedo aplicar mis conocimientos, me interesa saber qué debo hacer en un momento crítico y mejorar los protocolos de rutina para poder evitar alguna negligencia. Debo estar concentrada, ser consciente y estar alerta tanto de los signos vitales de mis pacientes como de cualquier otra circunstancia que pueda presentarse.

Ya realizados los primeros procedimientos de la noche, el grillito Cri-Cri comienza a cantarle al oído de Lulú: *La vida de la enfermería no es fácil, la conciencia te va a dictar si vas a ser mejor o peor persona. Una conciencia plena, abierta, madura y sin candados significa hacerse responsable sin tener que estar juzgando a nadie. Yo hablo, exteriorizo, expreso, denuncio, hago visible lo invisible y desde ese momento ya no soy víctima de nadie.*

Una de sus compañeras en la Unidad Médica le preguntó:

—¿Cómo te va en tus clases de la mañana?

—¡Bien! No puedo decir que mal porque me gusta mucho, pero de que me ha tocado... me ha tocado.

—¿Por qué dices eso?

—Porque en la ENEO-UNAM hay docentes más agresivas que las bombas

biológicas que aseguran formarán parte de la Tercera Guerra Mundial; si les caes mal, no te dejan de hostigar. Aunque la vida las haya tratado mal, no es justificación para que se lo hagan a las demás. No es justo que en un mundo de machos, seamos las mujeres las que más nos golpeamos. Aunque la vida te haya tratado mal, nadie tiene el derecho de hacer a otra persona lo que alguna vez le hicieron.

—Yo por eso no me inscribí en el programa de licenciatura que abrieron para nosotras. ¡Da miedo entrar ahí!

—En la ENEO hay docentes sin profesionalismo, maestras muy simplonas que utilizan a las alumnas como mandaderas y si las adulan obtienen buenas calificaciones. Sus niñas predilectas son niñas de diez. No así quien pregunta, debate y plantea situaciones para entrar en la dialéctica de la discusión.

—¿La dialéctica de la discusión? ¿Qué es eso?

—¡Sí! Un diálogo abierto de par a par, donde se te tome en cuenta y las personas estén abiertas a analizar las circunstancias que la vida laboral nos presenta. Yo pienso hacer algo diferente y superarme, pero las compañeras de la ENEO me agreden, diciéndome que es mejor luchar por la Enfermería de la Psiquiatría o de la Salud Mental. Yo no les digo nada, porque nuestro medio es otro: la Enfermería Penitenciaria.

—Me imagino que en clase tú eres la única que pregunta...

—¡Jajaja! Tal vez no sea la única que pregunta, pero sí soy de las que preguntan. Es que creo que lo más bonito que tenemos los humanos es poder intercambiar con el lenguaje todo tipo de pensamientos e ideas. Mas las maestras enseñan a las alumnas que no preguntan a mirar de lado a las que sí preguntan, cuando lo que se debería de crear es un ambiente educativo saludable.

Habiendo transcurrido buena parte del turno, ya entrada la noche, cruza por la mente de la enfermera estudiosa un pensamiento: *Que sentimiento de vacío tengo... año con año, en la escuela y en el trabajo, te van orillando para sacarte del medio de la enfermería, pero se siente como si te quisieran matar.*

II. La Enfermería Penitenciaria no puede ser una especialidad

Soy originaria del hermoso estado de Veracruz, mis padres me apoyaron hasta que concluí la escuela secundaria, después tuve que salir adelante por mí misma.

Nací en el año 1961 y emigré a la Ciudad de México en 1982. Entré a trabajar en la Dirección General de Reclusorios en 1985 como custodia. Ya tenía acreditado un curso de Enfermería Militar Quirúrgica, que estudié en Tuxpan, Veracruz, de 1979 a 1980. Y como estos estudios son equivalentes a la carrera técnica de Enfermera Auxiliar, ascendí rápidamente.

Algunas personas fueron crueles conmigo, al preguntarme:

—¿Tú que haces vestida de blanco si antes vestías de gris...?

Me quedé sin palabras.

Para 1988, ya era Enfermera General, grado A. ¡Había cumplido mi sueño de ser enfermera! Dejé de ser custodia, cambiando mi adscripción —de la Dirección General de Reclusorios al Área de Enfermería del Departamento de Servicios Médicos del Distrito Federal.

Desde que cursé la Enfermería Militar me enamoré de mi profesión, proponiéndome llegar a ser una buena enfermera. Al ingresar en la Unidad Médica del Reclusorio Preventivo Varonil Sur, me fui adentrando más y más en el áspero e inhóspito medio de la Enfermería Penitenciaria.

Mi vida privada siguió su curso y tuve tres hermosos hijos con el hombre que actualmente sigue siendo mi esposo. Con él comparto el día a día, él es quien me ha sostenido de no caer ante la violencia sistemática que he tenido que soportar en mi trabajo, en los últimos años.

En 1986 empecé a estudiar la preparatoria. Entre 1993 a 1995 realicé mis estudios en la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, obteniendo el grado de Enfermera General con carrera técnica, siendo una de las últimas generaciones que se matricularon así. En el año 2007 ya existía un programa para trabajadoras activas en enfermería, con antigüedad mínima de dos años, que desearan retomar sus estudios y hacer trayectoria profesional a nivel licenciatura; me matriculé y obtuve posteriormente el grado de Licenciada en Enfermería y Obstetricia por la ENEO, ocupando el grado de Enfermera General, tipo B.

El 2006 fue para mí un gran logro a nivel de escalafón, ya que gané, por medio del Tribunal Federal de Conciliación y Arbitraje, una plaza de base con muy buena jerarquía, además de bien pagada. Yo le probé a la Institución que ocupé la Jefatura de Enfermería sin ser debidamente remunerada y estuve pugnando por una plaza como jefe de Servicio; la obtuve, lo que hizo que me fuera de supervisora al turno de la noche. Aunque sí hubo un tiempo en que fui jefa de Enfermería pero no me pagaban como tal.

Todo ese tiempo estuve preparándome para soportar la carga física, psicológica y biológica que se vive en este trabajo, me sentía positiva y tenía muchas inquietudes, principalmente ganas de superarme y de que la Enfermería Penitenciaria fuera reconocida en México. En países de primer mundo como España, Australia, Canadá, Estados Unidos e Inglaterra, la Enfermería Penitenciaria es una especialidad y es remunerada como tal. Aquí en México, esta opción aún no es posible.

En la Unidad Médica del Reclusorio Preventivo Varonil Sur, somos 77% mujeres y 23% hombres, la mayoría ha realizado estudios en los Centros de Estudios Tecnológicos, Industriales y de Servicios (CETIS) y en el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP). Estos modelos de educación a nivel preparatoria que constan de carrera técnica son el requisito principal para que los aspirantes sean admitidos en el ambiente. Sin embargo, algunas personas ingresan teniendo únicamente la escuela secundaria.

En la actualidad, el currículum educativo de la Enfermería General comienza a estar más definido y se han abierto áreas de especialización, no obstante, la Enfermería Penitenciaria aún no ha sido considerada.

Son muchas las situaciones que son ignoradas dentro de esta rama, procesos ocultos que no ayudan a que la Enfermería Penitenciaria pueda tomarse en serio. Un ejemplo lo conforman las interacciones sociales² que acontecen dentro de la U.M.R.P.V.S.³, dichas interacciones hacen que prime o se valide más una relación sentimental entre interno-enfermera, interno-médica, interno-director,

² La interacción social se entiende cómo: “el proceso emocionante en el cual los individuos por medio de sus actos se influyen mutuamente” (Álvaro, 1995). En (Aguilar, 2014).

³ Unidad Médica del Reclusorio Preventivo Varonil Sur.

que el trabajo y el destino de vida laboral de las personas que practican la Enfermería. Estas interacciones al interior del reclusorio generan sus consecuencias, pero los superiores no dicen nada... El panorama se transforma en un ambiente viciado porque las enfermeras y médicas defienden la posición de sus novios-internos frente al común denominador de enfermeras y enfermeros que se dedican a hacer su trabajo, quienes no son tomados en cuenta.

Una médica procreó descendencia con un interno del reclusorio, pero eso no le da razón para ofender a las otras enfermeras, ni de amenazarlas debido a la categoría de su puesto.

Dentro de la Enfermería Penitenciaria, quienes se preparan haciendo una licenciatura o alguna especialidad, son percibidas como raras o diferentes; la gente que estudia una maestría o un doctorado no es bien vista, particularmente si es una mujer.

Aproximadamente el 50% de la Enfermería Nacional ha realizado estudios superiores, siendo egresados de la UNAM, la UAM y el IPN, de los cuales únicamente el 11% tienen una especialidad.⁴ Entre estos últimos, existen muchos hombres con buenas plazas y reconocimiento laboral por el grado de profesionalización obtenido. Yo soy la única enfermera con el grado de maestría que he logrado cierta estabilidad laboral, porque he apelado por ello, a costa de resistir los embates del medio.

No me canso de preguntarme por qué una mujer que conoce a fondo los procesos de la salud a nivel Enfermería y que en todos sus años de servicio no ha tenido ningún reporte de pacientes hacia su trabajo, no es reconocida laboralmente por las de la ley sino luchando. Yo soy una persona que guerreo por mí y por las demás, siempre defendiendo y aconsejando a mis compañeras para que no les sustraigan sus derechos laborales.

Cuando una enfermera hace bien su trabajo, tiene la capacidad de solucionar inconvenientes y practica un pensamiento crítico, es expulsada de un mundo donde para realizar un trabajo de humano a humano, tiene que escapar a los honores de la dignidad que le correspondería y seguir en pie de lucha.

⁴ Datos recabados de <https://www.eleconomista.com.mx/>. (Hernández, 2018).

Podría decirse que cuando una enfermera lucha por superarse, se le vienen en contra todos los impedimentos sociales que existen, sin importar que ella se haya esmerado por adquirir el conocimiento, desarrollarlo e implementarlo con éxito.

Una enfermera siempre será una simple enfermera, la discriminación se normaliza desde la escuela y trasciende hacia “el lugar que le corresponde” dentro de la Institución de la Salud y la sociedad. La gente no se mueve porque no hay quien la mueva; el sistema no se mueve porque no hay quien lo mueva. Yo hablo por la calidad de vida de las personas. Ante el brote de la enfermedad del coronavirus, realizo causas benéficas para otras personas, admiro e impulso la valentía y la capacidad de mis compañeras.

No me doy por vencida, aunque el medio nos imponga obstáculos como noticias falsas, yo me asesoro y peleo para abrir camino para mí y para todas las que vienen conmigo, porque reconozco y vivo el trabajo que hacemos. Yo he padecido los dolores físicos y mentales que las interacciones del ambiente laboral conllevan, pero no dejo que se nos excluya ni que se restrinjan nuestros derechos porque, como se ha visto en el primer semestre de este año 2020, hemos sido parte fundamental en el cuidado de la salud.

En la U.M.R.P.V.S. se ha intentado anular mi personalidad, la jefa de Enfermería que está a cargo sólo concluyó el CETIS. A mí la autoridad no me brinda la posibilidad de desenvolver mis conocimientos, pues con una carrera técnica en Enfermería Militar Quirúrgica, preparatoria, Enfermería General en la ENEO, Licenciatura en Enfermería y Obstetricia y Maestría en Psicología Social por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, no tengo la oportunidad de ocupar una posición de jerarquía de acuerdo a mis capacidades, por ejemplo, en el Área de Investigación y Enseñanza, porque existe un prejuicio: “Las enfermeras no pueden estar detrás de los escritorios.” Y esta es una problemática a nivel global.

III. Del maravilloso cansancio al cansancio abrumador

Soy una enfermera que continúa ejerciendo su oficio con treinta y cinco años de servicio, me he dedicado a estudiar y brindar los servicios de la salud a humanos en condiciones de vida diferentes: internos del reclusorio con diversos padecimientos. Las enfermeras de la U.M.R.P.V.S. ayudamos a mejorar la vida de algunos pacientes diabéticos e hipertensos y con otras enfermedades crónicas degenerativas. Ayudamos a identificar el Covid-19 y también a pacientes 0 positivos y con VIH para que sean trasladados a la Unidad Médica de Santa Marta, o canalizados adecuadamente, además, administramos medicamentos psicotrópicos al 5% de la población de los internos, siendo esta otra especialidad de nuestra área.

En la U.M.R.P.V.S. hay muchas personas que necesitan los servicios psicológicos. Sin embargo, no hay mucho personal, los programas de psicología son simples y no están adaptados a las necesidades que existen dentro de las unidades penitenciarias y reclusorios.

La Enfermería es una intersección para coordinar eficazmente las funciones administrativas, estableciendo la logística para las canalizaciones pertinentes hacia el área de psicología, medicina general y con los especialistas. En ocasiones es necesario referir a los pacientes con Trabajo Social para que se obtengan las valoraciones necesarias y acudan a recibir las atenciones médicas pertinentes a sus necesidades.

Operativamente se proporciona atención directa a los pacientes de la comunidad del reclusorio, consultas referentes a diversas necesidades: se ofrece atención a padecimientos de diversa índole, se realizan chequeos constantes de los signos vitales, tomándose las mediciones de somatometría, recibiendo y enviando muestras a los laboratorios.

Desde antes de que llegara el Covid-19 al ambiente en que vivimos, yo ya luchaba por los derechos laborales, defendiéndome a mí y a mis compañeras, por eso estudiaba y trabajaba al mismo tiempo. Cuando se me otorgaba la beca de estudio, el cansancio resultaba maravilloso y realmente obtenía un buen

descanso. Aunque fuera poco el tiempo que me dedicaba a mí misma, lo disfrutaba.

Mis compañeras confían en mí, me quieren, me han dicho que me respetan y que soy una gran líder, ellas afirman el hecho de que me desenvuelvo con respeto y calidad hacia los usuarios. Aunque yo gané mi plaza con solicitud y desvelo, ya no fui santo de la devoción de algunas compañeras, había quienes me ponían cara bonita y a mis espaldas se referían a mí con maldad. No tenían argumentos en mi contra, el motivo de su disgusto era que yo había obtenido una buena plaza. Aunque muchos varones tienen el mismo nivel profesional, solo yo fui mal vista.

A pesar de que la recepción curricular para profesar la Enfermería únicamente solicite los estudios básicos, no se debería estigmatizar al rubro completo. Varios varones que tienen el mismo nivel profesional que yo, sí son respetados y el derecho a recibir el pago no se les pone en duda.

En la Enfermería es común vivir violencia laboral: *mobbing*.⁵ Al conocer este fenómeno observé que vivía violencia descendente (de parte de mis superiores y mi jefe inmediato) y horizontal (de parte de mis compañeros y del personal al cual atendía).

Lo más triste es ver cómo el personal de enfermería tiende a ser violentado por los jefes inmediatos y superiores, inclusive por los propios compañeros.

Al momento de ingresar a la maestría en Psicología Social, yo ya estaba padeciendo el acoso laboral, pero no entendía las cosas que me estaban pasando, hasta que leí a Iñaki Piñuel⁶ y otros autores, fue entonces que abrí los ojos y aprendí a sobrellevar las situaciones de acoso laboral.

⁵ "Al *mobbing* también se le puede nombrar como: acoso, acoso moral o psicológico, presión, terror psicológico, hostigamiento o violencia laboral (Navarrete, 2010). Así lo definen autores como: González de Rivera (2005), Piñuel Iñaki (2008), Bosqued Lorente M. (2005), Hirigoyen (2001), Ausfelder (2002) y otros." (Aguilar, 2014)

⁶ El profesor Dr. Iñaki Piñuel y Zabala (Madrid, 1965) es Doctor en Psicología, psicoterapeuta, escritor e investigador especializado en la evaluación y prevención del acoso psicológico en el trabajo (*mobbing*), así como del acoso escolar (*bullying*).

Tienes que aprender a ser resiliente⁷ y no hacer personal esto, decir: no me interesa, esto es laboral y lo manejamos así, ya que laboralmente hablando, no voy a permitir ni que se me violente ni que se me discrimine.

Nuevamente el grillito Cri-Cri habla a mi oído: El destino de las cosas cambia cuando no existe un líder fidedigno que acompañe el desempeño de la gente sencilla a la cual representa. ¿Cómo se crean las heroínas al frente de la batalla en contra el Covid19, cuando viven con miedo de no ser encarceladas por quien supuestamente velaría por sus derechos y proporcionaría las herramientas para facilitar la realización de su trabajo?

El área de Limpia y Transportes que representa la Sección 1 del Sindicato Único de Trabajadores del Gobierno de la Ciudad de México,⁸ ha sido el primer frente en caer ante el coronavirus. ¿Y quién puede contradecir a un superior que te obliga a realizar tu trabajo, sin importarle tus derechos humanos y garantías constitucionales? ¿Pero tampoco puede brindarte los protocolos preventivos necesarios?

En marzo del 2020 se decretó en México la contingencia sanitaria, pero las Instituciones de la Salud Pública no estaban preparadas para cubrir los embates de este nuevo virus. El personal administrativo fue retirado, pero la gente de limpia pago con el alto precio de su vida el hecho de soportar sobre sus hombros las inclemencias de una contingencia desconocida, al brindarles los servicios de limpieza a la comunidad en general sin contar con el material de protección adecuado. Por el mismo motivo, en mayo del presente año se contabilizaron los decesos de enfermeras y enfermeros del Hospital de Topilejo, el Hospital General Dr. Enrique Cabrera y el Hospital General Xoco, entre otros. ¿Cuántas mujeres no tienen la oportunidad de escalar a una mejor posición? ¿Cuántas negativas han hecho que ellas estén ahí para recibir el peso de una situación inesperada como es el Covid-19?

⁷ La resiliencia es un fenómeno descrito por Emmy Elizabeth Werner, psicóloga que distingue tres tipos de resiliencia: buen desarrollo a pesar de alto riesgo social; mantenimiento de las competencias pese al estrés continuo; y recuperación después del trauma. (Werner, 1995)

⁸ Se abrevia S.U.T.G. CDMX.

Las enfermeras que se preparan mejor buscan otro ámbito laboral ya que los jefes inmediatos las agreden y no están de acuerdo en brindarles oportunidades de desarrollo laboral ni en hacer validos sus derechos. La perspectiva se vuelve violenta por razones de querer superarte. En los cuentos, una heroína tiene poderes, maneja artefactos especiales y computadoras ultramodernas para poder salvar al mundo, mientras que las heroínas de la salud deben restringirse completamente para que no se burlen de ellas, a expensas de ser lastimadas: menos sueldo, ofensas psicológicas, verbales o un despido.

Al estar luchando por la salud y la de mis compañeras, recibí humillaciones y amenazas de salir perjudicada. Poco a poco, el cansancio por el trabajo que antes disfrutaba se fue transformando en un cansancio abrumador y padecí el síndrome *Burnout*.⁹ Esta situación se acrecentó, hasta que llegué a preguntarme: ¿Qué me pasa? ¿Por qué no puedo concentrarme? ¿Por qué me cansa tanto un trabajo que antes amaba?

En el ambiente de la Enfermería, una heroína es aquella que aguanta el medio. Éste es un país increíble, ante la llegada del Covid-19, no se habló de ningún protocolo preventivo, tal y como en las Unidades Médicas Penitenciarias no existe tampoco ninguno que salvaguarde la salud física y psicológica de quien labora en la Enfermería. Es más fácil que te desgastes, te dé un infarto o te maten, antes que hacer valer las atribuciones que te corresponden de acuerdo a la ley. El personal de enfermería, además de poseer la compasión para atender a sus pacientes, esquivo de manera literal, los golpes que se les presentan en las Unidades Médicas.

⁹ El síndrome *Burnout* es un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por el cansancio psíquico o estrés que surge de la relación con otras personas en un dificultoso clima laboral. (Mató, 2019).

IV. Las voces que callan

Yo hago visible lo invisible, desde ese momento ya no soy víctima de nadie.

María de Lourdes.

En el plantel del reclusorio hay mucho movimiento de directores y administrativos debido al ambiente que se vive. Un día, al terminar mi turno, me llegó un *memorándum* de parte de la nueva dirección, por lo que esperé al director, sacrificando una hora de mi tiempo.

Sólo tuve tiempo de sentarme por un segundo, pues lo primero que mencionó el director del Servicio Médico, fue:

—Tengo órdenes de nivel central de cortarle la cabeza.

—¿Cómo que tiene órdenes de nivel central de cortarme la cabeza?

—Sí, estas órdenes vienen de más arriba.

Me levanté inmediatamente para decirle:

—Pero hágalo bien, porque si no me va a pasar como a las lagartijas... Y en lugar de salirme una, me van a salir dos cabezas. ¿Y ahí sí, cómo le va a hacer para cortarme no una, sino dos cabezas?

Yo no entendía por qué me pasaban este tipo de cosas. Para entenderlo, tuve que ir atando cabos. En el año 2010, a mí correo electrónico llegó un mensaje titulado “Las voces que callan”, de alguien llamado “Dulce Noviembre”. Dicho correo describía como un acosador sexual se burlaba de los pechos del remitente, quien era una médica adscrita al nivel central. Ella me pedía ayuda de esta manera. Yo le contesté por el mismo medio: *Yo sé que tienes miedo de hablar, pero si no hablas, las cosas van a ir creciendo, el acosador tiende a ser una persona que con una sonrisa te destruye y peor cuando es un acosador sexual. Yo sí tomaría mis precauciones e iría a Derechos Humanos, haría algo que quedara como un antecedente.*

Todavía no conocía al médico del cual ella me hablaba, de tal suerte que continué así mi respuesta: No sé cómo vas a enfrentar a esta persona, pero si ya te está faltando al respeto burlándose de tus pechos y diciendo que eres una insignificante, las cosas se van a ir poniendo peor.

La médica legista levantó su queja en DD.HH., de la cual me hizo llegar una copia. Si miro en retrospectiva, el tiempo que he trabajado en el reclusorio he visto cómo las enfermeras que emprendieron estudios a otros niveles fueron siempre acosadas laboralmente, principalmente cuando el jefe o la jefa de Enfermería se enteraba.

En el terreno que plantea el Covid-19, una enfermera debe estar preparada para saber cómo actuar. Si a alguien le cortan las alas, están cortando esas mismas alas con las que cobijaría y ayudaría a los demás. Las heroínas de la salud aprenden a vivir resistiendo, aguantar los miedos del medio laboral y no tener tiempo para quejarse.

Desde esta perspectiva, la resiliencia en la Enfermería radica en tener los conocimientos para cuidar de sí misma, tal y como cuida de los demás, protegiéndose a través de sus propios conocimientos y echando mano de los medios asequibles sin importar que esto pueda generar algún escarnio en su contra. *Nunca lo he logrado entender, pero esto no es de entender, a la gente no le agrada que quieras superarte, usando tus conocimientos.*

El deber llama y hay que buscar las maneras para seguir en la batalla. Desde años atrás, las Unidades de Enfermería de los Centros Penitenciarios de la CDMX, no son representadas por un órgano independiente, sino que han pasado a formar parte de un órgano centralizado, a cargo de la Dirección de las Unidades Médicas adscritas a la Secretaría de Salud.

El médico a cargo de la Dirección de Servicios Médicos Legales y en Centros de Readaptación Social, en el área que me corresponde, ha laborado desde el 2010 a la fecha como director de las Unidades Médicas en los Reclusorios y Medicina Legal. Es este médico el acosador sexual de la médica legista, quien se enteró de que yo le aconsejé exponer su queja ante DD.HH. De ahí nació el odio mediático hacia mi persona, empezando un acoso laboral que continuó por años. Él coordina la Enfermería en todas las Penitenciarias y Reclusorios de la CDMX.

Teniendo varias denuncias en su contra por acoso sexual y laboral, sigue siendo el jefe de más alta jerarquía. Él organiza el Área de Enfermería de las

Unidades Penitenciarias, aunque no tiene los conocimientos que engloban a la Enfermería Penitenciaria. A su cargo se encuentran todas las enfermeras y enfermeros. *¿Cuántas heroínas florecerán en un camino tan árido y lleno de espinas? ¿Cuántas vidas pueden salvarse de los virus que esta nueva era nos trae?*

Desde el 2010 yo empecé a vivir y ver cosas raras, a tener que luchar no sólo por una meta de superación, sino por mis derechos laborales básicos, mismos que creía haber ganado con anterioridad. Derechos que eran míos, pero que ahora, si no luchaba por ellos, me los quitarían.

El director enviaba órdenes para ser cumplidas por medio de otras personas.

—A esa enfermera no le dan vacaciones, días extras, ni festivos, ningún premio. ¡Hay que cortarle la cabeza!

¡Qué felicidad sería recibir en lugar de agresiones el reconocimiento por mi esfuerzo y el de mis compañeras! ¡Qué felicidad sería recibir los elementos necesarios para poder realizar bien nuestro trabajo. ¿Sería el Covid-19 considerado como lo que es? Una amenaza para el cuerpo humano que no distingue raza ni sexo. ¿Sabríamos distinguir las noticias falsas de las que no lo son?

En cambio, este señor envió a gente del medio para hacer cosas que intentaban baldonar mi dignidad como trabajadora, creando situaciones que establecieran noticias falsas sobre mí, pero yo me informé y busqué soluciones para que eso no me afectara.

Es increíble cómo se enteran de todo lo que comentas, dices y haces a la velocidad de la luz. El ser como soy genera que otras personas tengan resentimientos hacia mí, pero ese no es mi problema, nunca va a ser mi problema, aunque sí me genera incomodidad. Me perjudica que personas de más jerarquía se inmiscuyan en mis derechos laborales; es una afrenta y un ultraje maquillado sobre el cual me tengo que defender. El estar constantemente bajo estrés, intentando comprender qué es lo que ocurre, es un desgaste que se va

incrementando día con día. No es porque sea ni mejor ni peor que otras personas: tengo carne, sangre y huesos al igual que ellos.

Aun así, tengo que estarme cuidando de esa línea delgada entre la libertad y el encarcelamiento. Si a la jefa de Enfermería le dicen vamos a correr a Lourdes, di que se robó unas tijeras, ella levanta su queja en el jurídico y empieza un proceso como tal. Son cosas muy raras a las que ella se presta para inculpar a las enfermeras y enfermeros por diferentes “motivos”, con el afán de crear su despido.

En la Enfermería Penitenciaria hay gente que se presta para muchas cosas, gente que por quedar bien con los directores anda de “ve y trae”, a cambio de periodos vacacionales, días extras, premios económicos o que les manden sus bonos por puntualidad y asistencia del semestre. Hay gente que se vende hasta por un peso.

Director, administrador o administradora que llegaba, se prestaba para hacerme maldad y media. Una de las cuestiones recurrentes era que me escondían mi tarjeta de asistencia. Me hizo la vida muy pesada ese médico, pero lo hacía indirectamente. Como acosador mediático, mandaba a los directivos de mi centro de trabajo y administradores a intentar invalidarme o zaherirme para que yo renunciara a un trabajo que verdaderamente amo. Tres enfermeras y dos médicas de la U.M.R.P.V.S. se volvieron francamente agresivas hacia mí, tratándome a través de amenazas y utilizando la relación que tenían con algunos internos.

En la era del Covid-19 las heroínas de la salud deberían seguir el rumbo de la sanación, la no contaminación, los cuidados y participar activamente en la logística para combatir la contingencia que representa el virus. Por el contrario, suelen haber cosas “más importantes” que validar el trabajo bien hecho del equipo de enfermería.

Todo lo tengo que estar peleando a través del S.U.T.G. CDMX, referirme con las autoridades y servidores públicos para exponer mil quejas. No es suficiente el trabajo que hago, ni el esfuerzo por hacerlo cada vez mejor.

Del 2010 al 2016, ya entendía lo que me estaban haciendo; el que te extravíen la tarjeta de asistencia es como si no fueras a trabajar... Yo hacía un documento y les pedía a mis compañeras y compañeros que firmaran como

testigos de que me habían visto realizando mis actividades, pero el contralor de asistencia me hacía mis faltas y tuve que aguantar eso durante mucho tiempo.

Llegó el momento en que veían que no me dañaban, que no podían, entonces decidieron utilizar a un interno. Fue cuando me di cuenta de que había colusión de las autoridades de nivel central, con mis jefes inmediatos, algunas compañeras e internos y el acoso laboral se hizo más acentuado.

V. Estrategia final: la intimidación

La estrategia final llegó de sorpresa. Una noche escuché voces en el consultorio médico donde estaba ingresado un interno con buena solvencia económica aunque no tuviera ningún padecimiento. Al mismo tiempo, alguien que desconocía me había estado pidiendo dinero por medio de mensajes en días anteriores.

—Ya le saqué el dinero... La voy a dejar en paz un rato porque ahorita está de guardia...

¡Obviamente sabía mi número de teléfono, también mi dirección, el nombre de mi esposo y quienes eran mis hijos! Yo no le daba esa información a nadie, sería tonto darle mis datos personales a un reo. Mis datos tuvieron que haber sido proporcionados por alguien del medio. Fue tal mi desconcierto, que en ese momento tuve el valor de enfrentar la situación, me hice presente y él me respondió:

Jefa, yo le voy a regresar todo su dinero. Es que el director es mi amigo y me pidió este favor: que la intimidara y la extorsionara.

Ante esta situación, yo ya no era asertiva, no tengo pruebas porque en ese momento yo estaba muy mal, pero el interno me lo dijo. Tuve que hacer de tripas corazón, porque la situación había llegado demasiado lejos. Me dirigí al Ministerio Público a exponer mi caso y me humillaron al preguntarme:

—¿Cuántos años tiene? ¡Ya está usted muy vieja para estas cosas, ¿no?!

¿Una heroína vieja ya no sirve? ¡Pero sí tiene que pelear por sus derechos!
¿Es esta una cuestión social? ¿Un líder ya no sirve? ¿Un presidente que se acerca a los setenta años ya no sirve? ¿Cómo hacer transparente este medio de

corrupción en donde las mujeres que sirven, atienden y dan su mejor esfuerzo, no avanzan?

Entonces me dirigí con la directora del Servicio Médico del Reclusorio Sur, para exponerle:

—El director en jefe ya se pasó, creo que hay una relación entre el médico legal y el interno es quien me extorsionó por teléfono, lo agarré hablando desde un celular en el área de hospitalización y me dijo que eran órdenes del director.

Así fue como me expulsaron de la Unidad Médica del Reclusorio Preventivo Varonil Sur. Desde el 2006, en el Art. 206 del Derecho Penal de la CDMX fue tipificado el acoso laboral como delito. Y desde el 2010 siempre he tenido el mismo jefe, no lo han cambiado. Ahora me encuentro entre la espada y la pared porque no tan fácilmente puedo denunciar algo que parece un absurdo. ¿Cómo voy a denunciar a un reo? Estos episodios reales, parecen incongruentes en la vida real. ¿Cómo van a dejar que los internos utilicen celulares? ¡Esto es un absurdo! ¡Al igual que el interno que inculpa al custodio sobre la reciente fuga de enero de 2020!

Cuando fui a comentárselo al director en jefe, me dijo:

—La voy a demandar porque me está difamando.

Aguantándome la sensación en mi alma de haber sido ultrajada, le dije:

—Yo no lo estoy acusando, le estoy repitiendo lo que me dijo el interno.

Entonces me preguntó:

—Y bien... ¿qué es lo que desea?

—¡Que me saque de aquí! ¡El interno me extorsionó, él debe de irse de aquí!

—No, usted es la que se tiene que ir...

Sinceramente estaba confundida, angustiada y temerosa debido a todo lo que había vivido en años, pero principalmente en los días anteriores.

Apelé al S.U.T.G. CDMX. Fui ignorada por el secretario general de la Sección 27, hasta que salió la noticia en los medios. Al ver la nota en UNOTV,¹⁰ el

¹⁰ Se puede consultar la nota aquí:

<https://www.unotv.com/noticias/portal/investigacionesespeciales/detalle/denuncia-acoso-laboral->

secretario se puso en contacto conmigo, me comentó que al reclusorio ya no debería regresar por mi seguridad y me propuso trabajar como comisionada sindical.

Definitivamente, quiero mucho mi centro de trabajo, pero no puedo regresar ahí después de lo que viví. El sindicato tiene la capacidad de arreglarlo, no me dejan regresar a la U.M.R.P.V.S. por preservar mi salud mental e integridad física.

Después de esto me sentí destrozada, pensaba: ¿Ya no soy una persona grata? Miro en retrospectiva y no hay motivo por el cual yo tenga que bajar mi cabeza o dejar que me lastimen. He sido una excelente enfermera y sigo al tanto de lo que ocurre alrededor del Covid-19 en las instituciones de Salud, no quito mi dedo del renglón.

Médicos y psicólogos se escandalizan cuando una enfermera quiere trabajar de manera más profesional, aunque esto disminuya la carga de trabajo. El fenómeno del *mobbing* termina hasta que el acosador se cansa o la víctima se va. En épocas del Covid19, cuando deberíamos quedarnos en casa, la distancia hacia la realidad de las cosas se ha hecho más corta, es entonces cuando nos preguntamos: ¿Qué estamos omitiendo en esta serie de cuidados de la salud?

Deberíamos tomar el camino de la salud por nosotros mismos, defender nuestra cultura de la salud física y mental, ser más compasivos con los demás, empezando por nuestra familia, amigos, y siguiendo con los desconocidos que encontramos en la calle o en las redes sociales, hacer trueques y admirar a quien tiene que salir a luchar por el día a día, ya que a las jerarquías institucionales les gusta vivir en una realidad alejada de las cuestiones que imponen unas circunstancias específicas, como es ahora.

Yo tengo miedo de ir al reclusorio y que haya alguna manipulación para intentar sustraerme mis derechos. *Es como si las mujeres no valiéramos nada en México, pero tampoco nos tenemos que dejar.*

Ya podría estar jubilada, pero me gusta mucho mi profesión. Estoy trabajando a distancia, haciendo investigación y diseñando protocolos propios

para las áreas especiales; ese fue el acuerdo con la Comisión Sindical. Ya no entro al centro de trabajo. Si no hubiera tenido ese problema estaría trabajando de manera normal, seguiría impartiendo mis talleres sobre cuidados y prevención para la salud o haciendo las supervisiones.

En todos mis años de servicio, nunca he sido amonestada por alguna queja de mis pacientes. Me siento bien porque gracias a mi tesón he conseguido atraer consecuencias positivas para mi vida y la manera en que desempeño mis labores en la Enfermería. Me he desenvuelto con una alta capacidad para la solución de problemas. Actualmente me desempeño en el Área de Investigación, Enseñanza y Educación Continua para la Salud, en el turno sabatino de veinticuatro horas y he concluido la especialidad en Tanatología.

Me gustaría pertenecer a la Dirección de Educación e Investigación en Salud o a la Dirección de Formación, Actualización Médica e Investigación, ambas de la CDMX.

Recientemente tuve que despedir a mi hermana y años atrás a mi madre, ambas debido a la enfermedad del cáncer. La tanatología está empezando en México, donde hacen falta muchos tanatólogos. El concepto y las acciones medulares de esta disciplina se refieren al acompañamiento a través del proceso de morir, llevado de la mano de la comunicación hacia el paciente para que pueda comprender que la vida como tal es un regalo que hay que apreciar. La tanatología enseña a los pacientes a vivir, les brinda la capacidad de apreciar la calidad de la vida al hablar de algo que, querámoslo o no, va a suceder de todas formas.

No me quedaré sentada esperando los nuevos protocolos de la siguiente economía, pues la economía de la vida tiende a ser plausible cuando abres los ojos, valoras y empiezas a compartir el mundo en que vivimos con los demás, sanos y contagiados, con su debido respeto, apoyados de “Susana Distancia” y su escuadrón: Refugio, Prudencia, Esperanza y Aurora.

Bibliografía

- Aguilar, R. M. (2014). *Un estudio de percepción social del mobbing o violencia laboral en el personal de enfermería que labora en la Unidad Médica del Reclusorio Preventivo Varonil Sur del Gobierno del Distrito Federal*. Puebla: Tesis de Maestría en Psicología Social, Acervo BUAP.
- Hernández, G. (27 de 08 de 2018). <https://www.eleconomista.com.mx/>. Obtenido de <https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/Solo-el-11-por-ciento-del-personal-deenfermeria-en-Mexico-tiene-una-especialidad-20180827-0102.html> Consultado: 28/07/2020.
- Mató, E. (30 de 05 de 2019). <https://www.salud.mapfre.es/>. Obtenido de <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/estoy-quemado-el-sindrome-de-burnout/>. Consultado: 28/07/2020.
- SEGOB. (05 de 02 de 2016). *Diario Oficial de la Federación*. Obtenido de <https://dof.gob.mx>: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5424565&fecha=05/02/2016#:~:text=Con%20la%20publicaci%C3%B3n%20de%20ese,conlle%20por%20lo%20que%20en. Consultado: 26/07/2020.
- Werner, E. (junio de 1995). Sage. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/>: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-8721.ep10772327?journalCode=cdpa>. Consultado: 26/07/2020.

Torniquete

“Frank Green”

Ahora es una realidad. Me encuentro con la facultad de escribir en este ensayo sobre un hecho trascendental en la continuidad de la historia del ser humano. Así, con el propósito transparente de compartir las memorias de una enfermera, que súbitamente se transformó en una guerrera. Se hizo defensora del desarmado, enfrentándose contra una Bestia mortífera. Hoy relato la historia de la licenciada en Enfermería Olga Ramos, que perdió una batalla contra SARS-Cov-2 que provoca la enfermedad de coronavirus (COVID-19), y después de eso se levantó, tomando la mano de colegas que regresarían a la zona de guerra.

El 31 de diciembre de 2019 en Wuhan (provincia de Hubei, China) fue el origen y causa de 673 mil defunciones confirmadas a nivel global. Más adelante el 12 de enero de 2020, encontramos respuestas cálidas a preguntas inocentes. Me atrevo a mencionar que en México a pesar de que varios estados de la república tomaron acciones rápidas, el país en un principio no pudo comprender muchas medidas preventivas como: la restricción de entrada a viajeros, los toques de queda, el aislamiento (cuarentena) por seguridad individual y social, entre otras... El 11 de marzo de 2020 la OMS determina en su evaluación que la COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia. Profundamente preocupada por los niveles alarmantes de inacción, de propagación y por la gravedad de la enfermedad. (OMS. *Covid-19: cronología de la actuación de la OMS*. 2020).

México se identificó de inmediato con el resto del mundo desde que el virus trajo poco a poco noticias cada vez más devastadoras. Una crisis económica, situación económica por la que pasa un país, que conduce a acontecimientos negativos en dicho territorio, afectando principalmente a su PIB y la tasa de empleos. En cuanto a lo expresado anteriormente, lo pudimos observar en los primeros meses del año en curso, tal problema ha tenido alcance a nivel mundial. Este tema no es nada nuevo ya que fue muy fácil informarse de la presencia de este virus de manera inmediata, a pesar del transcurso de tal problema no se tiene aún una noción de los futuros resultados evidentemente negativos en nuestra nación, y de su futura crisis.

Es así como se desencadena un grave impacto económico que golpea de manera firme.

Por cuestiones de humanidad, quiero mencionar cada aspecto del contexto actual mexicano, el cual ha dejado a familias desintegradas, además, desencadenó un problema sumamente delicado a causa de las medidas de salud preventivas (aislamiento), que de igual forma pone en el plano a muchos mexicanos sin empleo, perdiendo así su vía más estable de ingresos y orillándolos a arriesgar su vida saliendo día con día a trabajar para llevar comida a sus hogares; puedo ser consciente de que la empatía que los mexicanos ahora puedan sentir ni por más unidos que estemos serán escudo para todos los desafíos, personales, familiares y nacionales a los que nos enfrentaremos, así como nosotros el mundo también se une a esta empatía.

A medida que pasan los días la incertidumbre de una estabilidad emocional y económica se desvanece. Según el último informe de la Secretaría de Salud (SSA), en México hay 17.3 millones de personas contagiadas por coronavirus y 10.2 millones de personas recuperadas. Como mencioné antes, la situación por la que atraviesa México y todo el mundo no solo es económica, también es emocional, este momento es crucial para nuestra nación, las medidas, consejos y sugerencias que nos den nuestros líderes cambiara el curso de nuestro futuro, es triste decir que nuestra estabilidad depende de las decisiones futuras por parte de nuestro gobierno, pero es realista recordarlo.

Ahora puedo proceder a hablarles más sobre nuestro personaje principal, contar un poco de su vida y su experiencia relacionada con los actuales acontecimientos. Como ya lo he mencionado antes, memorias que tuvieron lugar durante momentos arriesgados.

Todo comienza con el nacimiento de Olga, febrero de 1973, en el estado de Tlaxcala, siendo integrante de una familia de clase baja, personas que se dedican a la crianza de animales de granja y también son agricultores. El apoyo de sus padres fue un punto importante e impulso para estudiar una licenciatura dentro del área de la Salud; enfrentándose de este modo a varias pruebas que le imponía la sociedad, tomó riesgos, mientras rompía estereotipos, y clasismo, gracias a esta adquisición de valentía pudo ir nadando de frente contra la corriente.

Como estudiante ha representado en varias ocasiones acontecimientos importantes para su estado, siendo estos:

Fue parte de la primera generación en el estado de Tlaxcala que concluyó la licenciatura de Enfermería General en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con sede en el estado de Tlaxcala; además formó parte de la primera generación de especialistas en la licenciatura de Enfermería y Obstetricia, así mismo en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Fue jefa de enfermeras en el Hospital General “Villa Vicente Guerrero”, San Pablo del Monte, Tlaxcala. Actualmente es madre de dos hijos, y trabaja en el mismo ubicada en el área de Terapia Intensiva y capacitada para atender pacientes infectados por el virus (Covid-19).

El 27 de mayo de 2020, Olga Ramos sale positivo en la prueba de coronavirus (Covid-19), tomada dos días antes, el 25 de mayo del presente año, Olga cumpliendo con su deber laboral. Siendo así, víctima de un descuido por parte de un colega. Es lamentable presenciar el desconsuelo que desembocó ese fallo.

Después de tener a un soldado tan dedicado defendiendo al desvalido, es nostálgico admitir que ese soldado partirá del frente. Una enfermera que no es mejor o peor que las demás sino que está a la altura. La historia de Olga se cuenta sola; un poco de lo que ella es... Se destaca por su profesionalismo llevando un excelente manejo de pacientes infectados desde el inicio de casos.

Se le atribuyen valores tan puros como lo es: ser honesta, humilde, amorosa y empática con cada uno de sus pacientes a su cargo, brindando tranquilidad de forma armoniosa.

Posteriormente, después de recibir la noticia de su resultado fue a casa, siendo madre de dos hijos y el sustento de su hogar, así es como empieza todo. Por protocolo se les hizo la prueba a todas las personas que estuvieron en contacto con ella (familiares cercanos). Gracias a su experiencia trabajando con pacientes COVID, y con ayuda de un colega pudo enfrentar este golpe tan duro.

Es vergonzoso mencionar como las autoridades que representan al gremio de la salud en este estado, les dan la espalda asemejándose a un desinterés

extremo, justificando que las personas que dieron positivo a la prueba solo son personal que: “exageran, son mentirosos, y no quieren trabajar” (específicamente y en ese orden). Es incomprensible la experiencia que tuvo Olga al demostrar con bastantes pruebas que ella era positivo, me parece insensible lo delicado que es recordarle a una persona que está expuesta y tiene muchas posibilidades de morir.

Ya que muchos de sus compañeros se fueron de incapacidad por padecer enfermedades crónicas, el personal del hospital era escaso, fue así que para salvaguardar su integridad le dieron 14 días de reposo, ni un día más, ni un día menos. Me encuentro en la necesidad de mencionar que no exagero ni acentué una situación más que la otra, fueron hechos lamentablemente verídicos. Plasmó el sentimiento de empatía que sentí, yo no lo viví pero me puedo imaginar lo que es acercarse a tus autoridades quienes deberían cuidar de la integridad de las personas, en este caso su personal y de sus colegas, tomando en cuenta a todo su personal desde médicos, enfermeras, personal sanitario, de limpieza, etc. No deseo menospreciar a nadie pero, si a una enfermera la tratan así, me da miedo pensar como serían con una persona de rango más bajo.

Seguidamente Olga pasó distanciada de su familia, con el temor aún más grande que cuando trabajaba, de contagiar a sus hijos, para no preocuparlos se atendió desde casa, consiguiendo los medicamentos indicados del tratamiento, los síntomas nunca se agravaron, persistieron “cefalea, malestar estomacal y constantes estornudos), también para no inquietar los sentimientos melancólicos de sus hijos, Olga durante esos 14 días manejó saturaciones muy bajas, y no le dijo a nadie. Una batalla que libró sola.

En el día 14, volvió a hacer la prueba para verificar el éxito del tratamiento. Una sorpresa fue enterarse que seguía siendo “positivo”, reportó el resultado y solicitó 40 días de reposo para proteger su inestable estado anímico. Notablemente no fue posible y regresó tres días después a trabajar, aun siendo positivo, pero con la orden de presentarse de inmediato al hospital. Siendo altamente inseguro y nocivo para todo su entorno.

Olga acentúa mucho lo funesto que es escuchar a sus pacientes diariamente decirle “yo no creía en el virus” y conforme avanza la enfermedad, imploran ayuda y con sollozos gritan: “no me quiero morir”.

Es aquí donde encontramos la herida abierta que sangra con la repetitiva monotonía auditiva proveniente de pacientes. El torniquete son los hijos de Olga, su vocación y compromiso por todos aquellos pacientes que pierden contra la “bestia”, eso es todo lo que vale la pena preservar para ella, el punto clave de tanto valor. A pesar de tener un torniquete, mientras la herida siga abierta no dejará de sangrar.

Una decisión muy prudente, considero que es un grito de ayuda que se ve reflejado en el rostro y en el alma de cada médico y enfermera “¡que pare!”, lamentablemente es un hecho que con cada día aumentan más casos en México, no alcanzan palabras para describir este sufrimiento del área médica, son tiempos difíciles, pero no se puede ni pensar en otro cuerpo como es imposible tapar el sol con un dedo.

He investigado, revisado entrevistas, periódicos y es sorprendente la cantidad de personas que se defienden justificando por qué no creen en el virus mortal, respondiendo a entrevistadores que el origen del nuevo coronavirus COVID-19 es causa irrefutable para dar crédito a su inexistencia. Trágicamente existe, hay muchas teorías sobre su origen y es importante informarse solo que, sea de donde venga, ahora es momento de preocuparse un poco más por la salud global.

Hoy podemos entender que nada puede curar la mente colectiva mexicana, la desinformación y la incredibilidad son los principales aspectos con los que se vive y convive día con día en nuestro país, no solo por la pandemia, es una realidad.

Entender la mente humana es un completo enigma, es repulsivo recordar la ignorancia de la gente y su falta de humanidad, hago memoria de los casos reportados de hostigamiento en zonas públicas por el compromiso con el deber social, ni siquiera laboral, ¡social! de este gremio de enfermería, el repeler a las enfermeras por salvar vidas es una completa contracción.

Olga comentó que en el lugar donde vive como es conocida por sus vecinos gracias a su uniforme, nos cuenta que ya no es tratada como siempre, siente un rechazo de forma contundente al saludar a sus vecinos, además de evitar por completo cualquier tipo de contacto.

¡Qué nos está pasando!, ¿en momentos críticos como es el presente es así como realmente somos? Creí que éramos una especie avanzada capaz de percibir las emociones y sentimientos de los demás, que se supone somos capaces de sentir empatía.

La cifra más aproximada es 27 mil trabajadores del área de la salud que han sido positivos ante este virus, creo que era necesario contar la historia de una guerrera, y así como Olga sé que hay varias mujeres que fueron víctimas de descarados abusos, y que como yo, voz de Olga, saldrán a la luz sus historias, sus duelos, y sus miedos.

Quienes en este momento están de frente al fuego son el personal médico pero, lo podemos hacer todos, cuidándonos y cuidando de los demás, ya no es suficiente un “resguárdate” es necesario para la salud física y emocional que todos entendamos que lo que hagamos ahora repercute en todo el mundo, y lo hará también en el futuro, si es que aun queremos ver uno.

Que la historia de Olga no se quede en un simple cuento o lectura pasajera, Olga representa el valor del área médica, representa una verdad en la vida mexicana, todos nos encontramos desamparados.

“La memoria del corazón elimina los malos recuerdos y magnifica los buenos, y gracias a ese artilugio logramos sobrellevar el pasado”. (Gabriel García Márquez. *El amor en los tiempos del cólera*, 1985, Madrid, Ed. Mondadori).

Con esta maravillosa obra el escritor colombiano nos presenta una situación similar a la actual, donde el ser humano se encuentra con la verdad (maldad) de sí mismo.

Tomaré como referencia el debate inmortal entre el filósofo inglés Thomas Hobbes y el suizo Jean-Jacques Rousseau, ¿el hombre es bueno de nacimiento o malo?, después de este viaje en la vida de Olga me mostró un panorama

totalmente ambiguo sobre este tema tan complicado como lo es la interacción colectiva y el pensamiento individual.

La travesía por el autoconocimiento es una fórmula sin resolver, a pesar de seguir expresando un estado de pudor con respecto a la manifestación de sentimientos negativos durante cada parte del tema tan extenso que se abordó durante este ensayo, he concluido que la percepción de las acciones de terceros es contundente cuando pone en riesgo la integridad de otras. El pasaje que abrió Olga es la historia de nuestro lamentable presente, descubrimos un poco más acerca del contexto en el que estamos obligadamente sumergidos, considero que es una historia la cual se debe integrar en este gran proyecto *Desde las trincheras: heroínas mexicanas en la era del covid-19*, porque si hay alguien que necesite escuchar esta historia, es México.

Además, conocemos las consecuencias momentáneas del nuevo coronavirus Covid-19, mas no conocemos las secuelas. Necesitamos ser más colaborativos con el área médica, no podemos exigir un trato digno si no lo damos, son reglas morales básicas. Si nos cuidamos, podremos restarle meses de sufrimiento a la humanidad.

Irremediablemente tendremos que aprender a sobrevivir de esta manera, tendremos que lograr disminuir los casos por contagio para regresar a un ambiente de convivencia normal, es necesario informarnos si queremos lograr un cambio primordial, entender que es real lo que se vive a diario en el mundo, y nuestro hogar que es México.

Continuar de pie

Alejandra Garza Villaseñor

Adaptación a lo inédito

—¿Listos?

Nadie contestó, pero se asumió una respuesta afirmativa. Al día siguiente inició la transformación hospitalaria para recibir la pandemia.

Me encontraba por terminar la segunda semana de mi primer año de residencia. Fue un viernes cuando anunciaron que, a partir de los siguientes días, el instituto iba a adaptar sus instalaciones, dar de alta a la mayor cantidad de pacientes hospitalizados y adelantar las cirugías más urgentes para comenzar a tratar únicamente pacientes con diagnóstico de Covid-19, un ente ignorado en nuestro país en ese momento. En este entonces, poco era lo que conocíamos del nuevo coronavirus y nuestra población aún no se había visto involucrada en la cadena de contagios. Algo que sí sabíamos, gracias a las publicaciones internacionales de aquellos países que ya se encontraban en la batalla, era que la mayoría de la población infectada cursaría en casa con una enfermedad leve; con pocos o ningún síntoma. Otros pacientes, en menor porcentaje, requerirían cuidados hospitalarios y aún un menor número de ellos necesitaría recibir tratamiento en un área crítica aumentando exponencialmente su índice de mortalidad.

En el hospital nació un sentimiento compartido de incertidumbre, pues a pesar de que algunos médicos ya habían vivido previamente una pandemia, lo reportado hasta el momento acerca de ésta sonaba aterrador. Esperábamos eventualmente nuestro turno para adentrarnos en la lucha; sin embargo, cuando el momento llegó, nadie estaba lo suficientemente preparado, ni mental ni físicamente.

Por mí parte, no sabía por dónde empezar, ni qué pensar. La idea de entrar a una pelea que mundialmente estaba causando gran impacto en las vidas de los seres humanos, era demasiado imponente. Miedo, si se tratara de resumir la tormenta de sentimientos en una sola palabra; miedo fue lo que sentí en esos momentos.

Me había graduado de la licenciatura como médico general en agosto del año previo y en los meses siguientes, había dedicado mi tiempo completo a estudiar para el Examen Nacional de Aspirantes a Residencias Médicas (ENARM). Aprobé y fui admitida a la especialidad de anestesiología; misma que inició en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán” el primero de marzo de este año. ¿Anestesiología y atención de pacientes con Covid-19? ¿Trato con pacientes en áreas críticas de terapia intensiva? ¿Es parte de la formación como anestesiólogo general? Sí, pensé lo mismo, ¿qué iba a hacer yo en esos momentos como médico recién egresado de la universidad en la primera línea de batalla para la atención de pacientes graves con enfermedad pulmonar secundaria a este virus? Esta es una cuestión que hasta el día de hoy me pregunto esporádicamente y no termino de responder. Pronto me percaté que, así como yo, se encontraban muchos otros residentes en formación de diversas especialidades.

Nuestra vida, y hablando particularmente de la mía, estaba a punto de dar un giro de 180 grados, una vuelta radical de forma repentina. A partir de ahora comenzaría una lucha diaria para enfrentar y combatir esta misteriosa enfermedad infecciosa mientras se evitaría a toda costa contraerla y esparcirla dentro de la sociedad. Como parte de la planeación y distribución del personal hospitalario, mi departamento fue asignado a los pacientes que se encontrarían en las áreas críticas; espacios a los cuales yo no había tenido ningún tipo de acercamiento previo a lo largo de mi formación puesto que aquí se encuentran los pacientes con un estado de salud delicado que requiere atención médica sumamente especializada. Mi labor consistiría en el manejo de la vía aérea de los pacientes que pronto serían incapaces de respirar por su cuenta, así como el manejo de los ventiladores que estarían a cargo de realizar esta función vital. Estas acciones se consideran las de mayor riesgo de exposición al virus puesto que son procedimientos en los que existe aerolización constante de secreciones.

Llegó mi primera guardia, las primeras 24 horas de la batalla. Mi campo de trabajo pasó de ser el quirófano a la terapia intensiva; de participar en el proceso anestésico de cirugías, a sedación de pacientes críticos para ayudarlos a resistir el

apoyo ventilatorio que pronto comenzarían a recibir. Lo más impactante fue el camino entre intubar pacientes con el objetivo de quitarles el tubo al final de una cirugía a hacerlo desconociendo por completo cuándo se lo quitarían o incluso si se podría; y sobre todo, bajo qué condiciones en caso de lograrlo. Ansiedad, un nuevo sentimiento añadido en este instante.

Como profesionistas, una constante en nuestro trabajo es la relación médico-paciente que entablamos día con día. Los pacientes, todos y cada uno de ellos, imprimen un sentimiento en nosotros; nos transmiten sus más grandes dolencias a través de palabras, expresiones faciales y síntomas. Asfixia y falta de aire, estos son los síntomas más prevalentes en ellos dada la severidad de la enfermedad. ¿Cómo alentar a un paciente cuando no se sabe con certeza el curso de su padecimiento? ¿Cómo tratar de transmitir tranquilidad cuando uno mismo está sintiendo ansiedad en ese momento? A lo mejor, estas preguntas resultan más cómodas para alguien familiarizado con una terapia intensiva; caso que no era el mío. Definitivamente había mucho camino por recorrer y muchas nuevas habilidades que desarrollar.

El equipo de protección personal pronto se convirtió en un elemento básico ypreciado en las guardias. Para entrar a tratar a los pacientes en la terapia, un largo ritual de vestimenta y posteriormente de retiro del equipo se llevaría a cabo en todas las ocasiones, sin excepción. Nunca imaginé lo que implicaría portar uno de esos atuendos durante un par de horas o más; ya que era impredecible una vez dentro, el tiempo de permanencia. Dolor en el puente nasal, marcas alrededor de los ojos, resequedad de piel y lesiones por el sudor; todas estas huellas se empezaron a convertir en el padecimiento basal de este protocolo.

Como médicos en este país, México, estamos acostumbrados a las jornadas largas de trabajo, a guardias de más de 24 horas laborando sin descanso alguno; sin embargo, el cansancio después de esta primera guardia fue inexplicable, nunca lo había experimentado. Más allá del agotamiento físico, la tensión, angustia y desesperanza formaban gran parte de la fatiga. Pronto me di cuenta de que necesitaría más de unas horas de sueño y distanciamiento hospitalario para recuperarme y retomar fuerza.

Parte de esta adaptación incluiría aprender a comunicar malas noticias a distancia, sin conocer a la persona que se encontraría del otro lado de la llamada. Dar informes de salud a través del teléfono es algo que nunca nos enseñan en nuestra formación como médicos ni como personas. De pronto te conviertes en la última cara o, en este caso, en la última voz que los familiares recordarán de dicho suceso que marcará sus vidas eternamente. Tendrás que elegir cuidadosamente cómo y con qué palabras expresar tal informe. Definitivamente no es algo a lo que logras acostumbrarte.

Los mexicanos somos personas cálidas, siempre buscamos un abrazo, la mano de alguien o simplemente una mirada de apoyo; actos que no se podrían realizar ahora; ya que, dentro de la reconversión hospitalaria, una de las medidas más importantes que se tomaron fue restringir el acceso a familiares y acompañantes de los pacientes por su seguridad. Esto implicaría que los enfermos no podrían estar acompañados de sus seres queridos en esta travesía infecciosa. Para nosotros como médicos, esto se convirtió en un reto adicional. ¿Cómo ayudar a los pacientes a que, estando lejos de sus esposas, hijos, hermanos o amigos, los pudieran sentir cerca? ¿Cómo lograr que no les hiciera falta ese acompañamiento y cariño humano? Habría que adaptar las medidas para lograrlo dentro de las posibilidades del hospital y normas de salud. Video llamadas, mensajes de texto, cartas, fotografías, ilustraciones, son algunos de los ejemplos que empezaríamos a poner en práctica para llenar de cierta forma este vacío. Sin embargo, no lo suficiente para saciar la tristeza de un enfermo que estaría a punto de partir y de un familiar que estaría por perder a ese ser tan querido y especial en su vida.

Impotencia, cuando no está en tus manos poder cambiar la situación para reconfortar.

2

Roles en pandemia

Esta pandemia nos ha traído mucho cambio. Nos ha limitado la capacidad de planeación a mediano y largo plazo; puesto que se ha llenado la agenda con un

común denominador: incertidumbre. Todo cambio requiere un proceso de adaptación mismo que habitualmente va acompañado de duelo y que debe ser estructurado de forma individual y personal. Cada uno a su tiempo y con su fortaleza propia. Para mí, el cambio significó sacrificio.

Dejando a un lado mi rol como residente, también soy hija, hermana, tía, amiga y nieta. Mantengo relaciones cercanas con la gente que más quiero y por lo mismo adquirí una preocupación constante de que el hecho de contraer la enfermedad implicaría un riesgo importante para todos ellos, lo que quería evitar a toda costa.

Como supimos desde un principio, un tema importante de este virus es la alta contagiosidad que posee; misma que se convierte exponencial cuando la exposición es continua y durante jornadas largas como en mi caso. Definitivamente no quería exponer innecesariamente a mi familia; pero tampoco consideraba un escenario ideal aislarme por completo de ellos. Antes de tomar una decisión sobre mi vivienda y el contacto con mi familia, me informé plenamente sobre la balanza de estar totalmente sola enfrentando esta batalla, o aislarme de una manera selectiva; es decir, estando de cierta forma presente, pero sin interactuar físicamente de forma cercana. Al final yo tenía que estar mentalmente bien y acompañada para poder laborar de la mejor manera y ayudar al participante más importante de toda esta ecuación: el paciente. Para lograr este equilibrio decidí salirme de mi casa, de mi cuarto; mismo que comparto con mi hermana menor, y realizar una especie de mudanza a un cuarto cercano a casa que me permitiera seguir en contacto con mi familia de alguna forma. Poco a poco, empecé a acostumbrarme a estar ahí; no fue fácil puesto que sería la primera vez que dejaría mi casa. Un sentimiento de soledad me llenó completamente los primeros días.

Una incógnita constante que le sumaba puntos a mi ansiedad era pensar cuándo, cómo, y en qué momento me iría a infectar; será por haber violado accidentalmente el protocolo del equipo de protección personal en el hospital, por “relajarme” en las áreas de descanso hospitalarias, al interactuar con mis compañeros de trabajo o simplemente el día que tendría que salir a comprar

alguna medicina, algo de comer o beber. Sin duda estos factores podían ser hasta algún punto controlados, pero ¿cómo hacer tu trabajo y continuar con tu vida sin tener esa preocupación constante que te limita tener un buen desempeño? La separación momentánea de algunos de mis roles previamente mencionados se convirtió en algo muy doloroso para mí. Por ahora, tendría que conformarme con ser únicamente médico y tratar de sacar la mejor versión de este papel.

3

Dolor de crecimiento

La vida está llena de decisiones; mismas que inmediatamente conllevan un tipo de pérdida. Elegir es renunciar. Yo elegí estar ahí; escogí ese camino para desarrollarme profesionalmente sabiendo que cualquier tropiezo podría llegar. Nunca imaginé que esa piedra en el camino incluiría una pandemia.

Lo más abrumador que comenzó a rondar por mi cabeza ante tanta desesperanza, al ver tanta muerte día tras día, fue el cuestionamiento del amor a mi profesión. Hasta ahora, en el camino que llevo, esta interrogante nunca había surgido; sin embargo, ahora era una idea rumiante. Esta lucha profesional de pronto se convirtió en una lucha sentimental tratando de controlar la lluvia de emociones: angustia, impotencia, desesperación, miedo, incertidumbre, tristeza, incapacidad para lograr las cosas, entre otras. Comencé a tener una sensación de no ser lo suficientemente buena, no ser capaz de lidiar con este tipo de pacientes dados los desenlaces que me toca ver diariamente. La medicina que estaba ejerciendo definitivamente no era la que yo había aprendido y no estaba pudiendo poner en práctica las habilidades de relacionarme y comunicarme extensamente con mis pacientes. Ahora, la atención se había convertido en algo despersonalizado dado la enorme cantidad de pacientes que circulaban todos los días y en el estado en el que se encontraban al momento de conocerlos.

Definitivamente sabía que no era un buen momento para tomar decisiones, pero no podía evitar plantearme la idea de renunciar, abandonar la batalla para trabajar en mi mente, mi bienestar psicológico y volverme a enamorar de mi

profesión. Como mencioné era un cansancio completamente diferente y nuevo que jamás imaginé tener.

Las pérdidas se centraban en todos esos pacientes; seres humanos que tristemente no lograron permanecer con vida en la lucha, aquellos familiares, amigos e incluso desconocidos que tenían seres queridos esperándolos afuera para reencontrarse. Estar un día con un paciente, entregándote en alma y cuerpo para ayudarlo y tratar de mejorar su condición y luego encontrarte, al día siguiente o un par de días después que ya se había ido, comenzó a ser parte de la rutina. Desolación, y en ocasiones llanto ante la frustración de enfrentarme continuamente con este contexto.

Hablar de la muerte no es fácil, es un ente misterioso que desde pequeños nos enseñan a asociar con algo tétrico. A mis 26 años coincido con que no es fácil hablarlo y menos enfrentarlo repetitivamente; pero es algo inevitable que tristemente tendría que aprender a aceptar, poco a poco, sin desensibilizarme como médico, pero más importante, como ser humano.

Sin embargo, las pérdidas también se extienden a despedirnos de nuestra familia, amigos, e incluso compañeros de trabajo; a todos esos compromisos que tuvimos que cancelar, citas, bodas, viajes que posponer indefinidamente. Renunciar a planes, proyectos, trabajo y tiempo libre. Dolor, que implícitamente lleva un aprendizaje aunado a un crecimiento personal y profesional que eventualmente reconocería.

4

Resiliencia y agradecimiento

A pesar de meses acumulados de desesperanza y jornadas largas de trabajo, me siento afortunada en este trayecto. He logrado conocerme mejor, saber cuáles son mis límites y cómo comunicarlos. He aprendido a reconocer algo que solemos ignorar, que los seres humanos somos vulnerables; hay que saber cuándo y cómo pedir ayuda para usar estas emociones a nuestro favor y poderlas canalizar en acciones proactivas a pesar de la adversidad. Empezar por reconocerme débil para poder desarrollar habilidades que me mantengan positiva fue un motor

importante que me impulsó a continuar en la lucha y querer mejorar. A veces, estar en un escenario desfavorable sirve para reencontrar fuerza y arreglar huecos previamente parchados superficialmente; a valorar lo que somos y confirmar lo que queremos.

No es fácil, pero pronto aprendería a reconocer que en este lugar fue en el que me tocó enfrentar la pandemia, y que tendría que intentar deducir el porqué de esta situación. Todo en esta vida tiene una razón de ser, y encontrarla no es tarea fácil, pero sí es reconfortante.

Ha sido un verdadero privilegio contar con la excelente organización, ética profesional y acompañamiento humano que existe en la institución que laboro. Ahí consideran fundamental que, a pesar de las circunstancias, tengamos siempre un lugar para descansar, días para reponer el cansancio mixto, ayuda psicológica en caso de querer recurrir a ella, alimentos de buena calidad, bebidas hidratantes frías, un lugar recreativo para jugar y convivir sanamente. Afortunadamente tenemos directivos que se involucran en la salud mental de sus trabajadores y están constantemente buscando un cambio para mejorarla.

El trabajo en equipo de pronto se convierte en nuestra arma más poderosa de la lucha; sin todos los participantes, la batalla no podría salir victoriosa.

Concluimos que todos los eslabones deben de estar capacitados, fortalecidos y bien descansados para nunca perder de vista el objetivo de todo este camino largo que juntos estamos emprendiendo.

Vencer esta pandemia tardará mucho tiempo, esfuerzo y dedicación. No será tarea fácil.

Una de las virtudes que tenemos los seres humanos y particularmente los mexicanos, es que, frente a la adversidad ponemos buena cara y avanzamos. Y así será; saldremos más fuertes y con aprendizajes que marcarán el resto de nuestra vida.

Esta experiencia modificará paradigmas y estilos de vida y permanecerá en la memoria de toda una generación. Será un punto de partida para continuar con el crecimiento y desenvolvernos como sociedad. Nada será igual, pero tendremos que adoptar una nueva forma de vivir y convertirla en nuestra.

En lo personal, no me será fácil olvidar las pérdidas acumuladas, las frustraciones, el miedo, –pero bien visto– ha sido también una oportunidad única para reconocer mis capacidades y limitaciones y, sobre todo, un privilegio: el de poder ponerlas al servicio de quienes las necesitaron en momentos críticos.

COmpartiendo VIDA

Dulce Nombre de María Belem Gómez Ramírez

Del inicio

Es 24 de diciembre del 2019. Pocas horas faltaban para festejar Navidad. Tenía muchas cosas por ordenar en mi cabeza, por suerte, en el trabajo me dieron la oportunidad de ajustar mis vacaciones.

Tumbada en mi cama, mis ensueños se confabulaban con la inmensidad y al mismo tiempo, se esfumaban y decantaban a la cotidianeidad: ¿Ese yeso rugoso del techo (tirol)? ¡Necesariamente debo darle una <<manita de gato>> y pintarlo de un nuevo color!

Salto de la cama, un par de estiramientos simples: coloco el cuerpo en una posición que aleja los puntos de inserción del músculo, en el límite de la sensación de extensión (sin llegar a la sensación de desgarramiento o de ardor) se consigue una flexibilización propia de un gato –la única condición–, que el ejercicio sea lento. El espejo, frente a mí, delata mi asertividad del acto. La extensión rápida provoca una respuesta neuromuscular contraria que es el encogimiento reflejo del músculo. (¡Ahí estoy yo!, de nuevo, analizando cual médico).

En el calendario chino que colgaba en la pared de mi cuarto, justo ahí, en el rincón donde se cuelgan y colocan los planes, una gran X roja incrustada en el sábado

11 de enero del año 2020, garantizaba el que se perfilaba para ser “el gran acontecimiento”: mi boda. ¡Cielos, me casaría! Ante todos los pronósticos intempestivamente señalados y aseveraciones de gran parte de mi familia ¡Me casaría! Los entramados dorados y rojos (del calendario chino que me regalaron) y también sus vaticinios, que se encontraban inscritos en el recuadro inferior indicaban, con esas frases, casi de oráculo, los pronósticos. Año 2019: “Año del Cerdo: riqueza, fortuna, purificación, prosperidad en el trabajo, matrimonio sólido y realización de proyectos”. Reconocí cierta coincidencia con lo que había sucedido para mí en este año que terminaba, mi boda sería justo antes de que comenzara el año chino siguiente, el 2020 —iniciaría el 25 de enero— Año Nuevo Lunar, año de la Rata: “La rata es el ejemplar primero del horóscopo chino la rata se asocia con la inteligencia, la astucia, la agresión, la riqueza, el carisma y el orden, pero también con la muerte, la guerra, lo oculto, la pestilencia y las atrocidades”.

Del despertar

Me acerco a la mesa donde se encuentra mi computadora y la enciendo. El ruido de la tetera me recuerda al silbido de los gendarmes que resguardaban el sueño en aquellas solitarias calles del pueblo en el que solía pasar varias estancias de niña. ¡Mi té de canela estaba listo!

Navegando por internet -tenía tiempo que no veía noticieros para evitar ansiedad innecesaria-, descubrí una noticia vaga respecto a un virus (le denominaban neumonía) que se estaba propagando rápido y muy letal en Wuhan provincia de China (once millones de habitantes), leía la manera como el gobierno de China estaba lidiando con eso. El protocolo implicaba uso de cubrebocas y guardarse en casa, la población asumió aparentemente la indicación para cuidar su salud, en algunos videos se apreciaban la calles desiertas y mencionaban que la mayoría de la población lo asimilo fácil debido a que coincidía con el periodo vacacional previo al festejo de su año nuevo.

Todo esto podría ser tan incómodo —una advertencia de algo—. ¿Guardarse en casa? ¿No salir hasta que se indique? ¿Calles desoladas y vacías? (yo no tengo la capacidad en estos momentos para almacenar comida para un tiempo largo, ¿qué pasaría con mi madre quien vive sola, y mi próxima boda la depositaba en una ansiedad disfrazada de negación? El pueblo de China ya había tenido varias epidemias y en Occidente, esas noticias se habían minimizado, porque no habíamos sido afectados.

Recordé cuando en mi grupo de lectura —amantes y apasionados de la lectura, buscando discernir temas variados sin llegar a desgastes teológicos—, leímos “Zona Caliente” de Richard Preston el cual refería el origen y propagación del virus del Ébola.

Continúe con los preparativos de la boda y di seguimiento a esta situación como una espectadora más, no queriendo ver que el problema sería mundial en cuestiones de meses. Mi vida yo la podría dividir antes del virus SARS-CoV-2 (cuya enfermedad se denominó Covid-19) y después de él.

1º enero 2020. China comenzaba a presentar complicaciones para tratar a los pacientes enfermos y denominaron al virus: SARS-CoV-2. Los primeros pacientes referían ser habitantes de un mercado local de animales salvajes, presentaban los síntomas de las primeras epidemias de Síndrome Respiratorio Agudo Grave y del Síndrome Respiratorio del Medio Oriente, ambos provenientes de los murciélagos.

30 de enero 2020. El Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud clasificó al brote epidémico como una emergencia de salud pública de interés internacional.

12 de febrero 2020. La Organización Mundial de la Salud declaró el brote COVID19 como pandemia (enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca en un periodo de tiempo breve a casi todos los individuos de una localidad o región).

29 de febrero 2020. México confirma sus primeros casos de COVID-19. A decir verdad la noticia fue angustiante —como personal sanitario, comprendíamos al igual que los compañeros sanitarios de Italia y España— la comorbilidad de este virus (comorbilidad es un término médico que se refiere a ¿cómo entender origen, causa efecto de una enfermedad? y sobre todos los efectos y secuelas de la misma).

En el gremio médico se tenía una gran intriga por la manera de actuar del virus en cada población, cada enfermedad puede actuar de múltiples formas en cada individuo, sin embargo los agentes letales del Covid-19 nos enfrentaría como humanidad a un <<betacoronavirus>> es decir, existía una eclosión (acción de nacer o brotar) única de este virus a partir de un reservorio animal, esto significaba un vínculo íntimamente estrecho entre los animales y personas,- en este caso se trataba de animales exóticos, típicos de una región- la propagación se dio por viajeros infectados que transitaron por tren y avión en diversas partes del mundo, sin incluso saber que estaban infectados.

De la realidad

Transcurría febrero. A todo personal sanitarista se nos informó que no tendríamos descansos ni podríamos pedir pases de salida, (ni hablar de vacaciones) hasta nuevo aviso.

La emergencia sanitaria comenzó con una capacitación. Nos jerarquizaron y de acuerdo a nuestra edad, trabajaríamos. Los grupos vulnerables: adultos mayores, personas con enfermedades crónicas degenerativas no infectocontagiosas, así como las que tenían padecimientos infectocontagiosos se fueron a confinamiento domiciliario (no era mi caso).

En la clínica de salud donde laboro comenzó el ausentismo de las compañeras madres de niños pequeños y embarazadas. ¡Era inminente sentir que nos estábamos quedando solos, sólo quedábamos la mitad del personal!

Está por demás decir que las preguntas existenciales parecían imperiosas en ocasiones: ¿Estoy realmente sana? ¿Sería bueno estar enferma para no enfrentarme a este virus mortal y poder quedarme en casa? ¿Y si me contagio? ¿Y si no tenemos un sistema de salud lo suficientemente robusto para enfrentar este reto? Estoy segura de que a todos en algún momento nos pasó por la cabeza.

En 2017 enfermé de Influenza A H1N1 Humana al atender un paciente previamente infectado. Al principio fui asintomática al término de la jornada de trabajo —al salir y subir a mi auto para ir a casa—, sentí mucho sueño sin otra molestia. Por la noche un profundo dolor en la espalda acompañado de una sensación de frío entre los pulmones, sin problemas para respirar, presentaba una temperatura de 38.9 ° C, me tomé un paracetamol, no cedía la temperatura, ni siquiera con la dosis de cada 6 horas. Esa noche la pase muy mal, (en ningún momento presente complicaciones para respirar por lo que no acudí a un hospital) sin embargo podría decir que me sentía tan mal que durante la noche recuerdo que platiqué con Dios: “Si ya es mi hora te pido que sea pronto. Aunque tengo responsabilidades pendientes: mi sobrino el cual tiene una condición especial y aún no está listo para salir adelante. Me pongo en tus manos”. La enfermedad avanzó rápido. Por fortuna no fue letal.

En la capacitación se podía ver como nuestros compañeros médicos tenían que usar material especial y protegerse meticulosamente para no contagiarse ¡Cielos! ¿Qué tan letal, agresiva y mortal es esta enfermedad que mis compañeras médicas incluso se cortan el cabello y usan cremas especiales para no marcarse la cara con los lentes y mascarillas a presión? Lejos estaba de pensar, que en un par de meses, dicho escenario se vería en cualquier lugar de la ciudad.

Mi consuelo: los ojos son las ventanas del alma, y ellos, no estarán cubiertos. ¡Por algún tiempo, será lo único que nos veremos! Ahora tras una mascarilla y un plástico solo verían los ojos de un humano tratando de hacer lo que está en sus manos.

No creo que esté de más decir que sentí miedo. Sentí impotencia. Sentí orfandad. No creo que esté de más decir que lo oculté porque no es lo que se espera que transmita un médico. Comenzaron a llamarnos “Héroes sin capa”, gran distintivo, pero acaso ¿Un héroe siente eso? ¿Acaso un héroe tiene su vulnerabilidad, soledad, incompreensión, miedo y rechazo? No creo ser eso, pero algo parecido, definitivamente sí. Sin embargo, si soy un ser humano dando lo mejor de mí haciendo lo que elegí. Deseando con todas mis fuerzas vivir y celebrando la vida de los demás.

Cuando en las noticias y por los medios de comunicación se comenzaron a difundir imágenes de agresión a personal de salud por ser gente potencialmente patógena <<que produce enfermedad>> me indigne. En la sala de urgencias era incómodo escuchar a los familiares de los pacientes nombrarnos de <<Asesinos>>, que nuestra incapacidad como médicos estaba matando a los pacientes. Sentí coraje e impotencia. Pero sabía de antemano que cada quien enfrenta sus duelos como puede. En ese momento existía una falta de información para la población en general y la falta de sensibilización en cada una de las colonias de la comunidad.

Desde febrero, que fue cuando todo iniciaba, se reforzó el lavado de manos –antes se hacía mención pero no se reiteraba–, en los pacientes. Es frecuente ver en las manos la tendencia a portar uñas largas y descuidadas (mi asignación ante la epidemia fue seguir atendiendo a la población de una clínica ubicada en una

zona de alto grado de marginalidad en la Alcaldía Iztapalapa). Hoy en consulta lo asocio a diarreas potencialmente mortales y al Covid-19. La capacitación del lavado de manos parece algo sencillo y básico, en realidad lo es, pero si se hace de manera adecuado.

De la modernidad

México fue de los países en los que tardó en llegar el virus, debido a su geografía. Gracias al camino recorrido por otros países tuvimos más información médica, conocimos los protocolos que estaban implementando países más desarrollados en materia de salud pública, y también conocimos lo fatal que lo estaba pasando la población en general.

Fue inminente recordar mis años de estudiante. Vago recuerdo que me invita a reflexionar de lo complejo que era obtener información de revistas internacionales. Cuando quería obtener algún artículo lo tenías que solicitar en alguna biblioteca generalmente era la del Hospital Centro Médico, o podía ser en una biblioteca virtual de alguna Universidad, ingresando con una clave especial. Con la modernidad y el uso de internet es más rápido y práctico estar informada y actualizada. El sector de Salud Pública implementó una capacitación y cursos en línea para poder estar a la vanguardia en cuanto a tratamientos se refiere y poder atender a nuestros pacientes. El curso y la capacitación estaban en línea las 24 horas, así que no había pretextos. El gremio médico y de enfermería se unió de una manera para mi estoica, la información se difundió a una velocidad increíble solo a cada uno le tocaba interpretar y usar la información con criterio.

Realmente ha sido el periodo donde más capacitaciones he recibido, ¡todas por vía internet! En aulas virtuales llegamos a estar conectados en capacitación hasta tres mil colegas con ponentes de alto nivel en experiencia de diversas latitudes del mundo, compartiendo, difundiendo y fomentando la buena práctica y la mejor manera de sobrellevar la pandemia. Me sentí afortunada de pertenecer al gremio al que pertenezco y reconocer el quiebre de fronteras tanto físicas como disciplinarias: estábamos involucrados todos: internistas, ginecólogos, cirujanos,

neurólogos, otorrinolaringólogos, toda la gama de especialistas e investigadores volcados en un mismo objetivo: salvar la mayor parte de la población enferma.

El paciente

Eran las 2 de la mañana, P me llamó afligida, su papá un adulto mayor de 70 años, presentaba una infección del oído, un día antes había acudido a su clínica a consulta periódica de revisión de próstata, sin embargo no presentaba un cuadro infeccioso que llamara la atención. *El paciente* inicio un viernes por la tarde con fiebre de 39°C y dolor ocular -sensación detrás de los ojos como si se los apretaran muy fuerte, así lo refirió-, una sensación de malestar general se sentía enojado, realmente molesto, y con mucha ansiedad, algo peculiar en Covid-19. Posteriormente se reconoció que los síntomas de los pacientes involucraban –a diferencia de otras enfermedades respiratorias- una sensación de enojo y angustia invalidante y dolores en el cuerpo que se mencionan como <<nunca antes percibidos>>. En cuestión de horas *El paciente* se deterioró (el deterioro es tan rápido, que en mi experiencia de médico, no se compara con deterioros causados como el cáncer y otras enfermedades crónico-degenerativas, cuyo deterioro es paulatino y gradual). Aunado a eso, toda la información y desinformación que *El paciente* y los familiares tenían, los tenían en un duelo profundo de pérdida de la salud y desconocimiento. El Covid-19 para muchos, simboliza la presencia de la muerte inminente en pocas horas después del diagnóstico. Situación que se ha demostrado que no es generalizada.

Antes del Covid-19, ante cualquier sensación de malestar físico, la primera acción es ir al hospital. Después del Covid-19, todo cambió. El hospital se convirtió en la alternativa menos socorrida por los enfermos. *El paciente* estaba dentro de ese grupo, y prefirió no ir al hospital, el miedo a no salir con vida le llevó a tomar la decisión de permanecer en su casa. Situación que yo respeté. No era novedad saber que muchos enfermos prefirieron “Quedarse en Casa” y curarse o morir con sus seres amados. Las leyendas de que los pacientes una vez entrando al hospital, prácticamente son aislados y no hay visitas ni pueden interactuar con alguien, eran ciertas. También existía el riesgo de que, aún si fueran ingresados

por el área de Urgencias, permanecerían ahí por tiempo indefinido debido a la poca capacidad que existía en los hospitales.

El paciente, cumplió todas las normas de confinamiento domiciliario: guardar sana distancia con los familiares, mantenerse aislado. Su prueba había salido positiva a Covid-19, lo cual significó atender la enfermedad desde el punto de vista psicológico y físico.

El acompañamiento de un paciente que sabe que tiene una enfermedad potencialmente mortal, altamente infecciosa implica un duelo duro de llevar, tanto para él como para la familia. Es entonces, cuando debes implementar un esquema de soporte y contención para todos, con una nueva modalidad ¡Todo, a distancia! El reto parecía mayúsculo. Fiebres persistentes de 39.8 °C que no cedían con altas dosis de paracetamol con antibiótico inyectado; dolor muscular intenso con curvas crónicas y una sensación de enojo profunda. El cansancio a pesar de ser demasiado le impide dormir, el sentido del gusto y el olfato desaparecieron completamente. La pérdida de 18 kilos en menos de un mes nos precipitaba a un abismo de desolación, y es cuando se comprende porque los adultos mayores no logran superar al virus.

Yo no había experimentado que un paciente por 22 días persista con fiebre alta y continúe vivo, como médico lo constaté y lo documenté, el cuerpo humano es la maquinaria perfecta cuando se le ha cuidado y desarrollado de manera óptima, los cuidados de la familia y el amor son medicinas que no se consiguen en la farmacia.

Es muy doloroso saber que mucha gente no soportó tanto por la vulnerabilidad de su cuerpo, todos hemos sido testigos de experiencias de vida ganada o perdida y realmente todos nos replanteamos nuestra existencia así como la pregunta ¿Pasaría yo esa prueba? ¿Pasarías tú esa prueba? Está la alerta.

El camino

En lo personal desde febrero no veo a mis seres queridos y en especial a mi querido sobrino a quien veía cada 15 u 8 días y con quien tengo un apego

emocional muy grande, debido a que se tienen que respetar las medidas protocolarias. Con esta enfermedad su cumpleaños lo tuvimos que festejar de una manera virtual: Morder un pastel imaginario y tener llamadas que se quedan en tu mente. ¡Así hay muchas familias!

Hoy en mi área de trabajo necesitamos manos seguimos siendo pocos aún siguen los compañeros en confinamiento y como trabajo en la Jurisdicción Sanitaria

Iztapalapa es una de las de mayor importancia por ser foco rojo, se han presentado casos de sarampión, nuestros niños están en sus casas y la mayoría no ha completado esquema de vacunación alguien debe ir y vacunarlos, por lo que el trabajo en campo es inminente, necesario e impostergable y es el momento de demostrar de lo que somos capaces para erradicar la propagación del virus.

Estoy saliendo al camino, al trabajo en campo y primero se debe ser congruente para invitar a otros a cuidarse. Siempre he dicho que se pregona con el ejemplo y si mis pacientes me ven en la calle y observan que llevo un cubrebocas, una careta y que me lavo las manos constantemente, entenderán que tienen que hacer lo mismo, mi encomienda es completar los esquemas de vacunación lograremos poner un granito de arena a su salud.

Al principio no fue fácil vencer el miedo de la población, pero como tengo ocho años trabajando para esta población es bonito cuando caminas por los andadores y te saludan las personas, te reconocen, te saludan de lejos y te dicen: ¡Usted es mi doctora! Los niños se asoman por la ventana y me ven como su heroína. Es inminente que mi careta se empañe de vapor y mis lágrimas me impidan ver.

Me he topado también con abuelitos que preguntan: ¿Es verdad que nos están matando? Les informo de lo que estamos enfrentando como humanidad y les pido que se alimenten e hidraten bien, y que se ajusten al protocolo sanitario.

Este 2020 nos ha puesto a todos de cabeza y también nos ha recordado que lo más valioso es la vida con salud. No me arrepiento de ser médico y estar en la línea de fuego para mejorar como humanidad. ¡Mi Dios, camina junto a mí!

Escuchar los sueños

Miriam Gutiérrez Prieto

Soy Lety, tengo 47 años, trabajo como psicoanalista desde hace casi 20 años. Les cuento mi experiencia de estos tiempos de pandemia, les voy a hablar de dos casos que son muy frecuentes, las mujeres que viven violencia.

Uno de los casos, es de –llamemos– “Mariana”, quien me dijo: “Ay, Lety, tu voz es como una estrella, me da luz, me transmites tranquilidad”. Eso me alegra mucho, porque, no dejo de sentir, a veces mucha alegría, dudas, siempre con cada persona que escucho aprendo.

A veces tiemblo un poco, al escuchar el llanto, la angustia, la confusión, de las personas que me hablan y la gran responsabilidad que adquiero al escuchar. Cuando las personas me hablan de sus dolores, pues es también una manera de confiarme acompañarlos en la construcción del camino de las soluciones.

Me siento muy afortunada de tener esta profesión, porque me gusta escuchar, darle un sentido a mi existencia, Ellas me conceden un saber, pero es supuesto, ellas son las que saben, esa es la ética de mi escucha, solo supuesto, porque mi trabajo desde el psicoanálisis es mostrarles sus saberes, sobre sí mismas, darle ese lugar que han pedido de confirmar, su propio saber, para volver a confiar en ellas mismas para tomar sus propia decisiones, solo así funciona, no puedo desde mis creencias personales decirles qué hacer, por esa confianza que me depositan, mi silencio o palabras tiene un impacto importante en su vida, por su condición de particular vulnerabilidad, al reconocer que necesitan a otro que les sostenga como testigo de su dolor, desde ahí transitar al reencuentro consigo mismas.

Desde abril, que cerramos las instalaciones, el trabajo en la Asociación se ha triplicado debido al confinamiento por la emergencia sanitaria por Covid-19.

Ahora casi todos los casos los atendemos por teléfono, somos tres las psicólogas, nos rotamos un turno de 8 horas cada una, para estar las 24 horas. El turno nocturno, que es el más pesado, además de la hora, pues vemos que a esa hora quienes llaman, están muy probablemente en un caso que puede ser más grave porque se hacen peticiones de que les marquemos en cierto horario o porque cambian la conversación, señal de que se sienten amenazadas, eso les impide hablar.

Con la pandemia, ya nos volvimos cómplices expertas, logramos aparentar que es alguna conocida en caso de que responda el agresor, pues lo primero es la seguridad de la víctima.

Con *WhatsApp* ha sido más sencillo, pues se pueden mandar mensajes, videollamadas, enviar fotos o videos, lo que nos facilita la atención.

Estamos a veces junto el equipo de las cuatro psicólogas, un abogado y nuestro supervisor de casos que nos vemos una vez a la semana en equipo, para hablar de nosotros, de nuestros casos, para mantener separados los campos de nuestra propia angustia con la de las personas que escuchamos. Hacer un trabajo en equipo, éticamente.

Cuando está abierto, combinamos lo presencial con la atención telefónica, Trabajamos en una habitación tipo *call center* atendemos las llamadas que cientos de mujeres hacen a diario para denunciar actos de violencia psicológica, sexual, física, llamadas de auxilio que en marzo de 2020 (mes cuando comenzó el confinamiento) subieron como un 50%, respecto al 2019.

Pero este año, desde abril, todos estamos en casa, solo hacemos reuniones con zoom, para dar seguimiento a los casos, ver si la misma persona ha llamado a otros colegas del equipo, darle seguimiento. También con las precauciones de higiene, si alguien lo requiere las recibimos personalmente en la Asociación.

Trabajamos frente a una computadora, con teléfonos, diademas (ahora personalizadas, no intercambiables) que nos permiten tener las manos libres para hacer apuntes.

Sesión de Laura

Hace unos días atendí el caso de una chica llamaremos Laura, de 25 años, víctima de violencia psicológica y física que alcanzó a sus hijos de 3 y 6 años. Vemos que muchas mujeres toleran la violencia en su cuerpo, pero cuando tocan a sus hijos es cuando deciden denunciar. A pesar de la pandemia una compañera y yo fuimos a un Centro de Justicia para las Mujeres en Iztapalapa, realizamos las diligencias ya la canalizaron a un albergue porque no tenía redes de apoyo en la

ciudad, estuvo ahí varios días hasta que pudo ser trasladada a Morelia con un familiar. La visité personalmente, con las protecciones posibles, el cubrebocas, lentes, guantes. Pero presente, porque la presencia física tiene un efecto distinto en el trabajo psicoanalítico, el lenguaje no verbal, los tonos de voz, hay cosas que no se pueden apreciar desde el teléfono. Cuando hay casos de denuncia penal. Las mujeres se sienten liberadas, y al mismo tiempo culpables, como en lo inconsciente no hay lucha de contrarios, se viven ambas emociones al mismo tiempo, coexisten en el tiempo y el espacio. Laura decía que necesitaba decidirse por una de ellas, a veces se inclinaba a la libertad, otra a la culpa, cuando le dije, que hay un imposible, así somos todos los humanos, una elección implica siempre una renuncia, se gana y se pierde a la vez, es como elegir en un asalto, te dicen: “la bolsa o la vida”, hay que elegir. Laura, lloraba porque decía mis hijos cuando crezcan estarán enojados conmigo porque quizá sí se lo llevan a la cárcel, a veces quiero quitar la denuncia y solamente irme con mis hijos. Él es un hombre que siempre ha dado dinero para la hija, piensa en la falta que hace un padre, como a ti, ve mi caso. Los niños, ya mi mamá me dijo, no vas a encontrar a alguien que te quiera tanto, Jorge me llamó llorando para decirme que te convenciera de que volvieras que ya no se iba a poner borracho, violento, que ya va a dejar de tomar, pues dale otra oportunidad hija, además piensa que ya divorciada con dos hijos, cuando sepan que mandaste a tu marido a la cárcel, no se te van a acercar ni las moscas. Quizá sí, es cierto lo que dice mi mamá, ya mis suegros me han amenazado de que si sigo con la denuncia voy a perder a toda la familia, que para ella es como si me hubiera muerto. Ya me dejaron de hablar hasta mis concuñias con las que llevan buena relación, porque sus maridos también son violentos con ellas, pero se aguantan, que mis hijos van a dejar de ver a sus abuelos, tíos, primos.

La cuarentena ha encendido las luces rojas porque manifiesta la dificultad de las relaciones humanas, y en este momento de estar en casa, donde no hay paliativos o atenuantes, distractores, ni para el agresor, ni para la mujer que muestra su desacuerdo, su rechazo de la violencia, que estando tan cerca, pone de frente la interrogación de Laura en este caso, ¿por qué estoy en esta

situación?, ella se pregunta ¿qué quiero: mantener el matrimonio, quedarme así viviendo esto para siempre, o dejar la comodidad de estar casada, de estar con mis hijos cerca sin tener que salir a trabajar? Mis hijos van a vivir más solos, pero también me acuerdo de mi abuela, que decía, *más vale sola que mal acompañada*, porque ella, en sus tiempos, dejó a mi abuelo porque la golpeaba a ella y a su hijos; también es mi ejemplo, y siempre se ríe. Me alegro de escuchar su risa, porque la risa es un signo de afirmación, de reconocimiento y de a veces de escuchar con distancia de nuestro propio discurso.

Cuando llega una petición de auxilio se toma el reporte, si no hay voluntad de denunciar, se da seguimiento por medio de llamadas de control en las que se trabaja en el empoderamiento “para dejar claro que la violencia no es algo normal, que (la víctima) tiene la posibilidad de vivir en un entorno sano, pero debe decidirse a hacerlo”.

Sé que para una víctima de violencia, alguien que denuncia no es sencillo, porque el amor y la violencia, el malestar que se genera a veces no se diferencia, pero uno sabe que si me pregunto sinceramente conmigo, aceptando la renuncia, sé que no pueden ser lo mismo: No es lo mismo denunciar a un delincuente que te robó la bolsa a hacerlo con un compañero que tú elegiste en algún momento y ahora se ha tornado en tu peor enemigo. Para reconocer al enemigo hay que reconocer que parte de mi existencia le estoy cediendo al enemigo, volviéndome mi propia enemiga. Es muy fuerte, muy doloroso, me di cuenta con esta terapia dice Laura, que parece que tengo una tendencia al autocastigo.

Ella llamó, dice, porque escuchó la campaña por la contingencia en la zona metropolitana de la ciudad de México, se llama “no estás sola”, y a la línea de nuestra Asociación también nos canalizan las llamadas de Locatel y del 911.

Dice que me llamó a la Asociación porque ya nos conocía porque ella ya llevaba a sus hijos a los talleres, ella asistió a algunas sesiones de grupo de familias.

Lo que más me alegra, es ver cómo mi propio proceso de psicoanálisis ha dado frutos en mi vida personal y también en mi profesión, saber ser un soporte y escuchar y acompañar a realizar una elección.

Al final la confirmación del valor de la palabra, de la escucha. Llega una alegría que me hace brillar la mirada y la de ella. Cuando dicen simplemente: “Gracias. Ya me siento más segura”.

Sesión de Mariana

Otro caso que me sacudió fue la de Mariana, una joven de 16 años, que vivía con su mamá, su papá y dos hermanos, los dos más pequeños, Dora de 10 años, Juanito de 8 años, su mamá, Paty y su papá, Juan.

Mariana llamó, me tocó atenderla, en la línea, la primera pregunta que hago es ¿cómo está, en que puedo ayudarle?, la escucho...

Dijo que estaba viviendo un infierno en esta contingencia y no sabía a quién acudir, me contó que vivía abuso sexual de su papá, empezó hace como tres años, su papá empezó a llevarle regalos, de blusas y vestidos, luego le empezó a llevar ropa interior, le dijo: “*Mijita*, tú eres la mayor, veo que necesitas ropa para ir a la escuela”.

Ella iba en primero de secundaria, en agosto había pasado con muy buenas calificaciones a segundo. Se tuvo que salir, porque sus papás de fueron a San Juan del Río, porque allí vivía su abuela Lola, la mamá de su papá. Sus papás se quedaron sin trabajo, acababan de poner una taquería, hace 6 meses, empezaron bien, su papá le quedaban muy bien las salsas, le gustaba cocinar, su mamá estaba muy contenta porque estaban todo el día juntos. Pero lo asaltaron, le robaron todo ahí en Tláhuac, le pedían una cuota mensual de tres mil pesos, al principio les dio, pero ya después de tres meses, no les quedaba nada, tuvieron que cerrar, los del grupo Tláhuac, le dijeron que si no les seguía dando iban a matarlo a él y a su esposa y que iba a violar y matar a sus hijos, él se asustó mucho, vendió todo, la parrilla, el tanque de gas, los trastes, y hasta las tres mesas que tenían prestadas.

Dice Mariana:

—Nos fuimos con él mi hermana y yo. Mi mamá se quedó en la casa de mi abuela Toña, su mamá, en el Ajusco, con Juanito que entonces tenía 4 años,

porque ella y mi abuelita Lola, no se llevaban bien, mi mamá le dijo: “pos llévate a las niñas que como son mujeres, corren más peligro”.

Nos fuimos, con mi abuela Lola, era buena, pero siempre estaba ocupada, había muchos en la casa, que no era tan grande, tenía dos cuartos, la cocina y un patio.

Ahí vivían mis tres tíos, unos años mayores de la edad de mi papá que tienen en entre 30 y 40 años, Luis y Jorge eran separados, vivían ahí solos. El otro tío Pedro vivía con su esposa y sus dos hijos como de mi edad.

Al principio me gustaba la idea de salir de la ciudad, estar con mi papá, que antes de que pusieran la taquería, casi no estaba, se había ido a Estados Unidos tres años, a trabajar, mi mamá lo extrañaba mucho, yo también, mi mamá a trabajar, yo a la escuela y cuidar a mis hermanos. Nos ayudaba mi abuela Toña.

Cuando llegamos a San Juan me gustó mucho la ciudad, es nublado, un poco frío, era en octubre, me acuerdo porque el 20 de octubre es el cumpleaños de mi mamá. El primer día que llegamos, fuimos a la casa de mi abuela a dejar las maletas y bolsas. Nos fuimos a la plaza del centro, *ahí* me quedé enamorada del jardín de la familia, porque ahí se veía a un papá tomado de la mano de su hija grande que yo me veía ahí como ella, y el niño con la mamá, todos juntos, de la mano, solo faltaba mi hermanita Doris.

Cuando llegué a la casa, mi primo Daniel de 17 años se me acercaba. Me dijo: “hola prima, luego te llevo a pasear con mis amigos”.

Yo me quedé callada, le dijo mi papá: “no, no, mi hija no sale contigo, ella está muy chica, no conoce aquí”.

Yo lo que quería ir a la escuela, pero mi papá me dijo: “ni modo, *mijita*, tú eres la más grandecita” —yo tenía 14 años, terminé solo el primer año de la secundaria—, me dijo: “pues vete a trabajar en casas a hacer el quehacer, así traes dinero, yo voy a ir al mercado a cargar cosas y ver que chamba puedo hacer para comer, mandarle a tu mamá”.

Empecé a trabajar en una casa de una señora de la iglesia donde mi abuelita iba a vender los tamales los domingos, le quedaban muy ricos, los hacía con hoja de plátano, les ponía ciruelas. Me pagaban muy bien, 200 pesos por día;

me daban de comer, siempre guardaba algo de lo que me daban porque se hacía mucha comida, yo ahí aprendí a cocinar, le llevaba a mi papá y mi hermana.

Ahí estuve bien como cinco meses, pero luego el esposo de la señora de la casa doña Mari, que era muy buena conmigo, me decía: “*Mija*, tienes que seguir estudiando porque, *pos*, no está bueno que te pases toda tu vida así en casas, se trabaja mucho, se gana poco”.

Yo llegaba a las siete de la mañana para hacer el desayuno, hacía tortillas que le gustaban al esposo que desayunaba como a las nueve, él trabajaba el gobierno, y doña Mari siempre en la casa, ya sus hijos habían crecido y los dos se habían ido a Estados Unidos. Su esposo empezó a decirle a su esposa, en la comida: “Vieja, tú vete a descansar ya ves que con la presión alta no debes hacer mucho trabajo después de comer yo aquí le ayudo a esta niña a guardar la comida, ya le dije que puede llevar un itacate, con algo de comida para su familia, verdad estás de acuerdo mi reina”. “Sí —decía dona Mari—, claro que sí. Gracias”.

Y entonces cuando ella se iba a su cuarto a descansar el señor Roberto me decía: “Siéntate a comer conmigo, *mijita*”. “No gracias —le decía yo—, al rato como en mi casa”.

—“Pero algo, un taquito para que no te vayas con el estómago vacío, además, aunque comas aquí ya sabes que de todos modos te puedes llevar la comida que hay, aquí, eso sí, la comida no falta”.

Él insistía, yo me sentaba. Por debajo de la mesa me empezaba a tocar las piernas, yo me paraba, le decía: “¡Ay!, es que tengo que remojar los frijoles para mañana” —así me alejaba—, “o discúlpeme, Don Roberto, es que tengo que sacar la ropa de la lavadora”.

Hasta que él se enojó, porque me dijo: “si no quieres que te toque te voy a correr, porque yo soy aquí el que paga, aunque mi esposa te quiera mucho yo decido. Le diré que tú te tienes que ir a México, si no le dices eso, si le dices algo de esto, yo le voy a decir que me robaste mi reloj. Así que tú dices”.

Al otro día le dijo a la señora.

Doña Mari, cuando llegué temprano, me dijo: “Que pasó hija, me dijo mi esposo que tú ya te querías ir”.

—“Sí señora es que mi papá ya quiere que nos regresemos a México”.

—“Mijita, que pena, pero dile a tu papá que si quiere te puedes quedar a vivir aquí con nosotros, así me ayudas al quehacer te ganas un dinero, en la tarde vas a la secundaria nocturna que hay aquí cerca, así la terminas”.

—“No, doña Mari, de veras muchas gracias, pero *pos* no puedo quedarme.

—Ay mi niña, me había encariñado tanto contigo, porque eres muy trabajadora, me haces muy buena compañía ya ves con mi gordura, la hipertensión, diabetes, ya no tengo muchas fuerzas para hacer la casa. Pero bueno, todo sea por tu bien. Ya sabes que aquí tienes tu casa. Te voy a dar unos centavitos más por tu buen trabajo” —ese día fue el último y me pagó una semana más.

Y esa semana no se la di a mi papá. Porque él casi no ganaba nada, yo le daba todas mis semanas, pero como me la dieron de más *pos* yo me la guardé para cuando vuelva a la escuela.

Lo más malo fue con mi papá. Él, mi hermana Dora y yo, dormíamos los tres en la misma cama.

Empezó cuando él se salía, regresaba cuando era tarde, ya estábamos dormidas. Él estaba borracho, olía feo, a alcohol; cuando él se acostaba junto a mí, yo me envolvía en la cobija, me hacía a un lado. Así pasaron como tres meses, hasta que un día, él fue por mí al trabajo, me invitó a comer a un restaurante, creo que era la primera vez, solo él y yo.

Me puse muy contenta. Sentí que me quería, me dijo que estaba muy orgulloso de mí, que lo disculpara que él no había podido encontrar un trabajo fijo.

Le dije: “No te preocupes papá, por suerte encontré este trabajo. Seguro que, primero Dios, vas a encontrar pronto”. Me dio un beso, un abrazo muy fuerte, como nunca. Me sorprendí, pero me sentí muy feliz.

Así, cada viernes, durante los cinco meses que estuve trabajando, hasta el día que regresé del trabajo llorando, porque me habían despedido, no le quise decir a mi papá por qué había sido. Me daba pena. Pero sí estaba preocupada, porque él casi no tenía dinero, era con lo que yo ganaba con lo que nos manteníamos y le mandábamos a mi mamá.

Ese día me consoló, me abrazó. En la noche se durmió con nosotros temprano. Ya que apagaron las luces, me dormí abrazada con él, de repente me despertó su mano, me empezó a tocar, él también se tocaba, luego él me ponía la mano en su parte, me hacía que lo tocara. Así empezó, la primera vez, después de que pasó eso, me dijo en el oído: “Te quiero mucho, este es nuestro secreto. Solo tú y yo”.

Así, eso se repetía muchas veces, duró como dos meses, yo me sentía mal, pero solo me quedaba callada, me daba pena decirle que no. Eso lo traía como un nudo en la garganta, pero no había nadie a quien contárselo. Además, me daba vergüenza, me sentía culpable de hacerlo, porque sentía que estaba mal, pero era mi papá, me sentía muy sola, no sé, cuando empezó a pasar eso, era raro, me sentía todavía más sola.

Por suerte, llegó el día que mi mamá le habló, le dijo que nos fuéramos de regreso a México. Mi mamá le dijo que ya era mucho tiempo, que ya quería que regresáramos, que ya habían conseguido una renta de casa de una tía, ahí cerca de casa de mi abuelita Toña, que ya saliendo de Tláhuac, no había peligro, porque quería que yo terminara la secundaria, verlo a él, y a mi hermana.

El 3 de marzo —me acuerdo porque el 13 es el cumple de mi papá—, regresamos a la nueva casa con mi mamá, me dio mucho gusto verla, pero no sé cómo que yo sentía que ella se iba a dar cuenta, yo estaba muy callada, me dijo: “Qué pasó, Marianita, por qué te veo tan callada, extrañas allá o qué”. Le respondía: “No mamá es que me duele la panza”. Eso me pasaba desde esa noche, ahora siempre me dolía el estómago, a veces vomitaba.

Por fin dejó de pasar, mi papá y mi mamá se dormían en una cama y mis hermanos y yo en otra.

Ya habían cerrado la escuela por lo del coronavirus, solo le hablé a mi maestra para decirle que ya había regresado, me dijo que si quería podía tomar las clases de la telesecundaria, pero a mí ya no me gustaba estar en la casa. Mejor me fui a trabajar en una casa de una vecina, trataba de no llegar cuando estaba mi papá sólo, porque él estaba más tiempo en la casa que mi mamá, ella trabajaba también en casas.

Como un mes después, un día yo regresé del trabajo, me acosté a dormir, como a las cinco de la tarde, mis hermanitos estaban con mi abuela Toña, no iban tampoco a la escuela, estaba cerrada. Llegó mi papá, se acostó junto a mí, me puso la pierna encima. Como a los 15 minutos llegó mi mamá. Le dijo a mi papá: “qué pasó, Juan, ¿por qué estás así con Mariana, no ves que ya no es una niña. Y tú —me dijo a mí—, levántate, ve a hacer una sopa para la cena, ándale que yo vengo muy cansada”.

Él le dijo a mi mamá: “Calma mujer, no pasa nada, acabo de llegar, Mariana estaba dormida, la estaba despertando, para que nos ayudara a lavar los trastes y prepararme algo de comer vengo de trabajar en el taller, no he comido”.

—“Ah” —dijo mi mamá.

Pero ella me dijo en la cocina: “que pasó, Mariana, ¿por qué tienes esa cara?”

—“Nada mamá” —me puse a llorar, le conté a mi mamá lo que me hacía mi papá, y después que parecía que me escuchaba, me abrazó. Se levantó de la silla, como si fuera otra persona, me dijo—: “Yo creo que tú eres la provocadora, con esa ropa nueva, esos calzones nuevos, que te compraste con el trabajo allá en Querétaro”—. Me empezó a manotear, me pegó en la cara, muy fuerte, me sangró la nariz.

—“Mamá, de veras, mi papá me los compró”.

—“Eres una mentirosa, cómo te va a hacer eso tu papá, será un poco borracho, flojo, pero eso sí que no lo creo, tú eres su hija”.

Me salí corriendo de la casa, me fui a casa de mi abuelita Toña, que ya está muy viejita, pero ella si me creyó, me comprendió, me dijo: “Ay, *mijita*, sí, quédate aquí, es que ya estas grande, los hombres, casi todos son así, a mí también me pasó, luego te cuento, he visto tantos casos así en las familias. Pero no te preocupes, yo voy a hablar con tu mamá, ay esa hija mía, está ciega con ese hombre. Mira, mañana vas por tu ropa a tu casa, te quedas aquí conmigo”.

Al otro día no fui a trabajar, para ir a la casa cuando no estaba mi mamá, ni mi papá, que ya empezaba a irse con mi mamá a veces al mercado a vender. Iba a recoger mi ropa, sentí feo el silencio de la casa, como que yo ya no vivía ahí.

Como extraña, vi que en el ropero donde estaban mis cosas, mi mamá había roto todo, con tijeras cortó toda mi ropa, todo en el suelo, no dejó más que el uniforme de la secundaria. Me puse a llorar de coraje, de tristeza, agarré rápido mi uniforme y me salí.

Luego me llamó a casa de mi *abue*. Me dijo: “Tú eres la provocadora que me andas queriendo quitar a mi marido. No te quiero ver en mi casa nunca”.

Yo le dije: “No, mamá, por qué me haces esto, yo no tuve la culpa”.

—“¿Ah no, y por qué te dejabas hacer cosas?”

—“Mamá, no, por favor, mejor deja a mi papá, vivimos mis hermanos y nosotros, yo puedo trabajar. Además, te digo de una vez que él también le empezó a hacer lo mismo a mi hermanita”.

—“Estás loca”.

—“De veras mamá yo lo vi”.

—*Pos*, a mi tu hermana no me ha dicho nada, ella está más chiquita pero tú, tamaño de cabrona que eres ya, con esas cosas de *Ay sí*, yo no sabía, a poco crees que te voy a creer que no sabes nada de eso, si andas en la edad de la calentura, me contó tu abuela Lola, que nada más andabas ahí de cusca con tu primo Daniel”.

—Claro que no mamá, él era el que me acosaba.

—*Ay sí*, pobrecita de ti, todos te quieren. Vete a la chingada, de aquí, no quiero verte ni en pintura.

Mariana me llamaba por ella, pero sobre todo por el peligro en que veía a su hermanita. Ella ya se había salido de la casa.

Le dije: me parece que es muy importante hablar, poner límites, decir no a una situación que te hace daño, Mariana. Qué bueno que estás a salvo de tu papá, que está enfermo de violencia, de su alcoholismo.

—¿Qué quieres hacer? Además de seguir platicando para que encontremos juntas un camino y puedas seguir con tu vida.

—Pues a mí lo que más me preocupa es mi hermanita. Ahora con el COVID pues no va a la escuela, está todo el día en la casa, mi papá casi siempre

también, mi mamá es la más que sale a vender tostadas al mercado, él le dice que se queda con mis hermanos, porque yo no estoy. Entonces ya me imagino las que está pasando.

—¿Entonces qué te gustaría que pasara?

—Pues que mi hermanita también se viniera conmigo con mi abuela.

—Ok, ¿con quién podríamos hablar?

—Pues con mi abuelita.

—¿Está ahí en tu casa?

—Sí.

—Pásamela.

—Es que ya no traigo saldo.

—A ver, dame tu número, yo le llamo de mi celular.

Solo nos permitían en la atención telefónica un máximo de 40 minutos por persona, yo ya tenía casi dos horas hablando con Mariana.

Era la hora de mi comida, salí a hablarle a su abuelita, le expliqué y me dijo:

—Sí doctora, pero, pues yo no sé qué hacer, ya hablé con mi hija y no quiere dejarlo, dice que es mentira, que ya él no lo hace, que solo fue una vez, que no lo va a volver a hacer. No quiere entender, ella está muy encariñada con él, ¿no sé qué le pasa a esta hija?

—¿Usted qué piensa hacer señora?

—Pos yo le dije también que me mandara a Doris conmigo, le dije: “Hija, pero tienes que ayudarme con algo para la comida, la renta; yo ya estoy vieja, no puedo. Me respondió: Ay no mamá yo apenas saco para comer con mi marido y los dos niños”.

—Bueno muchas gracias, Doña Toña, pásame, por favor, a Mariana, señora.

Solo le dije que cómo se sentía de haberlo platicado con su abuela, me dijo que muy aliviada, que sintió que se le quitaba una carga de la espalda, muy contenta de que su abuela le creyera, la apoyara.

—Pásame otra vez a tu abuelita.

—Señora, perdón la pregunta, pero necesitamos saber cómo apoyar a Mariana, ¿usted nos apoyaría si es que Mariana quisiera denunciar a su papá?

—Claro que sí, yo voy a dar mi declaración, aunque mi hija se enoje, pero no es justo, que este loco borracho les arruine la vida así, a ella y a sus hijas.

—Muy bien, gracias, señora. Ok. Déjeme despedirme de Mariana.

Estaba llorando.

—Tranquila, ya hablé con tu abuelita, ella está dispuesta a declarar para que tu papá vaya a la cárcel.

—¡Ay no!, mi mamá me va a matar.

—No, no te va a matar, no estás sola, creo que ella lo va a pensar diferente, necesita un poco de tiempo, se van a arreglar las cosas. Recuerda que es tu derecho defenderte, de tu mamá también, eres muy valiente de decirlo, defender a tu hermana.

—Bueno, ¿y si usted va, habla como psicóloga con mamá, así sin que se vaya mi papá o ella a la cárcel, nomás que él se vaya de la casa?

—Sabes que yo no puedo encubrir un delito. Pero, está bien, podemos comenzar por hablar con tu mamá.

—¿Y si se llevan a mi mamá también?, porque dicen que el DIF se lleva los niños cuando los papás no los cuidan bien.

—Es un riesgo, pero si tú estás de acuerdo yo voy personalmente a hablar con tu mamá. Y te llamo mañana a ver que pasó.

Yo sabía que me estaba arriesgando, porque no es mi tarea ir a su casa, además yo pongo en riesgo a Mariana, por las represalias que pueden darse, también me pongo en riesgo. Pero sentí que Mariana necesitaba una voz que le diera voz, esperaba que eso pasara, a ver si como primer paso alejábamos a la hermanita y a ella del agresor. Eso sería ya un primer logro. Era urgente, ya luego veríamos el tema con el área jurídica que nos da asesoría.

Por fortuna yo ese día también fui a mi terapia, le conté a mi psicoanalista el caso, me dijo: “Mariana confía en ti, necesita ayuda, hablar con la abuela quizá

sea lo primero, para asegurar que Mariana tenga un lugar donde quedarse y esté a salvo”.

Parece que, con su mamá, la comunicación ahí está cortada.

Al día siguiente, a las cinco de la tarde que terminé la consulta, fui casa de Paty.

Ya lo había hablado con mi supervisor, Gerardo, y me dijo: “Sí procedamos así, primero hablar y luego vamos a lo jurídico, que también tenemos en la Asociación”.

Toqué la puerta un poco nerviosa, me abrió ella, le dije:

—Buenas tardes, señora Paty, cómo está? Soy Lety, la psicóloga de la Asociación Emociones y creatividad I.A. P, EMO.

—Ah sí, dígame.

—Pues nos habló su hija Mariana, nos contó lo que pasaba, que vivió abuso sexual con su papá. ¿Usted ya lo sabe?

—Mire, psicóloga, yo ya no sé si creerle porque mi hija Doris no me lo ha dicho, nomás le pregunté una vez, se puso a llorar, me dijo que no. ¿Y qué cree?, mi esposo se fue anoche con sus cosas. Yo ni cuenta me di. Como yo le dije que usted habló con mi mamá, que usted vendría a hablar conmigo. Pues él me dijo que no era cierto. Yo le creo, pero, sin decirme, ayer se fue, ya me quedé sin hija y sin marido. Pues nos sé que decirle, no sé a dónde se habrá ido.

—Bueno, señora Paty, creo que es importante creerle a su hija Mariana, y que vaya a terapia ella y usted, ¿cómo ve? Sí, Lety, yo la voy a ver, nomás que pase esto del COVID.

—También puede ser por teléfono, señora.

—Ay no, yo prefiero personalmente. Yo le hablo.

—No hay riesgo, sí podemos ir la Asociación a recibir con citas, es por persona, no hay ninguna aglomeración, tenemos todo limpio, usamos todos cubrebocas y tenemos para los que van a terapia también.

Bueno, pues, por lo menos logramos que el agresor saliera de la casa, creo que el hecho de hablarlo para Mariana fue un gran alivio, hay ya un testigo de su

dolor, un apoyo de la abuela. Ella sigue llamándome cada semana, desde mayo, que pasó esto, hasta ahora, a veces me pasa a Dora, ella le dice que yo soy un amiga, y aunque Dora no ha hablado del abuso, ya escucho a Doris más relajada, se ríe, cuando platicamos, además siente el respaldo de su hermana, es su aliada.

Nosotros damos talleres gratuitos para niñas, niños y familias para diversos temas de atención psicológica vinculados con las emociones, ahora estamos trabajando en mayormente en línea, pero conseguimos un donativo de tabletas, becas y le pagamos el internet a 50 familias. Las tabletas se las prestan entre las familias, por ahí hacemos videollamada para los talleres.

Es un caso de éxito, siento, porque ya las dos hermanas tienen herramientas para defenderse de cualquier agresor, aunque se trate de sus familiares.

Saben que cuentan conmigo, con el apoyo de la Asociación. Siempre le doy gracias a Dios por esta profesión, porque me siento muy contenta cuando escucho a alguien, aprendo, comparto. Una parte de mi se va haciendo más sabia, más compasiva, también claro, con mi propia terapia, porque no podría hacer ese trabajo sin Rebeca mi psicoanalista, con la que tengo ya diez años, ella es mi soporte. Yo también tengo mis heridas, mis promesas rotas, como todos.

Gloria

“Maricarmen Dosamantes”

...la gota que tiñó de color su vida

21 de mayo 2020. *Conversación por WhatsApp:*

Glo: “*Hola prima, ya nació la bebé*” [✓✓]. (Dos palomitas de visto).

Ma. de los Ángeles: ... (nunca contestó).

8:00 p.m. (aproximadamente): suena el celular de Gloria, es Consuelo.

Glo: “*Hola prima... No, por favor. No me digas eso, ayer hablé con ella y hoy le mandé un mensajito que solo leyó... ¿qué pasó? ¿Fue un coma diabético?*”

Muchas dudas se agolpaban en la mente de Gloria, mientras retumbaba en su pecho aquella frase que partió su corazón de un vuelco: “*Ángeles falleció*”.

Ma. de los Ángeles era mi prima entrañable, nacida el 2 de febrero, tenía 40 años y mamá de dos hijas. Fue una mujer que luchó por su matrimonio con uñas y dientes y por construir una bella familia. Cuando estábamos juntas todos nos decían que parecíamos hermanas y creo que sí, nos sentíamos así, unidas como hermanas.

El pasado 21 de mayo fue el último mensaje que ella recibió de mi parte y solo lo alcanzó a ver pero no me contestó, era la noche del mismo día cuando recibí la llamada de Consuelo, tipo 8 p.m. Llamó para decirme que Angie, había fallecido; de un sobresalto mi corazón dio un vuelco. No lo podía creer... por mi mente pasaron de inmediato recuerdos de ella: El pasado 10 de mayo, vi una publicación en *Facebook* de Ángeles donde pedía un abrazo de su mami fallecida; la llamé para decirle que aquí estaba, que no podría abrazarla como su mami lo hacía, pero que estuviera tranquila y alejara esos pensamientos, sin embargo, la noté deprimida.

Unos días más adelante nuevamente noté en “su muro” una frase que me inquietó: “en tus manos encomiendo mi espíritu” parecía una despedida... hoy pienso que en realidad lo era y que uno no siempre comprende las señales. La llamé de inmediato, pero no lograba consolar su corazón abatido, me decía que estaba muy cansada, no solo físicamente, sino como que la vida le pesaba, noté que su debilidad y fatiga eran más que un estado emocional; sé bien que el estado de ánimo afecta el sistema inmunológico, así que le sugerí ir al médico.

Solo se le miraba cansada y un poco más avejentada, no presentaba ningún síntoma de algo que pudiera preocuparnos. Manifestaba agotamiento extremo, en esa última llamada —como te decía—, su voz no me parecía normal. Comentamos que quizá era la diabetes que padecía, pero ella, como siempre minimizó el tema de salud diciendo que no pasaba nada. Habían pasado solo 11 días desde que noté el cambio en su voz y su aspecto. Tan solo 11 días y todo se tornó terrible para la familia ¡No lo podía creer!

Yo intuí que había sido COVID-19; llegó con 10% de oxigenación en los pulmones, ya no la intubaron. Dijeron que resultaba inútil, nunca la volvieron a ver, sino hasta que a su esposo le entregaron las cenizas y el acta de defunción que decía: Causa de la muerte: complicaciones de neumonía atípica covid.

Quizá para ella el Covid-19 no fue tan malo después de todo y le concedió el anhelo de ir con su mamá. Entiendo la depresión de mi prima, pues cuando mi tía murió, dos meses después falleció su hermano Ricardo, así que sé que esto le generó un dolor profundo en el alma y no ponía mucha atención a su salud.

Los síntomas de mi prima se confundían con un estado de ánimo: “depresión”. Cualquiera podría pensar que murió de tristeza, pero así es Covid-19 un virus silencioso que es capaz de descubrir a la población más vulnerable, como mi prima con diabetes y depresión, que va dejando corazones partidos, rotos, llenos de huecos donde habitaban personas amadas que jamás podrán reemplazarse. Para su familia y para mí, el Covid-19 dejó un hueco así. La sigo extrañando.

Una mañana de tantas...

Con un beso se despide de su familia mientras comienza a vislumbrarse apenas el alba. Son las 4 a.m. y ya suena el despertador. Ella pensaba que había pasado una mala noche, pero no, la realidad siempre supera la ficción y esto que pasa en el mundo no es una película más de una enfermedad mortal, es la terrible realidad con la que despertó el mundo el pasado diciembre de 2019. Un virus letal azota al mundo y nadie imaginó que podría ser verdad, aun así y pese a todo temor o la incertidumbre que se vive en nuestros días, hay una pasión que corre

por las venas de esta mujer que la hace fuerte y le impulsa a salir de la cama para ir a trabajar.

Gloria Angélica Padilla Hernández, nació el 8 de diciembre de 1980 en Salamanca, Guanajuato; bueno, como dice ella: *“Así está en mi acta de nacimiento”*, aunque siempre se ha considerado de todo México. Esposa y madre de dos jovencitas, entrañable amiga. Desde pequeña tuvo que aprender a valerse por ella misma y eso la convirtió en una mujer fuerte pero muy pasional, su infancia y adolescencia fueron, digamos “complicadas”. Desde muy chiquita comprendió el dolor y la necesidad humana, sus ojitos llenos de curiosidad miraron muchas cosas que los pequeñitos no deben ver. Fue así que desarrolló su sentido de la observación a las personas, pienso un poco que siempre quiso verse reflejada en los ojos de alguien que le prestara atención y la mirara con amor y no en el mundo egoísta de los adultos con quienes creció. Yo creo que fue entonces que le apasionó el trato con la gente; siempre en la búsqueda de afecto y pertenencia, todo ha sido tan complicado para ella que hasta tiene cinco nombres en su fe de bautismo, una confusión total al igual que el día, la hora y el lugar de su nacimiento.

Ella vivía en un albergue, siendo una niña tan pequeña cuidaba de todos los que podía, niños e incluso adultos. Por supuesto que en esa lista, está incluido algún caballo, conejos, su perrito al que llamaba “mariguano” con quién hizo un vínculo de amor y amistad. Aún le duele recordar cómo fue envenenado y a su mamá, que viéndolo sin vida, lo tomó de las patas y lo aventó al camión de la basura. No podía comprender cómo su amigo terminaba así sus días de risas, juegos y ladridos; nunca supo quién lo mató. No tuvo muñecas quizá por la falta de dinero o porque prefería subir a los árboles, jugar con los alacranes, con las plantas silvestres. Glo tenía casi seis y un trágico 19 de mayo, tres días antes de cumplir 3 años, Adán su hermanito menor, perdió la vida. Estaban en una reunión de doble AA; Adán tenía sed, él vio un envase de coca y lo tomó sin saber que era veneno para ratas, su mamá le dio leche para hacerlo vomitar, al llegar al hospital realizaron un lavado estomacal pero lamentablemente descubrieron que al ingresar el veneno, causó daño y al hacerlo vomitar volvió a lastimar todo y

desagarró su interior provocando un daño irremediable. Su papá ni siquiera se presentó al entierro; él solo dijo: “iría primero al funeral de uno de estos” — refiriéndose a algún compañero de AA—. Su papá se marchó cuando Adán tenía 9 meses, Aarón de 1 años con 7 meses y Gloria de apenas 3 añitos, rompiendo todo lazo con ellos. Ver las lágrimas llenas de dolor y melancolía de Glo hoy, siendo un adulto, mientras me narra esta historia es duro. No puedo imaginar lo difícil que fue para ella desde pequeña enfrentar la cruda verdad de una vida donde sus tonalidades son gris y negro.

Pasaba horas encerrada con sus hermanos. Ella saltaba por la ventana para ir a lavar trastes de los vecinos o hacer alguna actividad a cambio de comida por lo que “afortunadamente” siempre comían muy bien, Glo siempre ha sido muy trabajadora y también “comelona” ... jajaja, lo digo con cariño.

Supongo que sus días eran un poco grises, pero ni ella y ningún niño, deberían ver la vida sin colores; los niños deberían ver todo a través del arcoíris, imaginar unicornios mágicos y sirenas de colores, pero no ha sido así para muchos.

¡Hoy la cosa es un poco diferente!, porque ella ha decidido ver la vida con otros ojos, sus ojos, ella misma es una máquina de amor y perdón. Contarte de ella me hace llenarme de ternura y siempre pone una sonrisa en mi rostro. Seguro cuando la conozcas lograrás quererla como yo y descubrirás que está llena de vida, es como si de su interior salieran pequeñas chispas del fuego que arde en su alma, aunque algunas veces pienso que se contiene un poco. Se parece a aquel dulce de mi niñez que mientras lo pones en tu lengua, brinca y te hace cosquillas al disfrutar de su dulce sabor acidito; así es mi amiga, así es Glo. Déjame llamarla así, Glo.

Hoy me voy a concentrar sobre todo de su profesión y cómo en este tiempo, puedo voltear a verla como una heroína sin capa: Es técnico químico. Básicamente, lo que hace es aplicar cuestionarios a los pacientes, análisis de sintomatología y procedimientos de muestras diversas (nasales, cultivos, de orina, etc.), realiza el centrifugado para el proceso, a veces prepara la muestra para ser enviada a otro laboratorio y otras ella realiza todo desde el principio, así que

también revisa los resultados y hace las interpretaciones de los parámetros. Hay casos donde éstos no entran en los estándares de COFEPRIS requeridos para un buen resultado. Esto resulta trascendente, por lo que tiene que cuestionar al paciente debiendo ser muy perceptible a aquellos que aun llegasen a mentir.

Su experiencia no está limitada a un laboratorio donde los pacientes llegan por su propio pie. Le ha tocado estar al frente de la batalla y tomar muestras en pacientes mutilados, quemados, con traumatismo por lo que debe ser valiente ante cualquier situación y lo suficientemente sensible para entender la condición del paciente; hay quienes tienen fobias a la sangre o a las agujas, muchos vienen con temores o ansiedad y al tratarse de niños pequeños éstos regularmente tienen miedo. Algunas veces ha sido necesario atender a los padres que vienen más nerviosos que sus pequeños... sí, ¿te lo imaginas?, quizá hasta lo has vivido.

Muchas ocasiones ha tomado exudados vaginales a mujeres y niños que han sido violados, pacientes accidentados de gravedad. Todo esto, solo puede requerir la entereza y la capacidad emocional que le caracteriza para comprender al paciente y tratarlo con cariño y respeto, pero con la firmeza necesaria para realizar su trabajo, porque cada minuto cuenta. Ella no excede su papel como técnico, ya que no puede dar diagnósticos, aunque su experiencia le permite saber qué situación está viviendo el paciente; generalmente ella es la primer cara que un paciente ve y es la primer persona que debe tocar sus cuerpos antes de limpiar una herida para obtener una muestra, por lo que es necesario generar rápidamente un vínculo de confianza para tocarles sin que se sientan agredidos, mientras ella, les mira a los ojos y les dirige a un servicio de especialidades, haciendo notar a sus compañeros la urgencia debido a la gravedad que podría presentar lo que no deja de hacerle nudos el corazón. No han faltado los pacientes complicados con venas retraídas, en estado físico complejo u olores desagradables o hasta sufrir agresiones físicas por parte de los muy alterados, donde su condición emocional es un factor más a sumar al dolor.

Después de explicarme un poco de su trabajo y notar la complejidad del mismo, pienso en todos los detalles a los que debe poner atención en cuestión de segundos y me cuestionó: ¿cuándo fue que Glo se interesó por su profesión y por

qué? —Así que le pregunto—: *“Primero fui obligada, un poco”* —me dice; mientras soltaba una leve risita con afirmación y un sorbo a su bebida y es que no logró inscribirse en tiempo a la preparatoria y la única opción que tenía en ese momento era el CETIS donde en el único horario abierto era para Técnicos Químicos—.

“Me inscribí y al principio no estaba convencida y menos, mientras transcurrían las clases, peor aún al experimentar los olores... jajaja... sin embargo, un día mi profesora, la Dr. María Elena González puso un unas imágenes de un frotis (cubreobjetos con gota de sangre) y sus palabras fueron “quién se diga ser ateo, me tendría que comprobar por qué el cuerpo es tan perfecto”; bastó una gota de sangre y en un instante todo cambió dentro de mí. Esas palabras retumbaban en mis oídos: comprobar que Dios existe en tan solo esa diminuta gota me hizo enamorarme de la profesión”. Este fue el preciso momento en que Glo comenzó a ver la vida a través del rojo de la sangre y todo, poco a poco, en su vida dejó de ser gris y fue teñido de color.

Aquella profesora fue su mentora más que su maestra, porque le enseñó todo sobre parasitología y hematología, su pasión y enseñanzas fueron fascinantes. Continúa: *“Yo sé que los parásitos en el cuerpo humano hacen daño, pero era fascinante, en verdad... claro que no todo fue agradable, al verlos hubo un golpe mental en mí, ya que durante unos meses dejé de comer espaguetis, me volví un poco paranoica respecto a la higiene, al darme cuenta de todo lo que hay detrás de UNA GOTA DE SANGRE y de aquello que nuestros ojos no pueden ver. Realmente es deslumbrante, hay un mundo detrás del microscopio. Déjame darte un ejemplo”*, me dijo, mientras sus ojos brillaban, sus labios se movían y buscaba en su celular algunas imágenes de “La Giardia Lambia” para mostrármela. *“Éste es un parásito en forma de globo que cuando lo ves en el microscopio tiene como ojitos, es realmente impactante al verlo por el microscopio ya que mientras está vivo y parece que sus ojos parpadean y que tiene una sonrisa también. Yo solo pienso cómo es posible que un microorganismo parezca ser tan feliz”*. Que esto le causará admiración me sorprendió y es que al conocer la historia de vida de Glo, quien tuvo una infancia tan dura y poco feliz y que un ser así de diminuto y que se encuentra en los intestinos humanos y además solo es posible verle a través de

las heces me impacta, porque dice verla “simplemente FELIZ entre la MIERDA”. Ella siempre creyó que lo pasaba mal, pero al pensar en las Giardias, solo podía sonreír y considerar que después de todo, no le tocó la peor parte en este mundo y que Dios siempre ha sido bueno con ella, descubrió que hay algo de felicidad en la peor y más maloliente suciedad; ¡Qué irónico ¿no?! Los seres humanos tenemos todo para hacer nuestro entorno feliz, sin embargo, en ocasiones (tal vez demasiadas) nosotros mismos lo convertimos en mierda.

Glo siempre busca dar consejos de salud y explicar con detalle. Si te sentaras junto a ella, descubrirías que es fantástico escucharla hablar y notar como en cada gota de su sangre hay gran pasión por su profesión que la va envolviendo hasta que no puede parar de hablar, creo que se trata de la misma gota que la fascina en prepa.

Los horarios hace tiempo ya que han dejado de pesarle. Siempre dispuesta 24x7 los 365 días del año. Durante nuestra conversación, no deja de repetir en reiteradas ocasiones que su trabajo parece ser el eslabón más pequeño en la escala piramidal de la medicina. Es poco valorado sobre todo por otros colegas. Ella ha vivido al frente de la batalla como un soldado raso, donde no cuenta con los mejores materiales de protección o con el respeto de otras personas, sean pacientes o colegas, no se piensa que todos están en el mismo barco de guerra y que cada uno tiene una función específica, si no se realiza con oportunidad, capacidad y profesionalismo el barco podría hundirse. Así pasa con otros como personas de intendencia, camilleros, asistentes, todos importantes, pero poco valorados ¿Y qué decir de los sueldos? Para nada son buenos, pero cuando una muestra sale mal, no se tienen los tubos necesarios de sangre o no se detalló alguna reacción del paciente, son acibillados por sus propios compañeros; la presión es abismal.

Su primer trabajo fue en el Hospital Militar 16va. Zona, ahí es donde hizo su tesis y prácticas profesionales, ha trabajado en varios laboratorios y hospitales privados, y en áreas de urgencias. No cabe duda de que Glo es una heroína, conócela:

“Recuerdo que en el Hospital Militar la Mayor Casimiro me mandó a tomar unas muestras de unos gemelitos que saldrían del área de parto. Yo estaba muy nerviosa pues era mi primera vez con bebitos y la Mayor me dijo con voz contundente: ‘deja de ser emocional, porque si Dios lo fuera, Jesucristo no hubiera muerto por nosotros en una cruz’, entonces en ese minuto, todo cambió nuevamente en mí. Recordé aquella gota de sangre en el frosi y pensé en todo lo que implica, entendí que Jesús murió en una cruz derramando todas las gotas de su sangre por amor a mí; simplemente entendí que el amor requiere valor, tener agallas, fajarse bien los pantalones o la falda para hacer lo que es mejor para quien tienes enfrente sin importar si en ese momento tu corazón se hace chiquito. Me fajé el pantalón y fui por la muestra del cuello de aquellos pequeños”.

Un día como muchos, cuando la hija mayor de Glo era una niña de apenas 5 años fue mordida por un perro en su rostro. Tan solo imaginar la escena me causa escalofríos pues yo también soy mamá y pensar en verme envuelta en esa situación hace que un cosquilleo desagradable recorra mi espina dorsal de solo pensarlo, así que vivirlo debió ser aterrador, pero Glo tuvo una vez más que apretar el corazón y reaccionar. Todo era cuestión de vida o muerte, así que ella corrió a quitar al perro del rostro de su hija de un jalón, lo que provocó que el animal con sus dientes rasgara parte de la cara de su pequeña, casi amputando su nariz, pero la batalla no quedaría ahí, el perro enfurecido prensó la mano de Glo quién luchaba contra él con un brazo, mientras en la otra sostenía a su pequeña. Solo unos segundos bastaron y Glo se llenó de una fuerza que solo las madres poseemos —bueno, eso pienso yo, aunque seguro muchos papás también—; para golpear de tal forma al perro que le rompió la quijada y eso hizo que aquel animal la soltara. Tomó en brazos el cuerpecito desfalleciente de su pequeña, para lavar su rostro y de manera sorprendente, tuvo la entereza de sacar de su botiquín casero, el kit para toma de muestras de emergencia, algunas gasas y medicamentos, para así tomar unas muestras de sangre, un poco de la misma saliva del perro que aún estaba en el rostro de su niña (esas muestras serían vitales en los minutos siguientes), pero ahí no paró todo, mientras iban rumbo al hospital, donde los minutos se hacen eternos, Vania, su bebé, dejó de

respirar. Yo me pregunto: ¿qué mamá no pierde la cordura al ver a su pequeña con el rostro desfigurado, el tiempo pasando lento queriendo comerte a los autos que te estorban para avanzar y además, ver que tu hija deja de respirar por unos 10 minutos aproximadamente? Haciendo las cuentas, sabemos todos los daños irreversibles que provocan esos minutos; literal, la vida y la muerte estaban frente a ella, en sus brazos, en su corazón ya de por sí destrozado. Pero Glo solo sabía algo, ella no podía permitirse pensar como mamá; Vania estaba prácticamente muerta, ella debía actuar de forma profesional, pensar por unos segundos que no era su hija y atenderla como un paciente, masajear su pecho, intentar darle respiración sin dañar su nariz destrozada, el panorama como profesional de la salud, era terrible pero como mamá, sentía morir junto a su hija.

Finalmente y aún con vida llegaron al hospital, Gloria tenía que entrar, imposible quedarse en la sala de espera, entregó las muestras primeras y los auxilió en la atención de su propia hija, desvanecerse no era opción, tenía que asegurarse que su pequeña fuera bien atendida, ella solo quería, que su hija la viera al abrir los ojos y darle la tranquilidad que requería, quitar sus miedos como lo hizo cada noche antes de dormir, ella solo esperaba que Vania respirara nuevamente y poder ver sus bellos ojos brillar; en su mente volaban fantasmas con lo que podía pasar; los daños irreversibles de un ataque. Cómo sería la vida de su pequeña después de esto. Ninguna palabra servía en ese momento, solo levantar oraciones al cielo y recordar el amor de Dios en sus vidas que siempre ha estado latente.

Al fin, Vania despertó y eso hizo que el alma que parecía perdida volviera al cuerpo de Glo, aunque sabía que el camino sería largo para la recuperación, ella ayudó en sus curaciones y tomas de muestra posteriores, pero no solo ayudó a curar las heridas físicas de su hija, sino las internas, las del temor, las de la depresión al ver su rostro deformado. Ayudó a asimilar su nueva realidad y a crecer sana, física y emocionalmente, por eso Glo sigue cuidado y arropando cada noche a sus pequeñas, enfrentar la muerte con un paciente impacta, pero enfrentarla en los brazos con tu propia hija nos deja sin palabras, sin aliento.

Una ocasión llegó a urgencias una persona quemada en un 80% de su cuerpo. No había lugar sencillo donde tomar las muestras necesarias; requería sacar de 1 a 5 tubos de sangre, así que la crisis era tan grande que pensó rápidamente cuál sería la solución para no lastimar más al paciente mientras otros atendían sus heridas, así que levantó su pierna con gentileza y utilizó una sola jeringa de 20 cm que colocó en su ingle, ese caso fue todo un reto, pues no podía usar *heparina*, sustancia que ayuda a que la sangre no coagulara (porque hay estudios que si requieren que coagule mientras que otros no requieren sangre coagulada). Finalmente logró obtener los tubos necesarios para los estudios y que el paciente fuera atendido apropiadamente, nunca supo qué sucedió con el paciente, es un poco el trago amargo de los Técnicos Químicos, pues muy pocas veces se enteran de la evolución de las personas que atienden. Quizá no sea tan malo en los casos de aquellos que llegan a perder la vida, pero siempre queda la duda, la incertidumbre y las preguntas sin respuestas revoloteando en el interior, tal vez por eso muchos van perdiendo la sensibilidad, muy probablemente es una cuestión de auto protección y eso, no se le niega a nadie ¿no crees? Al menos pensarlo así, a mí me hace un poco más empática con ellos cuando me toque estar en una sala de espera o ser el paciente, creo que todos los que trabajan en este medio, merecen nuestra empatía, nuestro respeto y nuestra admiración.

En realidad, ella no es ajena a los riesgos de su profesión, desde un inicio sabía a lo que le tiraba, como decimos en México: *“Siempre he estado consiente que el órgano más grande es nuestra piel y sé que la mayoría de las enfermedades se pueden contagiar por medio de ella”*. Y es que una pequeña cortada hecha con una hoja de papel o un padrastro en una uña, un poco de suciedad o virus en las uñas con las que rascamos nuestro rostro o tallamos nuestros ojos, nos hace vulnerables. El ser humano es frágil en realidad y hay tantos factores que pueden afectarnos... lo estamos viendo hoy con un virus solo perceptible ante un microscopio como el coronavirus, imagina pincharse con la aguja de un paciente con VIH que no sabemos que lo tiene. Afortunadamente Gloria solo se ha picado 3 veces, en 21 años de ejercer su profesión, sin consecuencias. Ella se hizo consiente de los riesgos desde que estaba

estudiando, sus primeras practicas eran con ellos mismos y entre compañeros; así que como dice ella mientras levanta un poco los hombros y eleva un suspiro “ya te imaginarás”.

Continúa con un relato mientras me muestra una cicatriz en su brazo izquierdo a la altura de la vena como de unos 5 cm: *“Una compañera tomo una muestra de mi brazo en una práctica, aquella, al ver la sangre, se desmayó y dejó puesta la liga y el catéter en mi brazo, mientras se le atendía, pasaron unos minutos y eso hizo que se me rompieran los tejidos y ligamentos internos provocando un coágulo; de momento no noté la gravedad, pero ese coágulo se calcificó (hizo un trombo que es un coágulo interno en venas) y la única forma de eliminarlo fue con una cirugía en mi brazo para extraerlos, pues resultaron ser varios, lo que impidió durante un tiempo el uso de mi mano de forma normal; en aquellos años el equipamiento era distinto y por eso causó tanto daño, éstos han ido cambiando para lastimar menos a las personas. Hasta el día de hoy prefiero que usen mi otro brazo para las muestras”*. Concluyó, mientras soltaba unas pequeñas carcajadas.

“En los laboratorios nunca se sabe con qué te vas a encontrar. Los médicos tampoco saben de inmediato, por eso mandan hacer estudios para ir explorando. No son magos o adivinos, son personas que han estudiado medicina, así que los comentarios de un químico en el kardex del paciente pueden ser muy importantes para su médico tratante, ya que hay reacciones que se ven en las tomas de muestra y que pueden ayudar a un buen diagnóstico, no solo lo que sale en los estudios, es por ello el técnico debe poner atención a cada detalle”.

¡Exacto!, jamás en un laboratorio sabes con qué te vas a encontrar, qué enfermedad o padecimiento tiene alguien que cruza la puerta. A mí me hace pensar que esto no es tan distinto al estar en un restaurante y no saber quién se sienta en el gabinete de al lado y qué expulsa con solo un estornudo. Las historias de Glo son innumerables... Y claro que ha tenido ya sus enfrentamientos con el Covid-19 que comentamos en un principio y que ha paralizado al mundo, a la industria, y sigue haciendo daño a la economía, a las familias, a los individuos; hoy

con el tema de “la Sana Distancia, la Nueva Normalidad”, es vital hacernos conscientes de nuestro entorno, en el que siempre hemos vivido.

Su primer caso de Covid-19 fue en el Hospital H+: ella atendió a un paciente; era una chica que iba por influenza pero dejemos mejor que ella nos lo cuente: *“Comencé a realizarle un cuestionario de rutina, pero al ir conociendo los síntomas me di cuenta de que era Covid-19, en ese momento, aún las personas no tenían tanta información, no era tan público (para no causar pánico), nosotros sabíamos un poco más, aunque sinceramente también andábamos a ciegas; en general había mucha desinformación. Al realizarle la prueba de influenza salió negativa y de inmediato la aislamos. Tenía ojos rojos, falta de oxigenación y le propusimos hacer la prueba, la que hoy todos temen, la de Covid-19; cuando salió positiva le dimos el resultado para atenderse y la mantuvimos aislada. A mí, me mandaron a bañar y quitar toda la ropa, desinfectar el lugar y todo donde ella y yo estuvimos, porque sabes Mari, el pánico también fluye entre las personas que estamos cerca de pacientes, también nos imponen las enfermedades, también somos vulnerables”*.

Actualmente, para Gloria el Covid-19 ya no es un ningún extraño, pues en promedio, más de la mitad de las personas a quién ha realizado pruebas han salido positivas. Hay quienes presentan algunos síntomas como como diarrea, dolores de cabeza, molestias en ojos, probablemente trae el virus pero no ha hecho estragos en ellos, me explica Glo que eso significa que su sistema inmunológico ha sido resistente, pero en estos casos ellos son trasportadores del virus.

Buscando no alarmarme, porque seguramente vio cómo yo pelaba los ojos mientras me daba las cifras, me dijo con voz suave y un tanto melodiosa: *“pero esto es con cualquier virus como gripe o influenza”*. Creo que para mí, saber que este virus es tan dañino y letal como muchos que han existido y existen, me hizo más consciente de mi propia supervivencia. Hay más enfermedades letales de las cuales nos estamos conscientes que ya viven entre nosotros, como tifo, salmonella *brucella* o la tuberculosis —que se consideraba erradicada y acaba de regresar—, enfermedades como sarampión o el sida que se han incrementado en

el último tiempo. Informémonos y tengamos cuidado con el triángulo de la muerte, ojos, nariz y boca, que es la zona por donde los virus pueden entrar con mayor facilidad.

Glo me explicaba que no hay tratamientos definitivos para los virus, porque mutan de cuerpo en cuerpo, de persona en persona ya que cada uno tenemos una carga genética propia y anticuerpos generados por nuestro sistema inmunológico, por eso es muy difícil combatirlos. Los científicos, biólogos, químicos y todos aquellos que trabajan en la búsqueda de vacunas, lo han logrado inyectando el mismo virus en los pacientes para buscar que éste mute y quien lo aloje pueda realizar su trabajo de resistencia, esto no es cosa fácil, toma tiempo y pruebas, muchas pruebas, por eso aunque sintamos desesperar porque el Covid-19 es una enfermedad que ha llegado como muchas para quedarse, sepamos que hay cientos de hombres y mujeres buscando el arma perfecta para destruirlo y merecen nuestra admiración.

Es importante hacer notar que los virus se comportan diferente a las bacterias, que sí están bien catalogadas y se pueden combatir con medicamentos, pero los virus son agentes externos que dañan mediante la mutación en cada individuo dependiendo de su sistema inmunológico. Por ello es que las personas con enfermedades crónicas que tienen un sistema inmunológico más debilitado es dónde el virus toma fuerza. No pretendo espantar, sino compartirte mucho de lo que he aprendido al sentarme unas horas con Gloria, quien me explicaba esto con tanta paciencia que me resultó fascinante y bastante educativo.

Déjame explicarte como lo entendí: El Covid-19 está buscando un cuerpo que sea un buen receptor. Digamos que es un organismo vivo que para no morir necesita una casita para alojarse y tomar fuerza para desarrollarse dentro del individuo... me dan un poco de escalofríos escribirlo y pensarlo, porque es muy parecido a esas películas donde vemos como algunos toman posesión de lugares con otros, cohabitan y cobran vida gracias a lo que encuentran dentro y terminan destruyendo esa residencia siendo forzado a buscar una nueva locación. Nuevamente la realidad supera la ficción.

Me contó el caso del hermano de su amigo, el químico Rubén, que fue intubado y aislado de su familia como a todos les está pasando; mientras estuvo hospitalizado, hubo un momento en que la familia pudo verlo a través de una ventana, él logró incorporarse para verlos, pues no podían entrar ni tocarle, simplemente sonrió y movió su mano; no sabemos si para saludar o despedirse - yo creo que todo al mismo tiempo-, porque a las pocas horas falleció. Puedo pensar en qué afortunados fueron al verle sonreír por última vez, pues imagino a aquellos que se despiden de su familiar en la puerta de un consultorio o en urgencias, con la esperanza y las largas horas de espera de verlos salir, sonreír, hablar con ellos otra vez para después ver a alguien que sale todo cubierto, a quién apenas puedes ver sus ojos, con una caja donde caben las cenizas de tu amado, esa madre o padre, el hermano, hermana, hija o hijo, que un día viste sonreír para no verlo más pero que ahora yace en una diminuta caja; dejando inconcluso en los labios el ¡te amo del adiós!

Coincido con Glo al pensar que Covid-19 es tan peligroso como el no atender nuestra salud, que la apatía también mata. Hoy el Covid-19 nos ha puesto en la perspectiva de que nuestro cuerpo es sólo uno y la vida tan frágil, que lo que no hemos hecho por él no lo podremos hacer mañana. Sin embargo, hay muchos contagiados de Covid-19 y es necesario pensar en las familias, pienso en la familia de Glo y en cómo enfrentan esta realidad juntos. Frente a Vania, su hija mayor, Glo me dice entre lágrimas y sollozos: *“solo pienso y pienso mucho, no soporto estar molestos entre nosotros, no me gusta salir de casa después de una discusión, quisiera que reflexionemos en que la vida es frágil y nada puede asegurar que nos volveremos a ver y que no es el Covid-19 el único problema, sino la indiferencia, los riesgos a los que siempre estamos expuestos; hoy, además, mi trabajo está debajo de una funeraria y eso nos pone mucho más en la perspectiva de la vida y la muerte. Las estadísticas muestran un número: los hogares lloran la ausencia de uno o más miembros de su familia. Es mejor recordar los milagros de Dios hoy, cambiar hábitos, dejar de pelear y luchar por tener más para disfrutar lo que hay en casa, una torta, un juego de mesa, reír más, vivir más, aprovechar todo más, platicar más y apreciarnos más cada día.”*

El esposo y las hijas de Gloria también están expuestos, no porque trabajen en un hospital, sino porque andan en transporte público, porque interactúan con gente que no saben en dónde ha estado, porque Gloria trabaja atendiendo personas, entonces se vuelve impredecible dónde pudieran contagiarse. No hay forma de explicar lo que estamos pasando en el mundo, solo podemos depender de Dios y confiar, si es que creemos en él, en la vida después de la muerte.

Y es que tanto Gloria como yo, pensamos que es necesario hablar de la muerte. En su reflexión me comenta que ha platicado más con su familia y lo que deben hacer en caso de que ella se contagiara. Me impresiona la coincidencia de pensamiento que tenemos y es que amabas somos mujeres de fe, creemos en la resiliencia, la fragilidad humana y confiamos plenamente en el amor de Dios. Ambas, decidimos ver más allá de esa gota de sangre que no solo te hace reflexionar en todo lo que hay detrás, sino en la existencia de Dios no solo como creador sino como padre protector y confiar en Su puro y perfecto Amor. Gloria y su familia tienen una lista de cosas por hacer, aunque no cuentan con los recursos financieros para hacerlos realidad sin apretar el cinturón pero han decidido intentarlo, proponerse metas cortas alcanzables y como ella misma dice: *“Es suficiente dejar de ver los CONTRA para ver los PRO”*. Está convencida de que todos en algún momento seremos portadores de Covid-19, pero de cada uno dependerá qué tanto daño nos hace y es verdad, en algunos casos físicamente no se podrá oponer defensa en contra de él, anímicamente sí. Podemos oponérsle, al menos con la actitud correcta, en los pensamientos, en contra del temor que paraliza, perder el miedo a estar cerca. Sé que la sana distancia es la regla, pero para mí y para mi familia, la cercanía ha sido vital para hacernos fuertes y lo veo también en la familia de Glo. Seguro que si me siento a conversar con otras familias sobre este tema, descubriré que muchos estamos llegando a esa conclusión: UNIDOS seremos más fuertes y es que dice el dicho “divide y vencerás” y el daño más grave que el Covid-19 ha causado, en mi humilde opinión, es dividirnos, ha logrado separar familias, amigos, pueblos, gobiernos, dividir empresas y restarle a la humanidad parte de nuestra forma vida, la interacción humana, el roce, las caricias, los abrazos, los besos.

Le pregunté a Gloria si esta crisis de salud mundial le ha hecho dudar de su profesión. Su respuesta fue sorprendente, ella sin dudarlo me contestó: *“¡Jamás! No. Si me desespero con las personas que no comprenden que hay muchos peligros. Me entristece ver que la gente que no valora algo tan valioso como la VIDA”*

Y me dijo algo que leyó sobre un ejecutivo del banco Santander que acaba de fallecer y cito textual: “La hija del millonario portugués Antonio Vieira Monteiro, quien murió por coronavirus, se despidió de su padre con un sentido y reflexivo mensaje en las redes sociales. *“Somos una familia millonaria y mi papá murió buscando algo que es gratis: el aire. Murió asfixiado en una caja de una UCI”*, cita el mensaje de Viera Moteiro. “El presidente del Consejo de Administración del Banco Santander en Portugal falleció el 18 de marzo en Lisboa”.

* (<https://notibomba.com/mi-papa-muriobuscando-algo-que-es-gratis-hija-de-millonario-que-fallecio-por-coronavirus/>).

Y es que olvidamos los regalos gratuitos que nos da Dios, respirar, admirar las montañas o a un árbol que crece pacientemente entre espinos, los colores de un atardecer o el pelo de tu mascota, escuchar los pájaros que cantan en mi balcón o el susurro de un te amo, el roce de la piel o el pinchazo de la espina de una rosa, hace unos días mi hija le decía a un amigo, *“es que muchos quieren las rosas, pero no sus espinas”* ... y es que esas también nos hacen sentir vivos.

Esta pandemia logró sacar en Glo una identidad que se había diluido un poco, se había acostumbrado a que las personas tuvieran cáncer, sida; lamentablemente el ser humano se acostumbra a todo y el Covid-19, vino a revivir la sensibilidad interior en Glo y estoy segura de que en muchas personas más. Algunos de hecho dicen que el Covid-19 ha sacado lo peor de la humanidad y es que las estadísticas de violencia intrafamiliar se han elevado en un 45% o los suicidios, problemas de depresión, ansiedad. Quizá en algunos se ha manifestado lo peor, pero hay otros que hemos descubierto habilidades, hemos revivido sueños, hemos roto barreras.

Quiero brindarte este consejo de Glo: *“No es bueno llenarse de pánico, pero si saber qué vamos a hacer, hablar con la familia y acordar ser mejores. Hoy es Covid-19, pero siempre ha habido y habrá más virus. Es mejor que no nos agarren tan desprevenidos”*.

Glo, ha atravesado la escuela de la vida y *“no todos se atreven a andar descalzos en el piso caliente”*, dice ella con lágrimas en los ojos. *“El coronavirus busca dejarte solo, aislado, luchando con tu cuerpo para resistir, pero con tus demonios internos. COVID-19 no es un sinónimo de muerte, pero es una enfermedad que te enseña que no estás solo y que si vives la soledad es debido al egoísmo en el interior”*.

Hoy, Glo está en el proceso de estudiar, de ir a la raíz del por qué las personas somos así, por qué las emociones y pasiones nos mueven y tenemos la capacidad de sobrevivir a tantos riesgos físicos y emocionales. Sabes, juntas nos acabamos de inscribir en la universidad para estudiar psicología y Glo me dice: *“Sé que yo no puedo cambiar a la gente, pero puedo desarrollar empatía y estar lista para cuando las personas pidan ayuda”*.

Glo piensa que no debería existir la muerte y creo que todos quisiéramos que así fuera, nadie la quiere, pero resulta necesaria, porque si no, imagina una vida eterna sin valorar lo que hoy tienes, sin perder lo que amas. Hoy, conocer el amor de Dios la ha hecho más llena de vida, más llena de agradecimiento y menos rencor y enojo acumulado. Sí, hoy procura tener más limpieza, mantener la sana distancia, usa su cubrebocas, en casa y en su entorno laboral, pero sobre todo mantiene el BUEN HUMOR. Ella no podría evitar estar cerca del Covid-19 o llevarlo a casa, pero si puede tener fe, limpiar todo y tener una excelente actitud, esto si lo puede controlar.

El ambiente hoy en la familia Medina Padilla es más cálido, divertido y algunas veces, tenso, agotador, sin embargo me comenta: *“Hoy cargo a mis hijas en mis brazos hasta dormirse con el latir de mi corazón nuevamente, hoy se despiertan buscando mis brazos y mis besos, hoy preferimos dar todo hasta desgastarnos, porque un día no lo haremos más, es mejor quedarnos con el recuerdo de todo lo bello y no con la culpa de lo que no se ha hecho”*.

Me lleno de ternura al escuchar esto de sus labios y pienso, tiene razón al final todos vamos a morir.

Le pregunté a Glo qué mensaje le gustaría dejar sobre Covid-19 y contestó: *“Yo les sugiero cambiar mínimo tres hábitos de vida:*

Agradecimiento continuo. Ser positivo no es verlo todo bien, sino ver las cosas buenas en medio de lo malo, todo ayuda a bien a los que amamos a Dios, en las pérdidas y caídas hay cosas buenas y eso hay que agradecerlo.

Constante perdón. No esperar que las cosas sucedan, sino actuar ante una necesidad, dejar de estar inertes, apáticos, ausentes.

No olvidemos los milagros, ¡No los olvidemos!”

Concluye GLO con una gran sonrisa mientras terminamos la última taza de café que nos sabe a nostalgia, pero que también tiene sabores de sueños y esperanza.

Para mi Gloria Angélica Padilla Hernández, no es una heroína en tiempo de pandemia, no es heroína por ir al campo de batalla a luchar frente al Covid-19, un enemigo que llegó silencioso y que luego hizo mucho ruido a nivel mundial, cobrando miles de vidas, un enemigo que llegó para quedarse entre nosotros como muchos otros y habrá que aprender a combatirlo siempre que quiera hacerse fuerte en una familia, en un amigo, en un hermano, en un mexicano, no. Finalmente Glo es una heroína en las trincheras como un soldado raso que gana poco y da mucho, que su sueldo apoya para llevar la canasta básica a casa y que ayuda a pagar su crédito de Infonavit del departamento donde viven los cuatro adultos que conforman su familia, ahí donde los cuatro se exponen cada día porque la mamá de ese hogar, lleva en su sangre, esa gota de sangre que un día miró en el cubreobjetos de su preparatoria y no borra de su mente la frase de su mentora que hizo magia en su interior: *“Quién se diga ser ateo, me tendría que comprobar porqué el cuerpo es tan perfecto”* una gota que cambió su historia porque no solo se quedó en sus ojos y sus pensamientos como parte de sus recuerdos, sino que se internó entre sus venas para formar parte de su ADN, de su esencia y que hoy se manifiesta como su pasión y es que, qué sería de

nosotros si no hubiera muchas Glorias en los hospitales, que ante tanto riesgo, desvalorización, insultos, poca paga, miradas de reproche, ni un solo gracias en el día, si decidieran dejar su profesión, su trabajo, por mantenerse en sus casas temerosos del Covid-19, imagina por un momento un mundo sin médicos, enfermeras, camilleros, anestesistas, técnicos radiólogos, químicos, sin personas de la limpieza, auxiliares médicos, trabajadoras sociales, asistentes médicos, sin gente de sistemas o el de finanzas en un hospital, imagina por un minuto un mundo sin la doctora Ma. Elena González o la Mayor Casimiro, que impactaron el mundo de Gloria con sus enseñanzas, imagina pues un mundo sin Glorias, un mundo sin Gloria, un mundo sin Glo.

Honrarlas con palabras quizá sea poco, pero es lo que puedo hacer desde mi humilde trinchera, mientras escribo cada detalle lo mejor posible para que no solo ella, mi amiga, se sienta honrada, sino que las miles de mujeres que han enfrentado batallas en temas de salud, sean admiradas y más respetadas, pero sobre todo, más valoradas, podría así hablar de Alejandra, de Aurora, de Carolina, de Maribel, de Ana; amigas entrañables que han dedicado su vida a la medicina, de Margarita amiga y asistente médico que se contagió de Covid-19 al ir un día de guardia al consultorio, qué decir de aquellas que han perdido la batalla como Ma. de los Ángeles, la prima de Glo y tantas más que no conozco, quizá enfermeras o médicos, mujeres, madres, hermanas, amigas, primas de alguien y también reflexiono que no es un tema de género, porque Covid-19 y cualquier otro virus, no mira ni sexo, ni edad, ni estrato social, es un enemigo de todos, un enemigo de la humanidad.

Aunque nuestro enemigo ahora llamado Covid-19 ha ganado muchas batallas como lo muestran las estadísticas. El número de muertes causadas por el SARSCoV-2, a nivel mundial a fecha del 17 de julio de 2020. Se han contabilizado aproximadamente 593 mil 538 muertes debidas al virus, de las cuales 4 mil 634 ocurrieron en China. Estados Unidos encabeza la clasificación al superar los 141 mil 100 decesos. Para este día, había más de 13,5 millones de casos confirmados de Covid-19 en todo el mundo. *(Publicado por Lucía Fernández, 17 jul. 2020).*

En México, más de 37 mil 500 personas han perdido la vida y el número de contagios es ya incalculable. Muchas personas contagiadas, muchos han fallecido y para todos ellos guardo un minuto de silencio y dejo mi pluma de lado para mostrar mi respeto y más profunda admiración, levanto mis ojos al cielo elevando mis oraciones por cada paciente, por cada enfermo, no por un número, sino por cada persona y sus familias, por todos aquellos que están viviendo la zozobra de no poder estar cerca de quien aman y tomar su mano para hacerles saber que están ahí, familiares, amigos, hermanos, padres y madres, este enemigo ha derribado familias enteras, pero sí algo sé, es que las batallas que ha ganado NO SON LA GUERRA, ¡no! ¡NO! Yo me pongo de pie y grito ¡NO! En México y en el mundo entero saldremos victoriosos, habrá soldados caídos pero la derrota no es opción ante virus apenas microscópicos como la *Giarda*, la tuberculosis, el VIH, la peste bubónica, estos no han logrado vencernos. El ser humano es más fuerte y cuando menos yo, soy de las que han dejado de tener temor del Covid-19 y decido alzar mi voz, las manos y el corazón desgarrándome por aquellos que luchan, me uno al corazón de Dios. COVID-19 tampoco ganará la guerra que nos ha declarado.

No conozco los nombres de muchas, pero les considero mujeres heroicas mexicanas, patriotas que como Juan Escutia, se han envuelto en la bandera de México ondeando con honor sus colores y haciendo real y tangible la parte del himno nacional que dice: *“Mas si osare un extraño enemigo profanar con su planta tu suelo, piensa ¡oh Patria querida! que el cielo un soldado en cada hijo te dio, UN SOLDADO EN CADA HIJA TE DIO”*. Todos somos una, todos somos Gloria, por cierto, que no he dicho lo que ella piensa de su nombre y es que, con humildad me dice: *“Gloria no a los hombres sino solo a Dios”* ... así que me encanta y por eso, todos somos GLORIA, ¡la Gloria de Dios!

Pandemia Covid-19

Socorro Martínez Camacho

Estoy viviendo mi día a día, pensando en el mañana incierto, pareciera que el destino le está jugando una broma macabra al mundo. La pandemia ha llegado a nuestras vidas, a las vidas de todos los humanos causando estragos y muchas bajas. No respeta razas, credos ni colores, la pandemia rebasó a las enfermedades clásicas, normales y comunes que aquejaban nuestras vidas y ahora están relegadas. Ya no sobresalen porque la pandemia ocupó un lugar y quedó en primera plana dando paso a la muerte llegando de improviso. Los científicos, sorprendidos unos, e improvisados otros, intentan encontrar una solución, hacen de todo en el afán de crear la cura, una vacuna, un medicamento que sirva por lo pronto de paliativo en esta lucha por la vida. Nos tomó por sorpresa el virus, se llama coronavirus: Covid-19.

Cuando llega el año 2020, el coronavirus hace acto de presencia, no fue invitado, simplemente entró y permanece. Causa tantas muertes que las autoridades pierden la cuenta y la estadística se torna incierta. El virus encontró propicia la entrada en el país de China y sin piedad empezó a actuar y a cobrar vidas.

Los medios informativos desenmascararon al virus y lo dieron a conocer, mostrándonos escenas demasiado crudas ante los ojos del mundo. En México, nos condolimos, quedamos sorprendidos ante la magnitud y el alcance del virus. Me parecía absurdo darme cuenta de que un país como China siendo potencia, no pudiera controlar a su adversario. ¡Qué tonta! Nadie conoce al adversario. Y los muertos eran los encabezados de todas las plataformas. Los demás países empezamos a preocuparnos. Algunos, oramos por las circunstancias pidiendo a Dios que tomara el control en ese País. Sin embargo, no creímos que trascendiera el virus y pudiéramos estar en riesgo los demás Países. No contemplamos al virus como peligro para México, pensamos que por la lejanía no llegaría a tocar al País. Solo nos detuvimos un poco a sufrir por lo que pasaba en China.

Qué equivocados estábamos como país y como pueblo, porque el asesino galopaba a una gran velocidad. Nos quedamos sin aliento, expectantes, cuando entendimos que el mundo había sido invadido. En su trayectoria, abarcaba lo que encontraba a su paso causando grandes estragos difíciles de describir.

De pronto, la realidad nos rebasó, a su paso por Europa se ensañó con los pueblos causando muchas muertes, no se conocía con certeza la estadística pero eran demasiados. La pantalla del televisor no podía abarcar tanto, y lo que vimos fue muy impresionante. Hiso escala en Ecuador, y el virus arrasó, Los cuerpos se desvanecían en las calles, la muerte les llegaba de manera fulminante. La familia se confundió, no sabían que hacer y les prendían fuego para calcinarlos y no dar lugar a propagar la peste. Todo salió de control, al gobierno le rebasó la incapacidad. No pudo, no quiso o no supo cómo apoyar a la causa. Le dejaron al pueblo decidir por sus muertos. La cristiana sepultura y grandes funerales dejaron de ser importantes, la gente lloraba por sus muertos, pero pasaban sobre ellos. El desquiciamiento, la impotencia y el afán por sobrevivir dejaban ver la desesperación de la gente que no sabía qué hacer.

Debe ser muy triste entender qué hacer con un familiar muerto en condiciones deplorables y sin tener garantías, ni siquiera un lugar digno para descansar los restos. Los ataúdes, fueron remplazados ante la demanda, por cajas de cartón. Las clásicas bolsas negras de basura, tamaño jumbo, fueron utilizadas para embolsar cadáveres o restos calcinados de lo quedó al prenderles fuego y ante la impotencia de no saber qué hacer. Las escenas, a través de la pantalla, eran macabras, escalofrantes, dejaban ver la crudeza de los acontecimientos. Encontraba semejanza con las películas de horror y ciencia ficción que alguna vez hemos visto. Los gobiernos ante la incertidumbre y el caos se notaban indiferentes porque no atinaban como atacar a su agresor. Y así el virus cobra fuerza y en su trayectoria arremete contra los países que encuentra a su paso. Irónicamente toma su tiempo para estar en cada País. Se ensaña con Italia, Francia, España, pasando por Alemania y otros más, logrando su cometido y para lo que fue enviado, creado o inventado, qué más da.

Mientras tanto, México echaba sus barbas a remojar, no conocía a su adversario pero sabía que tenía que enfrentarlo, ¿Quién es el Covid-19? ¡Es un asesino! No tiene cara, no tiene armas ni ejércitos, sin embargo, es certero porque tiene alianza con la muerte. ¿Cómo se derroca?

Con una vacuna. Por lo pronto incierto todo, los científicos están en el proceso y yo, pido a Dios que pronto la encuentren.

Soy una mujer de setenta y cinco años, reúno los requisitos que pide el asesino, estoy obesa, tengo diabetes, hipertensión, tengo marcapaso. Aun con todo eso, vivo perfectamente, no me duele nada, tengo mi propia forma de vida aun me encuentre en el ocaso. Vivo sola aunque tengo una gran familia, muchos hijos, nietos y bisnietos. Puedo crearme que soy feliz a mi manera, con mis recursos, completa y agradecida con Dios, porque Él está en el centro de mi vida.

Le llamaré asesino, al virus Covid-19, no lo quiero mirar de frente porque conozco su trayectoria, merodea, está agazapado, al acecho, sigiloso, esperando un paso en falso para echarnos el guante. Después de eso, solo existe la vida o la muerte, ¿puede ser una muerte anunciada?

Tal vez, porque el peligro y riesgo de ser contagiados está en el aire, incluso en la atmósfera.

En todos los países, y ante la urgencia los gobernantes han implementado métodos para combatir la pandemia. Sin embargo, no se puede entrar en contienda cuando el adversario no da la cara. En algunos países han intentado el toque de queda, restricciones para entrar y salir de comunidades y del propio país. La economía sufre las pérdidas. El movimiento del mundo de pronto paró, las aerolíneas quedaron estáticas. Nadie sale y nadie entra, las ciudades están desoladas, en muchos lugares son pueblos fantasmas porque no se ve vida en las calles, algunas medidas han quedado en el intento. Lo posiblemente efectivo y que se pregona, es, el famoso quédate en casa, algunos obedientes nos hemos quedado y respetado a las autoridades según indicaciones. El pueblo no tiene alternativa, solo la confianza depositada en el hombre aquí en la tierra.

En el cielo, existe un ser supremo, se llama Dios, no tiene armamento para derrocar al opositor, solo tiene poder, un poder que viene desde lo alto, y me pregunto si Dios está involucrado en las circunstancias que estamos viviendo. Puedo encontrar muchas razones pensando que Dios está en medio de la pandemia. ¿Castigo? ¿Disciplina? Como en los tiempos de Sodoma y Gomorra según la historia cuando dijo: si por uno solo que crea en Mí, Yo, perdonaría al

pueblo. ¿Tendrá alguna similitud?, ¿nos querrá decir algo? Yo creo que nos quiere decir mucho, en mi apreciación quiere decirnos que volteemos la mirada hacia Él, que recapitemos, porque Él existe.

Estamos viviendo una aceleración de muchas cosas, tecnología rebasada, desenfreno, vida mala, donde el individuo carece de sentimientos, atenta contra el propio hombre y se aplica la ley del más fuerte, primero yo, luego yo, y al último yo. En ese afán hemos perdido de vista grandes cosas, como lo valioso que es ayudar al prójimo, ser personas condescendientes, hacer buenas obras, contribuir para alcanzar una vida plena dentro de las circunstancias de cada quien.

Me queda claro lo que está pasando, estoy sufriendo y viviendo la crisis, nadie está ileso. Los recursos no significan nada para quien los tiene, porque es material, y aun con todo el poder económico la vida no se puede comprar, esa no tiene precio.

Sucedan cosas arbitrarias, parece absurdo que gente que fue muy cuidadosa pensando en su funeral, pagó por anticipado el mejor ataúd de cedro y un lugar privilegiado para reposar sus restos en el panteón francés, ¡qué ironía! Se murió a consecuencia del virus y llegó a manos de su familia en apenas unas cenizas. No tuvo tiempo de despedirse, nadie le dio un beso, ni le dijo adiós, no alcanzó a ver una lágrima, un guiño, un te amo. Se fue sin escuchar la oración del Padre Nuestro como refuerzo en esa transición. Solo hubo miedo y temor por el contagio. En los funerales normales se estilaba decir: no somos nada, hoy, me quedó clarito. Es cierto, no somos nada. Nuestra vida pende de un hilo muy delgado, el asesino nos acecha, el dinero no cuenta, el poder económico está devaluado, no hay oro ni plata que compre la vida. El rico pierde su dinero y el pobre gana indulgencias.

Estoy confinada por precaución, sin embargo, no estoy cautiva, no soy prisionera, las circunstancias me obligan a permanecer quieta, aunque ahora tengo la oportunidad y el tiempo para hacer cosas diferentes, entre otras, analizo los acontecimientos que pasan en el mundo. Me duele, me preocupa, porque no tengo la certeza de lo que pasará mañana, lo incierto me llena de temor. Pese a todo, tengo el día de hoy para ser optimista, para valorar la vida y generar mi

propia felicidad dentro de mi confinamiento, hago cosas que me placen, leo, escribo cualquier cosa, la biblia también tiene su turno, analizo algunas cosas. Me he atrevido a escribir como un reto más en mi vida, aun sin la preparación, pues solo tengo la primaria y la escuela de la vida. Disfruto lo que tengo, no obstante, extraño la normalidad, no sé si pueda volver a mis costumbres. Me queda claro que la vida está cambiando, solo me queda bailar al son que la vida me toque. Ojalá no sean *Las golondrinas*.

Me duele ver pasar la vida sin esperanza de que cambien las circunstancias, costumbres y formas de vida. Todo se perfila para girar hacia un modo diferente, puede ser para bien y para mal, porque seguirá habiendo gente buena y mala. Algunas se convertirán para bien, dependiendo del concepto que tengan de Dios porque Él está en la vida de todos, somos sus hijos, Él nos creó, Él decide. Las grandes potencias del mundo se han quedado cortas, impotentes, no dan la batalla porque no conocen al adversario, de él solo saben que tiene el poder para aniquilar y destruir pueblos, ciudades, países, y al mundo entero. Se creía que venía sobre la gente mayor, ancianos con características propias de la edad. Y lo podía entender desde mi propia perspectiva. Los viejos, simplemente estamos viejos, a mis casi ochenta, ya he cumplido con mi ciclo de vida, he tenido el tiempo para comerme mi propio mundo, el que me correspondía. Hoy insisto que es ganancia el día. Aun así, quiero llegar hasta donde se me terminen las estaciones del año y me enfrente al invierno, a un invierno crudo y frio, ya no me importará qué tan crudo y qué tan frio. Solo sabré que llegó el final, si para entonces todavía ronda el asesino silencioso, sé que tendré que someterme, aun en contra de mi voluntad. Sin embargo, ese virus no va a determinar mi suerte, ¿qué tanto lo podré retar?

Las decisiones las toma Dios y yo confío. Sé que estoy en un tiempo crucial y no puedo alardear sobre un futuro que es incierto. Debo ser realista y entender que estoy a merced de la muerte. Ya no importa de qué lado venga, el tiempo es propicio. En mi trayectoria de vida me he enfrentado algunas veces a la muerte, la he visto de frente y la he retado, vencí sobre ella, estaba joven para luchar, tenía metas y planes que cumplir, Dios me dio siete hijos, ellos, solo me tenían a mí,

eran muy pequeños, no podía dejarlos al azar, y triunfé, sobre la muerte y sobre la propia vida. Asumí para mi conveniencia que tenía una encomienda y debía cumplirla. Dios quiere que yo esté viva, mi comisión no termina, hasta que Dios diga que termina.

Ha pasado el tiempo, las circunstancias cambiaron. Hoy, soy libre hasta entender que mi tiempo se acerca y que finalmente no es como yo quiera terminar sino como deba terminar. Hago este análisis porque no me gustaría quedar en manos del virus y darle gusto. Entiendo que no es agradable morir y mucho menos contagiada del virus, bajo los estragos propios de la desesperación y la impotencia, por falta de oxígeno para respirar. Con un ventilador o respirador que proporciona oxígeno y da vida extra al paciente. Lo intuban sin misericordia, porque así es el procedimiento, llegan hasta lo más profundo de la tráquea en el afán de dar vida artificial, en la pretensión de que sobreviva, siendo por demás un martirio. El siguiente paso sería la recuperación dependiendo el caso, aunque con el riesgo de sufrir las consecuencias y secuelas que quedan a su paso.

La muerte, bajo el diagnóstico del COVID-19 es muy arbitraria, es como el tiro al blanco, te tienen en la mira, apuntan, fuego, justo en el blanco. La incertidumbre es porque ya no importa a quién ataque, en este momento es cuando desaparece la identidad, las razas y colores, sin importar si es hombre, mujer, viejo, o lo que caiga. Se decía que atacaba a los viejos, en ese rango estoy, y hasta me parecía que no era tan descabellado que los que llenábamos requisitos estuviéramos en primer lugar. También pensaba que si el virus lo habían generado o creado a la conveniencia de alguien con especial interés de acabar con la gente que ya no produce, que está llegando a su fin, que estorba, roba oxígeno y se vuelve carga para la familia y para el gobierno, algo de eso ¿sería causal para llegar al exterminio?

Así, el gobierno no tendría que darnos pensión, ¿también saldría ganando el gobierno? Analizo y me parece cordial porque es real, que los viejos ya llegamos al final. Dejemos que el mundo sea para los jóvenes. Si por medio del virus querían erradicar a los viejos, cualquier veneno sería suficiente, sin afectar a todo el mundo.

Lo que digo es muy estúpido, no tiene razón de ser, solo es mi impotencia, me hace buscar justificantes y culpables a la vez. ¿Quién tendría el derecho de decidir por la vida de los viejos? ¿A quién le correspondemos los viejos? A Dios, Él es nuestro dueño y también es dueño del mundo, somos su creación, su pertenencia. Entonces, honor a quien honor merece.

Hoy es el tiempo propicio para morir y no lo digo por simple gusto, sino porque las cartas ya están echadas sobre la meza. Algunos ganarán las apuestas, otros perderán y morirán en el intento. El juego empezó y la mano la lleva el coronavirus, los ases están todavía guardados bajo la manga del asesino. La pelea es entre el virus y el mundo, y el mundo está en desventaja porque no conoce a su enemigo. El adversario no tiene cara pero tiene nombre, se llama: satán. Nosotros tenemos caducidad y estamos de paso por el mundo. Me pregunto si el coronavirus también estará de paso, cuál será la suerte de él, porque la suerte de nosotros ya la conocemos. Por lo pronto, está arraigado en el planeta y el tiempo corre, pero la cura no avanza, por lo pronto todo es incierto, es cuestión de tiempo. Entonces, puedo distinguir que estamos a merced del virus, confío de todo corazón que los científicos encuentren la vacuna, para erradicar al virus, aun con mis propias dudas.

Sabemos bien que ha habido otras pandemias, curiosamente cada cien años por citar algunas o las más conocidas, en 1720, la peste negra; 1820, el cólera; 1920, la gripe española; 2020, coronavirus. ¿Coincidencia? Cosas de la naturaleza, Dios sabe. Igual que los dos grandes terremotos en México y la misma fecha 19 de septiembre, ¿también coincidencia? También Dios sabe.

El asesino aterrizó en México, no se tardó mucho, llegó muy apresurado, le gustó el país, mejor dicho le gustó el mundo entero. Nuestro país hermano, Estados Unidos de Norteamérica, ya había sido invadido por el virus arrasando con su gente. Un país cosmopolita donde se establecen migrantes de todas partes del mundo persiguiendo el sueño americano fue presa del enemigo quien los atacó sin piedad.

Después de China, el virus ha recorrido casi todo el mundo. Y después de los Estados Unidos, compartiendo México la misma atmósfera y línea, caímos en su poder. El virus está, existe, para algunos, ha entrado a su casa, ha acomido con ellos y hasta ha adormido. El contagio se dio apenas en un suspiro. Mucha gente expuesta ha sido contagiada y ha pagado las consecuencias, todo muy triste. Entre los conocidos se comenta: pero si ayer lo vi y hoy está muerto, no lo puedo creer.

Algunas personas en la pretensión de cambiar la historia y por conveniencia, evaden realidades y culpan al gobierno. Cualquier argumento está por demás.

El virus es real aunque no lo conozcamos, es invisible cierto, sin embargo, lo percibimos. Las muertes son reales y a todos nos constan. Sobre la marcha todos conocemos casos de gente muy cercana que ha muerto por el virus. ¿Es real? Sí, es real y nos involucra a todos. Grandes chicos y medianos corremos la misma suerte.

Estamos sitiados por el enemigo, podemos escondernos hasta debajo de las piedras o aun hasta debajo de la cama en el afán de protegernos, y hasta ahí llega, a los lugares más recónditos del mundo, no tenemos escapatoria, nos lleva mucha ventaja porque él nos conoce, nosotros a él no.

Habita en nuestra casa y sin darnos cuenta lo permitimos, camina con nosotros, respira muy cerca. Nos acompaña en el coche, en el camión, está en nuestro camino, simplemente está en el aire.

Trato de cuidarme, no salgo tanto, solo a lo más indispensable, en la calle los comercios están cerrados, tiendas, tienditas, bancos, plazas, restaurantes, cines. Citando lo más relevante, el centro de la ciudad de Puebla luce desolada, no hay algarabía, ni músicos, globos y boleros. Simplemente no hay vida, es el pueblo fantasma sacado de la trama de la película que alguna vez vi en el cine cuando era chica. Es mi ciudad, y me da tristeza, me pregunto si algún día recobramos lo que antes fuimos, ¿podremos volver al tiempo anterior, donde nos sentíamos libres, donde yo, vieja y todo, me arreglaba para salir o entrar? me maquillaba, hoy no puedo maquillarme, tengo que usar una máscara, entre

vecinos ya no nos conocemos, no distinguimos quienes somos. ¿Es que estamos perdiendo la identidad? Mi ropa, mis zapatos y mis gustos, están guardados, no uso nada, uso ropa ligera como lo que uso en la playa, con una bata es suficiente.

Extraño tal vez mi vida cotidiana, socializaba, tenía grupos de amigas con las que compartía un café, una plática, buenos recuerdos. Jugábamos cartas en alguna casa, visitaba a alguno de mis hijos. Hoy estoy confinada, mi vida dio un giro, cambió. Sin embargo, conservo la esencia de lo que soy. No hablo por quejarme de lo que ya no disfruto o no tengo, es solo por hacer la diferencia de lo que había y ya no hay. Lo peor es que no tengo la certeza de lo que va a pasar, vivo el presente, no puedo hablar del futuro, no hay planes, deseos, ni ilusiones. Es solo por hoy la vida, qué ironía. Sé que se darán cambios y espero que sepamos entender y aceptar lo que la misma vida sea capaz de ofrecernos.

Hay muchas cosas que Dios quiere que hagamos, pero hay cosas que solo Dios puede hacer. Deseo ver actuar a Dios en favor del mundo entero. Creo que todavía Dios puede ser conmovido. Mientras mayor es el problema del mundo, más intenso es mi temor, y más profunda mi desesperación. ¿Será hora de clamar a Dios?

Es un problema suficientemente grande para el mundo y un deseo suficientemente fuerte para pedir clemencia. Dios tendrá que valorar, mientras, sigo perseverando.

Trato de ir al día en la escritura, porque lo que plasmo corresponde al ahora. Tengo incertidumbre por los acontecimientos. Una novela, puedo inventarla, crear el ambiente y terminar con final feliz, así como: “se casaron y vivieron felices por siempre”. También puedo escribir la historia de mi vida, porque esa me la conozco bien y puedo acomodar un final muy a mi estilo. Sin embargo, la historia del mundo me consterna, no tengo la certeza de un final porque el mundo no tiene fin. Solo tengo ante mis ojos un panorama desolador, incierto, inseguro. El hombre se esmera por encontrar la cura, no obstante, también se desespera. Como pueblo, esperamos que los gobiernos nos den ciertas garantías para sentirnos confiados y optimistas esperando el día. No obstante, el gobierno no puede ser tan certero para dar fechas que resultan ser mentira, el pueblo

entiende que el intento nos sirve de consuelo, El tiempo pasa y el pánico empieza a apoderarse de la agente. El confinamiento se estableció de forma obligatoria, simplemente obedecemos en el afán de colaborar para lograr un bien común. La desesperación ya camina a nuestro lado, las personas han perdido su patrimonio, su trabajo de la índole que sea. Ya no hay ingresos, lo poco ahorrado se esfumó. Quienes trabajan para el gobierno, no exponen su sueldo, eso los hace sentir seguros, aunque lamentan el aburrimiento. Los ricos pueden resguardarse en sus yates o en sus casas de campo, para ellos la suerte está de su lado. En mar adentro no hay contagio, tal vez solo se expongan a un buen bronceado, ante la excitante naturaleza donde el cielo y el mar se juntan como novios en esa atmosfera de sentimientos encontrados, y rinden tributo a Dios. El virus ahí no los alcanza, el virus está ocupado en otras partes del mundo, y el individuo está en una lucha sin cuartel contra él en espera de poder ganarle la batalla. Y los vientos huracanados quedarán al compás de espera.

Los que no están bajo ese privilegio ya empezaron a salir a buscar su trabajo y su ingreso, el hambre los obligó y el virus se apareció. Cómo puedo describir los acontecimientos, si cada día que pasa surgen y resurgen muertos. Muertes por diferentes causas, pueden ser accidentes, violencia máxima en todos los ámbitos y circunstancias. La delincuencia está al límite, desbordada, son implacables, retan al gobierno, a las autoridades máximas de México. Los capos de la mafia están ganando terreno y matan a quien les debe y al que estaba en el lugar equivocado, no es que pague quien debe la deuda, sino quien se les puso enfrente o aquel que trate de intervenir su mercado. Y así pasan los días, entre secuestros, feminicidios, ajustes de cuentas y territorio. Lo peor es que niños inocentes han pagado consecuencias de gente desalmada. Los medios de difusión ya no tienen recato, exhiben los cuerpos ensangrentados sin dejar lugar a dudas. El pueblo sufre, el país llora, y el virus no da tregua.

Es impresionante mirar de frente las agonías de la gente que muere por el diagnóstico de Covid-19. Me vi en la necesidad de ir a ver a mi hijo que trabaja en la recepción de urgencias del ISSSTE y percibí el cuadro doloroso de una familia. Una familia que además yo conozco, ingresaban a mi amiga, una enfermera,

compañera en mi turno cuando yo trabajaba, compartí con ellos en aquel tiempo, en fiestas, algunos viajes que organizaba el sindicato, y una convivencia agradable en el trabajo. Tenían tres hijos, había un niño güero, guapo, se llamaba Alejandro, una hija y otro muchacho, también guapos. Con el tiempo crecieron sus hijos y también los míos. La amistad seguía, después yo me jubilé aprovechando el retiro voluntario. Tomé una buena decisión para estar más tiempo con mis hijos. Luego mi amiga se jubiló y después cada una tomamos nuestro propio rumbo, los hijos también iban tomando su camino. Y así dejamos de vernos. Ella metió a trabajar a su hijo Alejandro de camillero, eventual. Justo ese día que fui al área de urgencias, a mi amiga le diagnosticaban el COVID, y la ingresaban al área de observación en urgencias, ella no me reconoció. Yo alcancé a estirar la mano haciendo una señal de saludo y me fui por el pasillo que da para la salida, ahí encontré a su esposo y los otros dos hijos. Qué impotencia, no pude abrazarlos, la hija lloraba mucho, los dos hombres estaban con la mirada perdida, el rictus de dolor reflejado en el rostro, no lo puedo describir, me sentí mal, no atinaba que hacer, tampoco me atreví a preguntar, entonces mi hijo que trabaja en esa área me alcanzó para decirme que si los conocía, contesté que sí, le dije: ya no te acuerdas de Gloria, salíamos con ellos. Luego, él me abrazó susurrando, se acaba de morir Alejandro, su hijo, contagiado de COVID en el área donde trabajaba y ahora su mamá, su esposa, y dos niños también están contagiados.

Ya no pude acercarme a su familia, no era prudente por el riesgo del diagnóstico. Y me quedé impotente y frustrada, tampoco pude entrar a darle una palabra de aliento a mi amiga. No supe que hacer ante el cuadro de dolor de mis amigos, solo atiné a huir. Era demasiada pena para mi corazón enfermo. Ya no puedo pregonar que soy valiente, llegué a mi casa y me puse a buen resguardo, le pedí a Dios que dijera las plegarias en mi nombre. Mi amiga internada no pudo despedir a su hijo a su nueva morada.

Yo, que en el tiempo cuando trabajaba en el área de urgencias, podía consolar a la familia de los pacientes cuando les daban la noticia de que el familiar había muerto. Recuerdo una noche, un señor ingresó a su esposa que estaba embarazada, venían de algún pueblo, el parto fue difícil y la señora murió, y nació

una niña que estaba en incubadora, entonces, después de todo el protocolo el señor salió al pasillo en la salida del área de urgencias, eran las dos de la mañana, estaba solo sentado en la barda y lloraba mucho. Yo trabajaba en el turno de la noche, percibí al señor, dejé encargado mi trabajo y Salí con Él, lo abracé, no sé si le dije algo, no sé si lo consolé, no creo, para esos momentos no hay consuelo, solo lo abracé, él lloraba mucho y yo lo abrazaba mucho. Al final tal vez le dije: la bebé lo espera.

Sin embargo, con mi amiga Gloria, no la pude abrazar, no la pude consolar, solo me sentí impotente tenía que actuar cobarde por mi propia conveniencia y el instinto de conservación. Los sentimientos ya no se pueden demostrar, solo se pueden escribir, y yo no me atrevo siquiera a mandar un mensaje, demasiada pena, demasiada angustia y demasiada cobardía. Así he tenido que actuar por culpa de un virus asesino que me está cambiando mi perspectiva de ver las cosas, me está quitando mi esencia, mis virtudes, ser altruista con mis semejantes. ¿Por qué tengo que ser indiferente si siempre fui querendona?

Me di cuenta de que a partir de entonces, los besos, los abrazos, y las palabras de aliento deben ser de manera virtual, que las demostraciones de afecto han quedado vetadas por tiempo indefinido.

En esta misma línea para no perderme, es necesario dar el testimonio de otra familia que también conozco. Tengo una amiga joven, es amiga de la familia, pero es más amiga de Olimpia mi hija, de la edad. Su mamá vivía con otra hija, empezó con fiebre y dolor de garganta, la llevaron al ISSSTE, la atendieron dando positivo al virus, estuvo internada ocho días y murió. Los cercanos, nos sorprendimos de lo rápido que actúa el virus. En este caso no percibí los hechos, no me consta nada, solo puedo imaginarme el dolor y puedo entenderlo desde mi perspectiva, conociendo la actuación del asesino implacable. Para la persona que se muere, es eso, solo la muerte le guste o no, sin embargo, la familia queda destrozada por muchas razones. Porque la muerte llegó de pronto. Aunque, la familia cumplió con llevarla al hospital. Entonces, el reloj empieza a marcar en retroceso y las horas pueden ser lentas o caer como ráfagas. La muerte cae

fulminante y certera, no le importa cómo se llama la persona, si tiene identidad, si es rica o es pobre. Simplemente era su presa y la atrapó, ahora es suya.

Mi amiga, no pudo acercarse a su madre, de hecho, ya nadie se acercó y nadie la pudo ver, porque irónicamente así son las circunstancias. Qué diferencia cuando el muerto se moría y se hacía un gran funeral, llegaba mucha gente a despedirlo y lo encaminaban con rezos a trascender a la otra vida. Había, además de lágrimas, fiesta, tamales, atole, el clásico café, también música, dependiendo del gusto del muerto, podían ser mariachis, un trio, banda, pero siempre las golondrinas, algarabía en pleno funeral porque al muerto también se le complacía. Había lloronas, abrazos, besos, y buenos deseos para que Dios mandara la conformidad y la aceptación en esa pérdida. Mi amiga siente una gran impotencia, se cuestiona muchas cosas que ya están fuera de lugar. Marca “el hubiera”, si no la hubieran llevado al hospital y con reposo en su casa hubiera sido suficiente, si la hubieran llevado a otro hospital. Si tan solo mi amiga, hubiera podido estar más tiempo con su mamá para compartirla y disfrutarla. Si lo hubiera entendido, le habría proporcionado tantas cosas. Sin embargo, “el hubiera” ya no cuenta, ya no tiene mérito, no significa nada.

El panorama siguiente es aceptar la realidad, tomarse el tiempo, dejar de culparse, seguir viviendo mientras el asesino no nos encuentra. Ante la incertidumbre me doy cuenta de que estamos en la cuerda floja, con las manecillas del reloj en contra, navegando contra corriente. Conozco muchos casos de gente cercana que se enfrentaron al asesino y perdieron la batalla. Ahorita mismo mi hijo acaba de decirme que en su empresa ya hay algunos contagiados y otros internados, intubados en terapia intensiva. Hasta donde y cuanto, puedo ser realista y valiente. No quiero caer en psicosis, no quiero echar mis barbas a remojar, no debo tener miedo y demostrarlo, necesito ser como siempre he sido, fortaleza y roca para mi familia y sobre todo para mí misma. Vivo sola, no puedo dar un aspecto lastimero, quiero seguir viéndome al espejo sin demostrar el rictus de incertidumbre, mi realidad a veces me coloca en momentos donde no quiero estar.

Tenemos un tiempo para nacer y otro para morir, sin embargo, nunca nadie imaginó que sería a modo, calculado, premeditado, el agresor nos conoce, por eso estamos en desventaja, de otra manera, sabríamos como derrocarlo, aniquilarlo, eso se merece. Conozco más casos pero no quiero entrar en más detalles porque la muerte duele, no debería doler pero duele.

Los acontecimientos presagian malos tiempos, además del virus, tenemos otras epidemias, la delincuencia está apostada en el país, establecieron la ley del más fuerte. Justamente este día 26 de junio, el narco hizo su aparición retando a la autoridad. Emboscaron en la CDMX al jefe de seguridad. Operan muy temprano, fue a las seis con treinta. Mataron a dos escoltas y a una jovencita que al parecer se atravesó en su camino y le tocaron las balas perdidas de armas de largo alcance de las que solo tiene el ejército, y murieron los que no estaban en la lista y tampoco debían nada, incluso por el que iban, tampoco les debía nada. ¿Será?

Solo era demostrar quien lleva la batuta, el poder, las armas, y las agallas. En esa ley del más fuerte, el pueblo no significa nada, por tanto, pueden pasar por encima. Al pueblo que se lo coma el perro o que lo alcance el virus. ¿Tenemos alternativa? Sí, encomendarnos a Dios, pedirle que nos agarre confesados. Al fin que de cualquier cosa nos tenemos que morir.

También como riesgo está latente el volcán Popocatepetl, el coronavirus, la delincuencia, la pobreza, el hambre, la indiferencia y lo que caiga.

Por si todo eso fuera poco, hace dos días se registró un sismo de magnitud 7.5, con epicentro en Oaxaca, se percibió fuerte. De pronto, uno puede caer en pánico, ante la incertidumbre y lo incierto del tiempo de duración. Es entonces, que nos llenamos de temor. Analizo que en algunos desastres naturales el hombre no puede hacer mucho. Lo que podría controlar es un incendio porque eso lo provoca el hombre, también puede atacar la delincuencia, combatir la pobreza y muchas cosas más que están en las manos del hombre, si quisiera. Mientras tanto estamos a merced de muchas cosas en contra. La naturaleza también nos cobra factura, el hombre y sus atentados también son grandes peligros. Hoy me siento desvalorizada, indefensa, sin garantías, sola, sin tener el derecho de recurrir a

nadie buscando protección porque la vida me está cobrando hasta el aire que respiro. No tengo plan B debo permanecer en cautiverio, por mi propia conveniencia no debo tener contacto con nadie, así lo dicta la ley, entiendo y lo asumo, aunque no sea de mi agrado. Marco la diferencia porque extraño la libertad, el aire, las comadritas en la calle, y la tertulia en la casa. Extraño tantas cosas, presumo de ser valiente, ahorita, ya no sé, me siento sensible porque vivo tiempos difíciles. Rescataré lo que me quede, porque mientras tenga vida habrá esperanza. A veces pienso que mi vida pende de un hilo, que estoy en la cuerda floja, sitiada por el enemigo, expuesta. No tengo miedo ni soy fatalista pero esto es lo que hay, y es real. La muerte está rondando, quiero ahuyentarla porque no deseo irme de esa forma, por eso me resisto. Sin embargo, la muerte es la muerte. La naturaleza nos brinda un buen panorama para nuestro deleite, bellezas que tenemos a nuestro alcance, el cielo azul, el mar, el arcoíris, los volcanes, flora y fauna, y nosotros en medio de todo con la única intención de dar gracias a Dios por eso. Pienso si la naturaleza también querrá decirnos algo. Tal vez no le gusta que el hombre atenta contra todo, como depredador, aun contra Él mismo.

Muchas cosas por las que padecemos son a consecuencia de las malas decisiones del hombre que ante el poder de dinero se deslumbran y menosprecian al pueblo. Y es así como subsistimos, el pueblo lastimado y pobre, y los potentados, dándose la vida que el pueblo les regala.

Podemos resistir los embates, algunos naturales, y otros provocados, de cualquier manera el pueblo no tiene nada que perder. Hemos resistido y enfrentado muchas inclemencias, también hemos demostrado que somos un pueblo valiente. Entonces me pregunto, quien puede erradicar al coronavirus, porque es como una avalancha, arrasa con lo que encuentra a su paso, y el pueblo está a su merced no hay acepción de persona.

El gobernador de Puebla está preocupado. Él, dijo que el virus “solo afectaba a los pobres incluido él”, y otras fantocherías también dijo en un principio. Ayer comentó que si rebasaba la estadística de muertos, el estado iba a colapsar por ser insuficiente, hospitales, camas, personal médico, enfermería y afines. Mi hijo Rafael está trabajando en el ISSSTE en el área de urgencias, contratado

apenas ante la necesidad de personal, ahí se reciben a los pacientes Covid; es un área de riesgo, como sabemos. Sin embargo, la vida sigue, hay gente que no se puede esconder como yo, porque sus intereses son diferentes a los míos, los jóvenes están en otra etapa y sus necesidades están al máximo. Entra en juego la responsabilidad, la ética y sentido común tal vez, aun bajo el nivel de peligro que hay en los hospitales.

Todos los días conozco por medio de la televisión la estadística de muertos y me sorprende, estamos al alza, estáticos en el pico de la curva, así como en la cima de la montaña. Como bajamos la montaña, como se termina con el índice de gente muerta todos los días, como se llega a lo aplanado como en otros países. Qué impotencia, autoridades y pueblo no sabemos qué hacer. Y los muertos caen, en los hospitales, en sus casas, en la calle, y el asesino al acecho, sin dar tregua, es implacable, toma a su presa como si fuera su dueño. Y la presa, hace gala de apenas un poco de aliento, no encuentra la manera para defenderse, porque se le acabó el tiempo. Apenas puede balbucear una oración desde el fondo de su alma, sabe que llega el fin. Recuerda a su familia, le pide a Dios que tenga piedad, le dice que ahora está en sus manos, ya no tiene miedo, por fin, se le acabó el aliento. Quisiera contarles que lo inventé pero es cierto, yo lo viví, en circunstancias diferentes y motivos diferentes. La muerte se percibe, se siente, son momentos cruciales. Sin embargo, yo la enfrenté y le gané, pero esa es otra historia. Otros, no tienen la misma oportunidad y se les acaba la vida. Irónicamente, el diagnóstico es, por coronavirus.

Me animo cuando veo que algunos países están retomando un poquito de sus costumbres y de su vida normal, eso me emociona, considerando que en México pudiera ser igual. No quiero perder la esperanza, debo conservar el optimismo y dar por asentado que así será, eso me conviene. Aunque la estadística de todos los días me llene de temor. Tengo una batalla con mi televisor, tengo opciones para ver un gran surtido de programas, pero empiezo por las noticias para conocer como amaneció el mundo, y el mundo me presenta imágenes que me hacen sufrir y cavilar, porqué el hombre ha llegado hasta donde estamos. ¿Todo será por un afán de fuerza y poder? Tal vez, pero aun así nadie

ha comprado su perpetuidad en la tierra. Trasciendes a donde te toque llegar, sin calzones, por la simple razón de que así naciste.

Aun teniendo la diversidad de canales, hay momentos en que mejor veo caricaturas. Entre las escenas de violencia explícitas, el sexo también explícito, narco series, novelas pedorras y películas repetidas en esa línea, me inclino por ver las de Pedro Infante y Cantinflas, también es cultura. Aunque ya dije que estudié en la escuela de la vida, ésta me ha brindado de todo. Lo que necesito ahora es descongestionarme, desconectarme de los acontecimientos, hacer una pausa, no quiero sufrir. Sin embargo, no puedo hacerlo, vivo en el mundo y al pertenezco, no puedo ir en contra. Sería cobarde no querer enfrentar el día que amanece siendo lo único que tengo de forma inmediata y segura.

Me gustaría cambiar muchas cosas, aun cosas de mi propia vida pero ya no tengo tiempo. Estoy vieja, ya no tengo los elementos ni la edad propicia para pretender hacer cambios. Justo cuando el fin de mi tiempo se aproxima, siento que mi mundo se termina. Estoy en un tiempo de incertidumbre, de encuentro conmigo misma analizando mi recorrido por el mundo. Lamento lo que no conseguí y agradezco lo que soy y lo que tengo. Dios no se equivoca, me da en la medida que necesito, ni más, ni menos. Solo le pido a Dios que me tenga presente, que me enseñe a caminar sus caminos porque los míos me apenan, y que llegado el tiempo me lleve de la mano al lugar que me tenga preparado. Mientras tanto, quiero conservar el amor y la ilusión aunque sea por mí misma. Tengo los años necesarios para perder el miedo y aprender a vivir construyendo mi propia felicidad, ésta depende de una sola persona y esa persona soy yo.

No estoy pesimista, solo me preocupan los acontecimientos que están sucediendo en el mundo y que están fuera de mi alcance, no obstante, contemplo el paisaje desde mi trinchera.

Hoy 29 de junio las noticias son nada alentadoras, por más que trato de darme ánimo, el nuevo día que amanece trae malas novedades. El índice de contagios y muertes en el mundo está desorbitado, ya no sé qué pensar, el optimismo de pronto desaparece, el temor me invade y entiendo que la pesadilla continúa. No hay tregua, las autoridades nos aconsejan el clásico: “quédate en

casa”, no tenemos luz verde, ni amarilla, ni siquiera naranja, lo que significa que la bandera roja nos obliga a seguir cautivos a merced del virus asesino. Ahora mismo, tengo un poco de temor porque mi sobrina Ángeles dio positivo al COVID, ella trabaja en el ISSTEP, es probable que ahí se contagió y yo estuve en contacto con ella, en tanto se determina el grado de contagio, yo estaré tranquila. Me siento bien, no voy a caer en pánico, debo conservar la calma, les diré a mis hijos que por lo pronto no me visiten, es por el bien de ellos. Reconozco que son los riesgos y estamos expuestos, aunque yo sé el terreno que piso por ser candidata.

Han sido cuatro meses de confinamiento y lo que falta, el augurio es que va para largo, el tiempo es indefinido el pueblo ya está cansado, el horizonte no está despejado, el cielo se observa gris, aunado a la arena que se dice que llegó del Sahara. Tan increíble que ahora los continentes se enlazan entre si demostrando una hermandad para hacer un solo mundo. ¿O será un mundo nuevo? La naturaleza está cambiando y jugando a su antojo. El hombre, ante los hechos, también tendrá que sujetarse rescatando lo que apenas quede. No estoy inventando un tiempo incierto, realmente es incierto. Divagamos, no hay certeza en los diagnósticos de los científicos, en el afán de consolarnos, solo quedamos confundidos.

La realidad nos enfrenta para estar al alba, con una vela encendida, listos, al ataque. ¿De qué o de quién? Tal vez de nosotros mismos, también somos culpables, no hemos sabido valorar el paraíso que nos fue heredado, por generaciones hemos atentado contra el mundo, y ahora lamentamos lo que tenemos frente a nuestros ojos. Ya no hay vuelta de hoja debemos pagar las consecuencias por todas las equivocaciones que hemos cometido. Sin embargo, algo me dice que algunos cambios son para bien, ¿puedo pensar en el paraíso estando tan maleada la gente en el mundo? ¿Estará depurando Dios el mundo que construyó? ¿Estará avergonzado de sus hijos, así como nosotros los padres hacemos cuando nuestros hijos no responden a lo que llamamos sacrificio y nos defraudan? Dios nos dio, dos buenos regalos en la misma dimensión: la vida y la naturaleza, se acaba la vida y queremos aferrarnos a disfrutar de la naturaleza cuando el tiempo se va extinguiendo. Entonces, al final del camino solo deseamos

a deleitarnos ante un buen espectáculo donde la naturaleza ocupe el primer lugar, imagino una cascada cayendo desde lo alto de un acantilado y yo, en medio de ese esplendor, donde el aire juega con mis canas y me hace sentir que soy libre, feliz. Eso quiero experimentar mientras tenga tiempo, la naturaleza juega un papel muy importante en mi vida. Es el regalo que Dios me dio para ser feliz y una gran familia.

Todo queda en el aire, solo son conjeturas de mi mente atrofiada por la incertidumbre. No sé qué pasara después, mientras tanto, quitaré ese manto de sombras que me inhibe para buscar una paz y tranquilidad plena, me ajustaré al día de mañana y conservaré la calma.

Los noticieros hoy alardeaban de que hay peligro de que colapsen los hospitales. Hay dos vertientes, una: es el contagio y muertes registradas al por mayor, sin control, la otra, es: el comercio que ya no subsiste, la palabra coloquial es: se están muriendo de hambre. En Puebla hay otro monstruo además del virus que merodea. Es un dragón de dos cabezas: una cabeza es el COVID y representa a la muerte. La otra cabeza es el hambre y también es muerte. ¿Será que el pueblo no tiene salvación? O será el grito de sálvese quien pueda.Cuál es la salvación, solución, garantía, en manos de quien está el pueblo, está en manos de dos depredadores. ¿Él hombre? baila a su ritmo.

La economía sufre los embates de los acontecimientos y circunstancias que todos los días están latentes, el peligro acecha, presagia grandes tormentas imposibles de contener, sin embargo, para Dios nada es imposible. Aunque, la realidad es una cosa, y confiar en Dios es otra. Escribo sobre la marcha, al día, no estoy segura de lo que podre plasmar mañana. Todos los días surgen cosas diferentes, se habla de inundaciones, de delincuencia además del COVID. Los asesinatos ya no son novedad y otras tantas cosas que ya no son novedad. Nos hemos acostumbrado a convivir con el peligro y eso nos hace caer en la indiferencia. Ayer me enteré de que un grupo criminal entró a un anexo que sirve para rehabilitar a la gente con algún problema de adicción que operaba de forma clandestina, los motivos no se saben, los hechos son los que cuentan. Entraron los sicarios, los hicieron tirarse al piso, y así, sin piedad, les dispararon, por la

espalda y a quemarropa, sin tener derecho a pedir clemencia. Una verdadera masacre, murieron 24 personas, la familia decía que algunos iban a salir el domingo, ya no fue posible, la muerte llegó de sorpresa. Hay un dicho que dice: el que la hace, la paga. Siento curiosidad por saber si fue por venganza, ajustes de cuentas ¿masivas? Será que esos grupos armados disfrutan matar gente, sin ton, ni son, sin ningún motivo aparente. Y por todas esas masacres de casi todos los días, solo atinamos a decir: pobrecitos. Y así vamos por la vida tomando una actitud indiferente, rogándole a Dios no atravesarnos en su camino. Estamos viviendo verdaderamente circunstancias maquiavélicas, por llamar de algún modo a la pesadilla del virus y las demás plagas. No encuentro refugio para correr a esconderme porque nada es confiable. El COVID nos tiene totalmente acorralados, estamos en verdadero estado de indefensión y somos sus presas y estamos a la vista. Quisiera tener la oportunidad para escribir y corregir cosas que hagan mejorar la historia. Ojalá los tiempos sean propicios y pueda sentirme optimista. ¿O solo serán sueños guajiros? Lo que sea no importa, trataré de terminar este escrito con un final según los acontecimientos que tenga frente a mis ojos. No obstante, es real y voy al día, no he creado nada, no soy la clase de persona que dice mentiras. Las plasmo tal cual las conozco y me constan, las vivo. Hecho a volar mi imaginación para darle forma, según mi entendimiento. Tampoco quiero crear una atmosfera de miedo porque disto mucho de saber hacerlo. No soy escritora, solo sé leer y escribir, me he atrevido a escribir porque reconozco que vale la pena plasmar la vida cotidiana, la cual ha dado un giro ante la amenaza de muerte provocada por un virus, desatando el caos en el mundo. No sé qué pueda escribir mañana o pasado mañana, no puedo hablar del final de la historia porque sé que, aunque yo termine, la historia continuará, y mañana será otro día, mañana Dios dirá.

Ya no quisiera contar tantas desgracias, sin embargo, me he quedado corta. No he podido tomar al mundo en mis manos para poder describir los horrores que el virus ha causado a su paso por cada país. Me siento mal escribiendo las tragedias, no obstante de eso me rodeo aunque me lastime reconocer que la humanidad está en peligro de muerte. Yo, ahora mismo estoy en

riesgo por el contacto con mi sobrina que dio positivo al COVID y está bajo los procedimientos de rigor. Hay preocupación en la familia por las circunstancias y yo, espero no ser candidata al contagio. Le pido a Dios estar bajo su cobertura, tengo la plena confianza de que así será. Sin embargo, espero el nuevo día que amanece y traiga sus propios aconteceres.

La muerte solo es transición, es la terminación de una vida, la encomienda para lo que fuimos creados termina. ¿A dónde vamos? ¡A donde Dios quiera! Dejaremos todos los afanes, la riqueza, los lujos quien los tuvo, y nos desprenderemos no solo de la familia, también del alma. Ya no habrá nada más, que valga más, que la vida. La pandemia me hace reflexionar, que lo más valioso en el mundo, fui yo.

Por fin terminaré de escribir: “Crónica de una pandemia anunciada” Corona virus. Covid-19. Ya no quiero hurgar más, en lo que pareciera el cuento de nunca acabar. Los sucesos del mundo hasta esta fecha 6 de julio se quedarán así. No puedo evitar contarles que Raquel mi hermana y su familia están contagiados del virus. También sigue muriendo gente en los hospitales o en cualquier lugar, es triste llevar al familiar enfermo y que lo devuelvan en ceniza.

Yo, por lo pronto, hasta ahora me salvé de contraer el virus. Sin embargo sé que no podré salvarme cuando llegue mi hora. Mientras tanto, conservaré el optimismo, en el entendimiento de que mis circunstancias de vida cambiarán y tendré que someterme a vivir la nueva conciencia. Hasta el día de hoy cierro, con más de treinta mil defunciones en México y más de doscientos mil contagios.

No soy heroína del COVID, soy heroína de la vida misma.

Besando al enemigo

Adela Graciela Montesinos Fernández

Era una noche maravillosa. Angélica miró al cielo a través del cristal de la ventana de su recámara. Vio el reflejo de su rostro, adornado con las estrellas que iluminaban el cielo casi negro, donde la luz de la vanidosa luna llena no podía opacar. Escuchó el canto del grillo que había hecho de su casa, su morada también, pagando la renta con sus serenatas nocturnas, que competían con las de sus pequeños perros en el patio, si a eso se le podían llamar serenatas. Sus propios cachorros dormían ya.

Un nuevo escalofrío sacudió su cuerpo a pesar de haberse echado una abrigadora frazada encima. Tenía ya dos días con ese frío polar, y a veces no podía contener el temblor que la hacía castañear los dientes.

—Angie ¿qué haces levantada? Acuéstate. Si te quieres componer, tienes que descansar. Ya sabes que la gripe se cura con muchos líquidos y reposo —y añadió sonriendo—: y si no quieres que te bañe con agua fría como chiquita para bajarte la fiebre... —dejó la frase sin terminar.

Se quedó un momento pensando, con el ceño fruncido y agregó sarcástico:

—¿Si es esa clase de calentura, verdad? Con tanto tiempo sin mí, quién sabe —y soltó una risita traviesa. Su mirada era de preocupación, aunque sus palabras sonaran animosas—: Ándale, tómate la medicina —le ofreció el vaso con agua y el paracetamol para controlar la temperatura, pero ésta, regresaba después de un par de horas.

Angélica se metió a la cama después de tomar el medicamento y pensó, cuánto tiempo, a pesar de vivir en la misma casa, no besaba ni abrazaba a su esposo, que dormía en la misma cama; pero parecía como si estuviera a kilómetros de ella. Tampoco se daba el lujo de abrazar o besar a sus hijos, pues temía estar contagiada, sin saberlo, de Covid-19, y más aún, porque había pescado ese resfriado que la tenía con dolor de cabeza y cuerpo. La falta de gusto y olfato se habían agregado a los síntomas; sin embargo, se repetía constantemente, que igual eran síntomas de un resfriado común. Ella era una mujer fuerte, no podía permitirse doblarse, llorar, dejarse vencer. Llevaba ya dos días sin comer casi, a pesar de que su esposo se esmeraba en prepararle comidas apetitosas, ella no toleraba ni siquiera el agua. Se esforzaba en tomar

líquidos para ingerir el medicamento; pero era tal el cansancio que sentía, que no podía ni masticar. La incertidumbre de no saber si era un simple resfriado o no, le causaba mucho estrés. Los resultados se los entregarían en una semana. Un nuevo escalofrío la acometió, y no supo si era a causa de la fiebre o de las imágenes de los muertos por el virus, un virus que podía causar la muerte por hipoxia; pero también por una diarrea imparable, una falla del corazón, renal, hepática, o causar coágulos que bloqueaban la irrigación sanguínea para finalmente asfixiar las células cerebrales. Era, pues, un virus que no respetaba ningún órgano. Un virus no respetaba edades, ni credos ni religiones; pues aquellos que insistían en seguir reuniéndose para alabar a su Dios con la certeza de que éste los protegería, terminaban envueltos en un sudario de rezos dentro de una caja mortuoria, esperando en fila para ser cremados.

Había dejado de ver las noticias para no ver las imágenes de los hospitales de Italia, España y otros, donde el cupo había sido rebasado y las camillas o los pacientes en sillas de ruedas permanecían en la calle, en espera de ser atendidos. No podía evitar que las imágenes o las realidades se filtraran por las redes sociales: gente muriendo o siendo incinerada en plena calle en Ecuador; gente que hacía un llamado desesperado a la consciencia de la humanidad, pidiéndoles quedarse en casa para no diseminar el virus; gente atacando a los gobiernos, acusándolos de fabricar una farsa para hacer quebrar los negocios y tomar el control mundial; gente que odiaba a los chinos, a los que culpaba de la pandemia; gente que culpaba a los que estaban de acuerdo en quedarse en casa y los culpaba de que muchos murieran de hambre. Todo era un caos. ¿Dónde se había quedado la hermandad, la solidaridad?

Al cabo de un rato la temperatura empezó a ceder a la par que los escalofríos y se quedó dormida.

En la madrugada, la despertó el aire hecho nudo en su garganta, tratando de pasar a sus pulmones. Era como si de pronto le hubieran introducido una bola de trapo para bloquear el paso a las moléculas de oxígeno hacia sus órganos cavernosos, que sentía, colapsarían en cualquier momento. Arañó la sábana bajo su cuerpo con desesperación, y sus piernas patalearon sin control bajo la sábana

que la cubría, como si ella fuera la causante de su desesperación. Sus ojos desorbitados empezaron a lagrimear y vieron como su esposo se paraba de un salto. La miró momentáneamente sin saber qué hacer. Ella escuchó sus propios aspavientos, tratando de recordarle lo que debía hacer. Jaló más aire, en un último intento por jalar, un poco más de vida; pero el aire no pasaba a través de su inflamada garganta. Por fin, después de unos terribles segundos de indecisión, miró a su esposo preparar la jeringa con el antiinflamatorio. Ya no le importaba si desinfectaba el área, ni si la jeringa tenía burbujas y mucho menos pensaba en que, ella, al ser alérgica a muchas cosas, pudiera tener una reacción al medicamento, todo lo que quería era poder respirar.

Nunca supo si había perdido el conocimiento, o solo había sido un pestañeo terriblemente largo. El aire entró de golpe, inundando hasta su cerebro. Las lágrimas brotaron sin control. Los aspavientos se convirtieron en sollozos y las miradas hablaban más que los labios. Se abrazaron sin cortapisas, olvidando la “sana distancia”, pues en esos momentos, la sana distancia era muy corta ¿Qué más sano que un abrazo sanador, lleno de amor? Sentía que había regresado del más allá. Seguía viva, había vuelto a llenarse de la fuerza invisible y vital del oxígeno.

Angélica era enfermera. Sus resultados resultaron positivos y permaneció en casa durante quince días, suficientes para pensar en toda esa situación, para valorar lo que era vital. Hizo memoria de su vida de “pandemia”. El primer caso del que tuvieron noticias en el hospital había sido el de una doctora que se había contagiado por un paciente Covid-19. Después, había sido tan rápido el contagio entre sus compañeros de trabajo, y la población, que perdió la noción del tiempo y del número de víctimas. Tenían dos pisos completos de contagiados, a pesar de no ser un hospital designado para atender a enfermos Covid; pero obviamente no podían negarles la atención, pues llegaban graves, muchos de ellos directo a ser intubados, y lo peor era que de esos pacientes, pocos se salvaban. Los había visto dar su último suspiro, algunos, como pajarillos moribundos, sin fuerzas siquiera para respirar; otros, tratando de arañar el aire con desesperación, para llevarse un puñado de él a los bloqueados pulmones... muchos no habían tenido

la suerte de ella. El hospital, el país, el mundo entero estaban a punto del colapso. Tenían muchos factores en contra: la tremenda virulencia del nuevo virus y su gran resistencia al medio ambiente; la inexistencia de una vacuna o fármaco con que pudieran atacar al virus, o mejor dicho, la ignorancia de cómo podían combatir al virus; pero lo peor era, la irresponsabilidad de la gente. No de la gente que salía a trabajar o por alguna otra necesidad, sino aquella que decía: “Pues de algo nos tenemos que morir” “Cuando te toca, te toca” “La gente obedece como manada al gobierno. Esa enfermedad no existe” “Yo soy inmune” “Yo no conozco a nadie que haya muerto por ese virus”. Aquella gente que hacía fiestas sin importarle llevar el virus en los bolsillos de sus pantalones para después sacar de ellos las monedas y colocarlos en los ojos de sus padres o abuelos muertos para que pudieran pagar al barquero Caronte y pasarlos al otro lado del río, del lado de las sombras; o las aquellas que llevaban el virus guardado en sus polveras y labiales para depositarlo con un beso mortal en quienes más amaban. El “Quédate en casa” se había vuelto tan polémico que había empezado a disociar familias y amigos. El crimen, también era parte de las polémicas noticias que achacaban su incremento a la falta de empleo; pero lo cierto era que muchos usaban su inteligencia para delinquir, en lugar de usarla para ayudar. Las personas buenas y honradas no roban ni matan, así se encuentren en la miseria; lo hacen aquellos que tienen como principios y valores el dinero, el poder.

Era la desesperación total, en muchos aspectos. Había visto a compañeras atravesar por un colapso nervioso al saber que iban a ser transferidas al área Covid-19. Siempre con el temor de contagiarse, de pasar por todo lo que esos pacientes padecían, y además, de llevar el virus a sus padres, hijos, esposos. Se preguntó qué hubiera pasado si todos los doctores y trabajadores de la salud hubieran tomado la determinación de permanecer fuera de riesgo y no ir a trabajar. Hubo momentos en los que ella misma había pensado en renunciar, era humana, después de todo, pero cuando veía a los pacientes desesperados, intentando llevar ese invisible remedio a sus pulmones, que podía mantenerlos vivos, olvidaba sus temores para ayudarlos, para tomarles la mano, para rezar una oración en silencio y darles una palabra de aliento o unas últimas palabras

amorosas que llevaría en su alma hasta el más allá. No era que no le tuviera amor por su profesión, al contrario, adoraba su profesión. Una profesión en la que necesitabas ser totalmente humilde para no hacer sentir mal a un paciente al que tenías que limpiar y cambiar el pañal o el vómito y lo suficientemente amorosa y sensible para seguir asombrándote por el milagro de la vida que venía envuelta en paños transparentes de líquido amniótico o asombrarse por la “resurrección” de un paciente, cuando todo se creía perdido. Sabía que el estar en contacto con cualquier tipo de infección era riesgoso; pero ahora había, aparte de ese riesgo, el riesgo de ser golpeada, discriminada y tal vez, incluso, asesinada por gente que acusaba al sector médico de matar a los pacientes, de recibir dinero para declarar que los pacientes estaban muriendo por Covid-19, o por ser transmisores del mismo. ¿Cómo explicarle que el virus era real, a la gente que negaba su existencia? ¿Cómo demostrarle cuantas personas morían, si ni siquiera le creían al gobierno, que según ellos, solo los querían manipular? ¿Cómo decirles que había perdido entrañables compañeros, amigos, vecinos? ¿Cómo asimilar que la profesión de la que sentía tan orgullosa podía costarle la vida?

Ella era muy cuidadosa. Se cambiaba de ropas al salir del hospital, se desinfectaba al subir al auto, llegaba a su casa, se descalzaba y echaba sus ropas a un recipiente que siempre tenían preparado con cloro, e inmediatamente se bañaba. Desinfectaban todas las compras, extremaban precauciones de higiene y por supuesto, sus hijos y su esposo estaban enclaustrados. Pero el virus se burlaba de la mayoría, se metía por los más mínimos resquicios y esperaba como gato el momento justo para brincar sobre su presa, y para atacar no solo los pulmones, sino cualquier órgano que fuera vulnerable. Era tan agresivo, que mataba familias enteras, y que en algunos casos, las personas morían en cosa de un par de horas, muchas de ellas sin más síntomas que un tenue dolor de cabeza, una ligera gripe, o incluso, no tener ningún síntoma, como el hermano de su amiga, quien solo se había sentido cansado durante tres días, el cuarto día lo despertó la desesperación de no poder respirar y falleció tres horas después de ser hospitalizado. Los síntomas eran tan variados y confusos como los “tratamientos” que inundaban las redes sociales. Angie, por ejemplo, no había

tenido una tos seca, como tanto se mencionaba era característico del virus, ni había tenido temperatura al principio, sino hasta dos días antes de que le faltara el aire. Su suegra, que era muy aprensiva, en cuanto supo de su situación, le había llamado y le había recomendado que tomara el medicamento que su suegro, que era médico jubilado, le había recomendado. Ellos habían comprado los medicamentos, pero no querían ser pesimistas, y aparte, ella era alérgica a muchas cosas; así que había preferido tomar las cosas con calma, a pesar de todos los temores que despertaban y se dormían con ella cada día, cada noche. El temor era extenuante, por más que quisiera despojarse de él sumergiéndolo en agua con cloro.

Llegó a su memoria el día que su esposo, al pasar por la casa de uno de sus amigos de primaria, se asombró al verla con coronas de flores y atiborrada de gente que no usaba cubrebocas, algunos con niños de brazos, o niños que corrían entre la gente como los rosarios que hacían eco en las paredes. De pronto, de la nada, salió la hermana de su amigo.

—Te andábamos buscando, amigo —y se asomó por la ventanilla del automóvil—. Mi hermano falleció hace 15 días y ahora estamos velando a mi mamá.

Su esposo le había dado el pésame y se había disculpado porque tenía que ir a recogerla al trabajo. Una semana después, se encontró a otro de sus hermanos de frente, quien al verlo, se abalanzó hacia él, abrazándolo. Tosía y lloraba al mismo tiempo, de hecho, todo su cuerpo parecía llorar. El sudor de una fiebre maligna lo invadía; pero su esposo no quería parecer grosero, así que trató de ser lo más empático posible. Una vez que estuvo fuera de su vista, se roció con sanitizante, que le dejó un sabor a amoníaco por un par de días. Tenía que pensar en sus hijos y en su esposa. Supieron que ese otro hermano había fallecido dos días después de ese encuentro, y semanas más tarde, se enteraron de que seis miembros de esa familia, en total, habían fallecido, víctimas del virus.

Ese miedo que flotaba en el aire, que parecía haberse vuelto maligno, los hacía más prudentes; aunque parecía que por más cuidado que tuvieran, el virus

podía estar acechando en cualquier escondrijo, provenir de cualquier del lugar y de la persona menos pensados.

A sus hijos los habían llevado a casa de sus suegros. Era una fortuna que ellos no vivieran lejos y que la compañía para la que trabajaba su esposo, todavía no lo hubiera llamado a trabajar. No quería darles más trabajo a sus suegros; pero sabía que los niños estarían bien con ellos. En caso de que llegaran a enfermar, su suegro sabría qué hacer, y por otro lado, sabía que su suegra los mantendría activos. Le agradecía a su suegra que le mandara fotos de las pinturas que realizaban, o de lo que comían. No aceptaba las videollamadas para que no vieran las condiciones deplorables en las que se encontraba. Pero saldría adelante y podrían volver a reunirse. Solo era cuestión de tiempo y de no suspender el tratamiento de antigripales, antiinflamatorios y antipirético, que en su caso, tenía indicados.

Esa mañana amaneció soleada, Angie se asomó a la ventana, hacía varios días ya no tenía fiebre y su voz estaba volviendo a la normalidad. El color de su piel ya no parecía verdosa como la de los zombis y su apetito había regresado. Se sentía débil aún; aunque eso no le impedía llegar hasta la ventana y asomarse de nuevo a la vida. El colibrí que siempre libaba el néctar de las flores de su balcón hizo su aparición. Se quedó suspendido frente a su rostro, como saludándola, o tal vez agradeciendo por las flores que había puesto en un lugar que antes había permanecido desierto. Angélica le sonrió y una lágrima de felicidad apareció en la comisura de su ojo. Estaba viva, viva para entender el lenguaje del colibrí, para apreciar su vuelo y mandarles mensajes a sus hijos; pues su suegra le había contado del colibrí que llegaba todos los días a su casa y volaba frente a su rostro; así que seguramente, era la misma ave. Estaba viva, viva para demostrar que si había cura, que administrando el tratamiento a tiempo y adecuado, según la sintomatología, las personas podían sobrevivir.

Su mirada se encaramó en la casa del árbol que su esposo, que con mucho entusiasmo, había construido para sus hijos y que le había costado una tremenda caída de casi tres metros de altura, al ladearse la escalera en la que estaba subido. Sintió una punzada en el pecho al pensar en que él pudo haber sufrido

fracturas o algo peor y haber terminado en un hospital en tiempos de Covid-19, lo que no hubiera sido nada bueno, pues era diabético.

Extrañaba tanto a sus hijos, que sin querer, los suspiros subieron a su garganta, aún irritada. También extrañaba a su madre, a la que no le habían querido decir que Angélica estaba enferma, porque sabían que de hacerlo, no dudaría en ir a cuidarla y era lo menos prudente que podría hacer.

Su pensamiento regresó a la casa del árbol al ver a una ardilla meterse en ella, ahora era cobijo de ardillas y lagartijas. Sonrió, cada piedra, bajo la que se resguardaban los insectos, cada hoja caída que servía a las hormigas para construir su hormiguero; el sonido casi inaudible del viento, que jugaba a las escondidas, metiéndose en cada oquedad que encontraba; cada cosa, cada ser vivo, había cobrado un sentido diferente, de una intensidad inaudita.

El día era tan maravilloso, que podía escuchar el canto de las aves y entenderlas; tan maravilloso, que incluso el sonido de los cables de alta tensión o las canciones a todo volumen del vecino, que en ocasiones la habían exacerbado, pero hoy, le parecían una maravilla; Era tan maravilloso, que no veía a la mujer macilenta y un poco despeinada en el espejo, sino a una que sonreía de oreja a oreja con el cabello abrazada del viento, danzando en el azul intenso del firmamento; era tan maravilloso que podía sentir las perfectas imperfecciones de todas las cosas; tan maravilloso, que había podido saborear el café que su esposo le había preparado esa mañana con una pizca de erotismo y cuatro cucharadas de amor. Saboreó los recuerdos de su último viaje a la playa y pudo escuchar el canto de las sirenas que el oleaje llevaba desde playas lejanas, hasta sus oídos, a través de las caracolas de mar. Pudo disfrutar plenamente de cada uno de sus sentidos, que se habían disparado al máximo, sentía que podía olfatear el viento como un pequeño conejo, respirar el amor que emanaba cada cosa, cada animal, cada persona, simplemente... podía respirar.

Levantó la vista al cielo, agradeciendo al universo, a Dios, a todo lo que la rodeaba y sus lágrimas de felicidad volvieron a brotar de sus ojos brillantes. La distrajo el sonido del auto bajo su ventana. Miró desde arriba, a su hija, que tenía

los ojos enrojecidos, tal vez por el llanto que en esos momentos contenía, medio cubiertos por los rizos que el viento agitaba.

—¿Ya te sientes mejor? —le preguntó su amada hija.

Angélica asintió, no quería hablar, sabía que si lo hacía, se soltaría a llorar como una Magdalena, y aunque ya no sentía que fuera humillante sentirse vulnerable, no quería preocuparla. En esos momentos, llegaba corriendo el otro pedazo de su corazón: su hijo Braulio. Su corta edad, afortunadamente, no le permitía ver el alcance de lo grave que la situación había sido. Él brincaba y gritaba enseñándole los dibujos que había hecho en casa de su abuela. Angélica quería bajar y abrazar y besar a sus hijos, a los que no había visto en casi quince días; pero tendría que esperar más tiempo para que ellos pudieran, siquiera, regresar a casa sin peligro de contagiarlos. Su suegro agitaba la mano en un saludo sonriente y su suegra le mandaba besos de esperanza.

Sus labios se volvieron a distenderse en una amplia sonrisa, no había mejor serenata que las voces de sus hijos bajo la ventana. Los cristales de la ventana reflejaban el sol mañanero; pero la sonrisa de Angélica iluminaba más que el sol las flores del balcón que el colibrí agitaba con su aleteo, sin temor a la cercanía humana.

Se le había dado una nueva oportunidad, y ahora sabía que habrían de sentarse a la mesa, trabajar, abrazar, besar al enemigo, y tal vez, incluso, respirarlo; pero también sabía que se podían luchar contra él. El tratamiento adecuado, administrado a tiempo, podía salvar muchas vidas. Ella ya estaba lista para regresar a seguir luchando cara a cara contra el virus.

Estaba lista para seguir ayudando a los pacientes a pasar ese doloroso y desesperante trance. Solo tenía que cumplir su tiempo de aislamiento. Tenía más arraigado que nunca el amor a su profesión. Nuevas fuerzas habían renacido, alimentadas por ese virus que había querido asfixiarla; pero lo único que había logrado era volverla todavía más sensible y fuerte. Sí, estaba lista, y más segura que nunca, de cuál era su tarea en esta vida.

Vocación vs miedo

María Elena Morales González

Abre los ojos y mira la hora... 5:30 a.m. Los vuelve a cerrar armándose de valor suficiente para salir de las sábanas y alistarse para ir a trabajar.

Mientras se prepara piensa en el sentido de su vida, han pasado muchas cosas que la han llevado aquí y a este momento. Elena nació del dolor, de la violencia y el desamor. Veinte hermanos, algunos aún viven, la mayoría han muerto. Su padre fue un alcohólico, golpeador que la perseguía por las azoteas para evitar que fuera a la escuela. Totalmente opuesto, su madre. La mujer más fuerte y amorosa. Gran ejemplo de que sí se puede, víctima a la vez del México retrógrado del siglo XX. Elena... desde su niñez conoce la escasez y la precariedad, sin embargo desde pequeña en su mente hay una sola cosa: ayudar y amar.

Fue la única de la familia en obtener un título universitario, contra todas las adversidades económicas, el tiempo, las más de 5 horas diarias en transporte para trasladarse a la escuela desde Cuautitlán México hasta Xochimilco, soportar a su padre por su falta de aprobación. Contra todo ello sale victoriosa: licenciada en enfermería y obstetricia.

Elena es madre soltera, tiene dos hijas que han crecido con el extraordinario ejemplo de su madre, quien es su más grande admiración, el vínculo entre las tres es poderoso. Son un equipo, un muégano. Se apoyan, se complementan...se aman.

Enero del 2020

Cada vez se escucha más sobre ese dichoso coronavirus en las noticias, no nos importa mucho puesto que es lejos y... ¿Quién en su sano juicio le temería a una enfermedad de ese tipo en pleno 2020?

Febrero del 2020

Se han comenzado a presentar fuertes brotes de esta extraña enfermedad en varias partes fuera del continente asiático, su lugar de origen, alertando y afectando principalmente al continente europeo.

Marzo del 2020

La tensión crece y el virus se propaga, muchos países han cerrado sus fronteras. Italia y España son los más afectados. México comienza a tomar medidas limitadas...

Ser enfermera en México durante la pandemia mundial de coronavirus es algo para lo que se necesita preparación mental, no sólo por la enfermedad en sí misma, sino por la incertidumbre sobre cómo tratarla, el bombardeo de información dentro y fuera del sector salud, las pláticas entre los amigos y compañeros de trabajo sobre los insumos, sobre la salud de cada uno y si pueden o no exponerse al virus, los familiares cuestionando, los cambios en el hospital para adecuarse a la situación... Una cosa es clara: ser enfermera es una vocación, no es sólo un trabajo, es algo que te mueve, al estar con el paciente quieres con todo tu ser que se recupere, que mejore y vuelva a casa saludable. Así que llevemos a cabo lo que sabemos hacer del mejor modo posible, pero es un subibaja de emociones. Un día puedes con todo y el otro te da miedo.

Hay que encontrar las fuerzas dentro de uno mismo para dejar a los hijos en casa mientras el equipo médico sale todos los días a combatir un mal que no se comprende del todo. Llegar y trabajar junto a él, codo a codo con nuestros colegas y todo el equipo imparable por una razón: somos los que estamos al pie del cañón y tenemos que salir adelante.

Llegar a casa, encender la tele porque estos días las noticias cambian muy rápido y la incertidumbre nos come, los índices de infección y de muertos no bajan y he visto que comienzan a atacar y amenazar al personal médico... y pensar que tiene poco más de un mes que esto comenzó a ponerse feo.

Un día vi a una compañera llorando porque en la combi que llegó al trabajo comenzaron a hablarle feo los demás usuarios. Es difícil no solo tener que luchar en la primer fila contra este virus, sino también contra la ignorancia e incomprensión de las demás personas en esta ciudad.

Mayo del 2020

Comienzo a sentir el desgaste del trabajo, a hundirme en la depresión colectiva que parece reinar en el mundo entero, evito las noticias, los periódicos y trato sólo de enfocarme en cosas positivas que nos den ánimos para continuar.

Hay algo muy particular en esta crisis de coronavirus; todo el tiempo sientes que no ha pasado lo peor, muerte a la vuelta de la esquina, un amigo de todos en el hospital ya no está con nosotros... y sabes que no será la única perdida ¿cuándo se irá a terminar esta angustia?

Cada que estornudamos en el trabajo nos volteamos a ver, ya tenemos esa mirada que indica 'la duda más temida', de todas formas no podemos vernos más que los ojos.

Han comenzado a aparecer cada vez con mayor frecuencia los casos de contagios del personal en mi hospital, algunos compañeros de urgencias, los que están directamente con los pacientes COVID y demás, qué alarmante.

Mi mejor amiga ha dado positivo, ella no me preocupa tanto, es joven y sana, pero vive con sus papás y ambos son, evidentemente, adultos mayores. Me hace mucha falta en mi vida diaria, si mis días ya eran grises antes de que se fuera ahora son peores y mucho más solitarios. He hablado poco con ella y aunque se escucha débil y enferma su oxigenación sigue siendo optima, espero que no pase a mayores.

Junio del 2020

Hace dos días que comencé a sentirme agripada, supuse que era el cambio de clima pero comienzo a sentirme mal y ya no se si me estoy sugestionando o son síntomas reales, no debo ser la única que ha tenido episodios de COVID psicológico.

Debo ir a trabajar, no hay opción, no es momento de darse pausa.

Me han regresado a casa, acusada de tener COVID, puesto que efectivamente tenía fiebre, el miedo me está inundando, no sé qué hacer, ¿y si contagié a mi familia? Ni siquiera sé cómo decirles que me regresaron del trabajo, al menos puedo aislarme en mi casa mientras que los demás se quedan en casa

de mi hija mayor. ¡Qué horror! Nunca me había sentido así, el camino a casa ha sido insoportable, me quiero arrancar la piel para sentir otra cosa que no sea este dolor de cabeza, me inquieta pensar en mi hija menor, no pude disuadirla de quedarme sola en casa, dice que la voy a necesitar y no entiende que yo no quiero ponerla en riesgo. En el trabajo me dijeron que debo ir a mi clínica familiar para que me hagan la prueba y en caso de resultar positiva tendré que faltar al trabajo aún más por incapacidad, iré mañana en la tarde.

Fue una prueba horrible y dolorosa, aún siento que me queman por dentro la nariz y la garganta por el hisopo raspándome, mis resultados tardarán de 4 a 8 días y me mandaron muchos medicamentos. A esperar. Mi familia me preocupa por encima de todo.

Me mata ver la preocupación en la cara de mi hija, pero me siento muy mal y no puedo fingir, llegué y entré directo a la cama, sólo quiero dormir.

Mi hija me despierta con el olor a sopa caliente, creo que pasa de las 6, huele muy bien pero no tengo hambre y eso es muy inusual en mí. Me como la sopa con mucho esfuerzo y me vuelvo a dormir. Qué horror, ¿así de mal se siente? Si mi prueba sale negativa más me voy a preocupar entonces de no saber qué es todo esto que siento. Quiero dormir, pero creo que eso sólo provoca que me duela más la cabeza, pareciera un círculo vicioso, quiero cortarme la cabeza para que ya no duela, la fiebre no va tan mal, si me tardo un poco en tomar los medicamentos comienzan los síntomas descontrolados.

Segundo día encerrada, mi hija me preparó el desayuno, *hot cakes* con fruta, mermelada y café. No sé cómo hacerle para comer todo esto si no tengo el más mínimo apetito pero también lo comeré cueste lo que cueste.

‘Gracias, estuvo muy rico’ le dije cuando terminé, ahora a dormir más.

Abro los ojos unas horas después, no aguanto la cabeza ya no sé qué hacer, ¿debería dejar de dormir? Voy a bañarme y tratar de hacer algo más esperando que se quite.

Bueno, parece que funcionó, no al 100% pero creo que finalmente hizo efecto el medicamento, voy a poner a lavar algo de ropa y saldré a tenderla, estoy segura de que un poco de aire me hará bien.

Tercer día encerrada, he recuperado un poco más el apetito, esta vez yo cociné porque hacía buen clima para un mole de olla. Creo que ahora lo que debo de hacer es retacarme de medicamento para no sentirme tan mal de mi cabeza, pero aunque parezca que ya se fue, siempre algo me dice que está ahí, ya sea un estornudo o un pequeño tosido que me hace retumbar la cabeza.

Extraño tanto a mis hijas, incluso si tengo a una de ellas conmigo es como si no estuviera, mi casa es pequeña pero tratamos de estar separadas y lejos, además ella es muy amorosa y le gusta mucho el contacto, estoy segura de que ha sido tan difícil para ella como para mí el no abrazarme ni besarme ninguno de estos días.

Ya han pasado un par de días, tal vez tres, tengo altibajos con este dolor, pero finalmente ayer no tuve fiebre en todo el día, tengo esperanzas. Además sé que no puedo dejarme caer y que esto es pasajero, claro que puedo con ello.

Acabo de recibir un mensaje de la doctora que me atendió en mi clínica familiar. Soy positiva... me cuesta respirar por un segundo, no pasa nada, todo este tiempo he tenido síntomas 'leves' mi saturación de oxígeno sigue por encima de 90 así que todo saldrá bien... mi familia está muy preocupada, nadie se la cree pero seamos realistas, soy enfermera y no he parado, las probabilidades de un contagio a pesar de toda mi prudencia y mis medidas eran muy altas, seguiré luchando.

Hoy desperté muy feliz, por primera vez en todo este tiempo desperté y no tenía dolor de cabeza, toda la mañana ha avanzado muy bien y voy a tratar de hacer cosas tranquilas para seguir por este buen camino, debería pintar.

Ya pasó más de una semana, me siento como si nada hubiera pasado, he hablado con mi mejor amiga y ella ya regresó a trabajar, todo indica que si sigo así yo también podré regresar pronto, parece ser que la libré.

Tuve cita en mi clínica y todo está bien, dado que no he tenido persistencia de síntomas podré regresar una vez cumplido mi periodo de 14 días de incapacidad, lo cual sucederá en dos días.

No aguantaba más ese encierro, me gusta mucho mi trabajo y prefiero mil veces estar afuera ayudando. Ahora comprendo perfectamente al paciente.

Regresé al hospital el día de hoy, mi bienvenida tuvo muchos tintes, pues había gente muy feliz de verme pero había muchos otros a los que no sabía muy bien cómo interpretar. Me parece triste que ahora pueda tener que enfrentarme a una discriminación en mi propio centro de trabajo. ¿Qué quieren de nosotras? ¿Preferirían no habernos vuelto a ver? ¿qué nos muriéramos? Es difícil comprender a esta sociedad, no se le puede dar gusto a todo mundo. Creo firmemente que mi mejor amiga y yo somos unas guerreras, así como todas las demás personas que han salido victoriosas y han vencido al COVID durante esta pandemia que sacude al mundo entero.

Unas semanas después de haberme reincorporado a mi trabajo y vida laboral cotidiana me llegó la desgarradora noticia de que falleció la esposa de un compañero y amigo enfermero, a manos de nuestro terrible enemigo, el COVID. No es la primera víctima mortal en mi hospital, pero a ellos los conozco personalmente, una gran mujer, muy amable y simpática.

El COVID es diferente cuando lo vives, cuando lo tienes, cuando trabajas con él y es otro cuando un número más deja de ser sólo un número y ahora lleva el nombre de alguien a quien conociste.

Creo que ahora es tiempo de detenernos a reflexionar. Una pandemia golpeó al mundo entero, nuestropreciado mundo moderno y avanzado al que jurábamos que no podrían sucederle estas cosas entró en pausa, fuimos obligados a pararlo todo, turismo, política, juegos olímpicos. ¿Y qué fue lo que aprendimos de ella? En esencia aprendimos que ya no debemos de tomar al mundo por sentado y debemos comprometernos con él.

Las generaciones más jóvenes y las nuevas cargan con una responsabilidad muy grande. Esta pandemia nos ha quitado la venda de los ojos y nos ha demostrado que no somos invencibles, que de hecho somos diminutos e indefensos y que deberíamos reevaluar nuestras prioridades, cuidar al medio ambiente, a la naturaleza que nos abraza y nos acoge, aun es tiempo de actuar. También nos ayudará a dejar de subestimar a los profesores, a los agricultores y sobre todo al personal detrás de un hospital. Esto fue una llamada de atención de que debemos moderarnos, de que el mundo está muy lleno y debemos dejar de

consumir tantísimo, porque lo que estamos haciendo llegará a un punto en el que no se pueda remediar.

He visto en las noticias que Oxford tiene muy buenas esperanzas en una vacuna para combatir al virus, ya comenzaron a hacer pruebas en humanos y pronto harán en Brasil y Sudáfrica, finalmente parece haber una luz al final del camino, una esperanza.

Aquí las cosas comienzan a atenuarse, la mitad del país ya está en semáforo naranja, es un avance. Comenzaron a abrir los comercios, restaurantes y el turismo ha comenzado su reactivación en muchos lugares, poco a poco la actividad económica vuelve a un estado de mejoría.

El 2020 pasará a la historia como el año en que el mundo se detuvo y se encerró, los lagos se aclararon, los animales tomaron las calles, delfines nadaban por los canales de Venecia y un jaguar paseó por las calles de Chile. El Covid-19 llegó a todos los rincones y sacudió a los sectores de salud, sin embargo aprendimos y algunos aún aprenden que el peso de la salud en nuestro país no sólo radica en él mismo sino en cada uno de nosotros de manera individual. Como bien dijeron y siguen repitiendo las campañas de concientización durante esta pandemia 'cuidándonos a nosotros mismos, cuidamos a todos'.

Lo más fuerte para nosotros en el sector de salud no ha sido combatir el virus, sino pasar de contar con simples números a la sustitución con nombres de esas cifras de muerte. Un camillero, una vecina, el esposo de una compañera y la lista puede seguir... tal vez es esto lo que nos inyecta el coraje y la fuerza necesarios para entregarnos a cada paciente como si fuera un amigo o un familiar.

En el sector de salud se preocupa por prepararnos en todas las formas posibles, por darnos todas las herramientas que pueda para combatir con todas nuestras fuerzas esta pandemia. Hay cursos todos los días, sobre tanatología, manejo de estrés, epidemiología, resiliencia y más, sin embargo hay algo que no se enseña, pero todos hemos mejorado y es nuestra vocación, nuestras ganas y nuestro servicio para ayudar al enfermo y a su familia.

A lo largo de mi carrera de más de 27 años me he encontrado mil veces a compañeros que no cuentan con lo necesario y lo más importante en la

enfermería, les falta vocación, una inspiración y un impulso innato por ayudar y asistir a los enfermos, creo que esta crisis sanitaria ha reivindicado a muchos en el camino de la vocación en la enfermería, después de todo la enfermería es el amor a la pelea desde una trinchera.

Prevenir antes que lamentar

Myrna Alicia Pastrana Solís

I. Introducción

En el mes de enero de este año de 2020, los habitantes de Ciudad Juárez, nos enteramos de que en otra parte del planeta se había presentado la existencia de un virus capaz de terminar la vida de quien adquiriera la extraña enfermedad que produce más conocida como Covid-19. La amenaza se veía venir lejana y a largo plazo, tanto que la vida económica y social de la frontera siguió su curso.

Un mes después, a fines de febrero, las autoridades sanitarias de nuestro país reportaron el primer caso positivo de Covid-19 y se esperaba un segundo caso en el estado de Sinaloa. Para ese momento la atención de buena parte de la población volteó los ojos y empezó a preocuparse por su propagación a nivel local.

Desde entonces, los muertos comenzaron a contarse a nivel nacional, primero en el centro del país y después en las entidades federativas. En Chihuahua, se tuvo noticia del primer caso hacia mediados de marzo en Ciudad Juárez. Se trataba de un hombre joven, de 29 años, originario de Nuevo Casas Grandes y quien recientemente había viajado a Italia; para tranquilidad de los juarenses, las autoridades sanitarias informaron en ese momento que la persona infectada se encontraba bajo vigilancia médica y aislado en su casa. Además, hicieron un llamado a la sociedad en general a respetar las medidas de higiene, esto evitaría en lo posible la propagación rápida del contagio.

Tres días después de este anuncio, el 18 de marzo, se confirmó el segundo y había tres más pendientes de revisión hasta que el día 20 de marzo de 2020 se declaró la alerta roja en la ciudad. La cifra fue creciendo paulatinamente durante los siguientes meses y hoy que estamos finalizando julio de 2020 lamentamos 655 decesos y 4483 contagios mientras que, en la ciudad de Chihuahua en el mismo lapso, han fallecido 133 personas y existen 1898 individuos contagiados.

La desproporción entre una ciudad a otra conllevó a la pregunta obligada: ¿Qué se ha hecho o qué no se ha hecho para que exista tal disparidad en las cifras? Fue entonces que volteamos a ver con mayor detenimiento nuestro entorno, la casa, el transporte público, los supermercados, los gimnasios, las naves industriales de la maquiladora, incluso los centros penitenciarios, en suma,

lugares en donde la gente se encuentra para llevar a cabo una actividad económica, recreativa o de asistencia social.

El carácter de frontera geográfica y política que la ciudad guarda con Estados Unidos no fue óbice para que el virus se extendiera rápidamente y pronto se supo de un número indeterminado de fallecidos entre los empleados de plantas maquiladoras, igualmente los hubo en el CERESO Número 3 y para el 23 de mayo de 2020 se informaba que en uno de los albergues de migrantes también se habían detectado casos.

Entre estos últimos tipos de establecimientos se encuentran quienes trabajan con grupos vulnerables como es el caso del Refugio, un sitio que forma parte de Sin Violencia A.C.

Los administradores del Refugio no quisieron verse en ese espejo y desde el primer momento previeron, que la contingencia no solamente exigía atención médica para las personas que se fueran contagiando, consideraron que, tan importante es la atención médica como la prevención y educación en el manejo de la pandemia, en este caso el de las mujeres refugiadas e hijos que las acompañan. De ahí que, mantener libre este espacio de COVID 19 se convirtió en la meta principal, particularmente de quien se encarga de coadyuvar en la salud física de los albergados.

Esta es la historia de la enfermera Cindy Nallely Gollaz Rodríguez quien forma parte de un equipo de profesionales del Refugio, donde se brindan servicios como asesoría legal, atención psicológica y de la salud.

1993. El contexto.

Cindy Nayelli nació en Ciudad Juárez en 1993, el año que la ciudad se despertaba con la noticia de una mujer muerta a manos de su pareja sentimental. Ante ese hecho aislado en apariencia, nadie pudo advertir que con este crimen se estaba haciendo visible un problema social, presente hasta la fecha en cualquier punto de México y uno de ellos es Ciudad Juárez. A la muerte de la primera mujer consignada en la prensa, le sucedieron cientos que inundaron las páginas locales,

nacionales e internacionales. En ese entonces, la ciudad fue conocida como el lugar de *Las Muertas de Juárez*.

En ese contexto y en el lapso comprendido entre la última década de los noventa y la primera del siglo XXI, transcurrió la niñez y adolescencia de Cindy, años en que nadie era ajeno a la tragedia que se cernía y difundía cotidianamente en los noticieros de la televisión local o se comentaba entre los vecinos y parientes. Quienes vivieron en la frontera durante esos años, por lo menos recuerdan los encabezados de la prensa local, los que trataban del hallazgo del cuerpo de una mujer y otra y otra, cuerpos que eran encontrados en lotes baldíos o entre los matorrales y brechas de las afueras de la ciudad.

A Cindy como a cualquier adolescente, los crímenes la perturbaban, le provocaban miedo, sobre todo cuando percibió su cuerpo vulnerable; por las descripciones físicas de las víctimas se dio cuenta de la predilección que sentían los depredadores secuestrando jóvenes más débiles por su constitución física y en su gran mayoría de escasa condición económica. Pero, por otra parte, confiaba en la justicia, pensaba que, con la aprehensión de la banda de delincuentes, el amargo capítulo de la violencia de género en la historia citadina quedaría cerrado.

Para esos años no había una cultura de la denuncia, no obstante, las mujeres comenzaron a exhibir los daños causados: lesiones que tardan más de quince días en sanar, rostros desfigurados, brazos y piernas quebradas, cervicales fuera de su lugar, golpes internos que lesionan órganos vitales, heridas producidas con arma punzo cortante además de amenazas constantes y descalificación personal. Las imágenes eran tan fuertes que daban ganas de llorar de tristeza, de rabia, de impotencia.

En suma, el ambiente social de violencia hacia la mujer fue el corolario para que Cindy Nayelli definiera su vocación: ser enfermera para restaurar la salud, la dignidad y el respeto al cuerpo de una mujer como quien pega los pedazos de una taza de cerámica. Así fue como con el correr de los años, los estudios y la búsqueda de oportunidades la llevaron a trabajar al Refugio, un centro de acogida para mujeres y niños que se encuentran en extrema vulnerabilidad, debido mayormente a conductas violentas al interior de la familia.

El Refugio

Me decía. ¡Aguántate! que no te vean los moretones. Los últimos días, me dijo que la muerte era una opción muy fácil para él y para mí misma, pero que cuando él quisiera terminarme, no sería en forma rápida, me iba a hacer sufrir a golpes todos los días.

Melisa. 34 años.

El trabajo en el Refugio es delicado, testimonios como el de Melisa se escuchan a menudo en la privacidad de un consultorio médico mientras desinfecta, sutura heridas o valora su remisión con un especialista. Esta actividad de rutina forma parte de un programa contemplado desde la Secretaría de Salud del gobierno federal en una estancia física de tres meses. En ese lapso, quien busca protección tendrá que definir su futuro mediano, fortalecerse y adquirir herramientas para comenzar de nuevo.

Tomando como ejemplo los refugios para mujeres existentes en otros países, a partir de la década de los setenta, en México se comenzaron a instalar en la mayoría de las entidades del país a fines del siglo pasado.

El Refugio Sin Violencia A.C. se fundó en octubre de 2003 con una finalidad: contar con un lugar seguro para mujeres y recibieran terapia psicológica y asesoría legal.

Cada mujer que llega es un reto, no hay requisitos de ingreso. A veces presentan lesiones que van de leves a graves y es que las emergencias no tienen hora. Acompañadas por lo general de sus hijos, o solamente con sus pertenencias si es que en su huida pudieron cargarlas, lo que de momento no pueden atender es la reconstrucción personal.

Después de aceptar y firmar el reglamento de convivencia en la estancia, se instalan y entonces pasan del aturdimiento provocado por las vivencias de las últimas horas a la tranquilidad de saberse seguras. Habrá tiempo para pensar qué fue lo que pasó y por qué pasó y entonces creerán en lo que son capaces de hacer.

Les espera una segunda oportunidad de vida y las que sean necesarias para definir la medida de sus sueños; para ello tienen que saberse dueñas de su cuerpo, de su tiempo.

II. La pandemia

Es posible hablar de la protección de las mujeres desde muchas ópticas y acciones afirmativas, pero ¿desde la pandemia?

En el Refugio viven aproximadamente sesenta personas de las cuales diez o doce son madres de familia y los restantes, menores de edad que se han puesto fuera del alcance de un agresor, pero en el caso de un enemigo microscópico, el reto es más difícil porque no se ve, pero es notorio cuando ataca un cuerpo humano y devasta su aparato respiratorio.

Por otra parte, se sabe que el coronavirus llegó a bordo de vuelos comerciales con los pasajeros provenientes de Europa y Asia; en contraparte de quien pudo viajar y pagar un boleto de avión, el virus se instaló con furia entre los más pobres del planeta, los que viven con mayor hacinamiento, los que no tienen hábitos de higiene muy marcados o ambos.

Por esos primeros signos de alerta que se difundieron en el mes de marzo, Cindy Nayelly confrontó la información publicada acerca de los orígenes sociales de la gran mayoría de las víctimas, y vio que eran muy parecidos a los habitantes del albergue: escasa escolaridad y ocupados principalmente dentro de la economía informal. Se percató del inminente peligro, de tal suerte que un descuido y la estadística cambiaría sus decesos, pero ahora aportados desde un refugio. En su caso, se encontraba por su embarazo, dentro de los grupos de riesgo al igual que los adultos mayores, gente con VIH, hipertensos o diabéticos, entonces habría que cuidarse y cuidar a la gente a su alrededor.

III. ¿Cómo educar para la salud?

Era urgente elaborar un plan de prevención y para ello, buscó capacitaciones vía *online* que informaran sobre el virus, sus efectos y las medidas preventivas.

El Covid-19 trastocó la vida del planeta y el Refugio no fue la excepción. Para evitar muertes que lamentar, hubo que reorganizar la manera de conducirse adentro y afuera; prestar atención y sanitizar cuanto objeto o mercancía entrara; crear un puesto de transferencia para cambiar la ropa de uso diario por vestimenta quirúrgica. Con la nueva normalidad, el horario de los y las trabajadoras se adecuó, en unos casos se redujo, pero en otro como el de las enfermeras se amplió a turnos de 12 horas mañana y noche, de lunes a domingo para luego descansar una semana y así evitar la salida y entrada constante de personal.

Y al interior, mantener informadas a las mujeres sobre la situación que se vive afuera, hacer de su conocimiento el número de casos y las novedades que publican por la mañana en los noticieros, periódicos y lugares oficiales de internet.

No faltó entre el grupo quien preguntara si la pandemia era real, las usuarias no podían creer que las trabajadoras estuvieran dentro del Refugio con tanta protección que parecían astronautas. Luego comenzaron a solicitar llamar a sus familiares y al corroborar por una persona de confianza que era realidad, no faltó quien se asustara y reflexionara a la vez por estar en un lugar seguro y protegido.

La estancia de las mujeres y sus niños en el Refugio es temporal y de acuerdo al programa de la Secretaría de Salud, en poco tiempo deben estar listas para iniciar otro proyecto de vida. Para ello es fundamental que cuando se integren a la vida social, hayan aprendido en el Taller de higiene, los hábitos que demanda el convivir con Covid-19.

En Ciudad Juárez han transcurrido cuatro meses y no se ve puerto de salida aun cuando la alerta cambió al color naranja y el protocolo de sanidad se haya modificado. En el Refugio todos han regresado a sus horarios normales. No obstante, el protocolo de sanidad que implementó Cindy Nayelly se sigue llevando; una bitácora de ingreso y egreso al Refugio, control de temperatura corporal a los trabajadores y cambio de zapatos por unos limpios. cada vez que ingresan al Refugio. Adentro del inmueble continúan portando el uniforme quirúrgico, gorro, y cubrebocas.

Cuando una mujer egresa y sabe ponerse correctamente el cubrebocas y también sabe lo que puede hacer en caso de tener síntomas de COVID, a dónde asistir en caso de emergencia y que medidas de prevención tomar, dentro y fuera de su casa, se considera que el trabajo está bien hecho.

Hay quien cree que las enfermeras solo son de mucha utilidad en un hospital, pero ahora con la pandemia, esta visión ha cambiado gracias a todas las medidas que se han implementado. En el caso del Refugio, a la fecha no ha habido casos de COVID ni en el personal o en las mujeres, niños y niñas que se atienden.

IV. La vida continúa

Con la pandemia todas las actividades de los servicios de salud se vieron afectadas, se cancelaron todas las salidas a excepción de las emergentes, pero luego de unos meses en el Refugio se decidió que la vida y los procesos de las mujeres, niños y niñas que ahí viven no podían detenerse, así que comenzaron a salir de nuevo a consultas médicas, consultas dentales, vacunas y más.

Es difícil acudir por ejemplo a centros de salud con una familia porque hay que estar atentos a que cada quien mantenga en su lugar el cubrebocas, asimismo, que no toquen superficies y preserven la distancia adecuada; las niñas y niños, regularmente no toleran el uso de cubrebocas, no son muy conscientes de que es un auxiliar para evitar que otros se contagien o ser contagiados, pero tampoco se puede ser omiso en sus necesidades de atención médica puesto que, en su mayoría los niños y niñas tienen pendientes médicos como son los esquemas incompletos de vacunación y por esto es importante no dejar de realizarlos ya que estando fuera difícilmente lo hacen.

Los talleres de salud impartidos dentro de Refugio se han modificado para lidiar con la pandemia, por ejemplo, los niños y niñas refieren que el Covid-19 es un bicho que se puede contagiar y por eso no deben salir, y deben lavarse las manos. Para estas fechas, conocen los pasos del lavado de manos, pero hay ocasiones en que hay olvidos antes de comer.

En su rutina diaria y desde antes que se presentara la enfermedad, Cindy Nayelly regularmente promovía los hábitos de higiene, pero ahora lo hace con más ahínco. Sin duda es una mujer comprometida con la comunidad no obstante su estado de ingravidez y las presiones familiares para que deje la actividad y sin duda llegará el día en que lo hará.

Mientras tanto se siente más funcional previniendo, educando para la salud a las mujeres y menores de edad, implementando hábitos de higiene, de alimentación y aunque como ella lo expresa: "...tal vez no se le dé la importancia que debiera. Cuando se realiza un cambio desde fuera (apariencia física, imagen higiénica, buena alimentación, etc.) hay también un gran cambio dentro de cada persona, las mujeres se ven diferentes, se expresan diferente e incluso se ven más seguras, y sobre todo que realizando estos cambios su salud se ve favorecida ampliamente."

Lecciones COVID-19

“R.A.A.S.”

Las grandes lecciones que te da la vida, casi siempre, vienen de situaciones difíciles como la que a continuación compartiré contigo; mi nombre es Rosa Aydee Ayala Salinas soy enfermera de 29 años de edad y laboro en una institución mexicana desde hace apenas 7 años; los líderes de este Instituto tomaron la decisión de prestarse a la pandemia, no como híbrido, no como mixto; sino como 100% Covid-19.

Mi experiencia como hija, nieta y ser humano, aún sigue siendo controversial, la educación no solo radica en la población en general sino que también comienza desde tu casa, por un lado mis actividades se vieron modificadas, les puedo compartir que no tengo la mejor voz, ni mucho menos la mejor calidad moral; pero puedo compartirte que pertenezco a un coro de la iglesia; y que me comencé a preparar desde mediados de marzo para lo que se nos venía, con un nudo en la garganta me adecué a mi nueva realidad, me despedí de mis compañeros de coro y les aconsejé que empezara a considerar lo mismo, aun con rareza muchos de mis compañeros y amigos me tachaban de “exagerada” sin saber que esa sería nuestra nueva normalidad.

Nuestra vulnerabilidad se vio reflejada ante la caída de grandes naciones por un pequeño virus; un virus de dimensiones no mayor a 160 Nm, que causa un resfrío común pero combinado con otras enfermedades conocidas o desconocidas por el portador, puede ocasionar SARS siglas que provienen del inglés, *Severe Acute Respiratory Syndrome [SRAS]*, que puede causar dificultad respiratoria, taquipnea, presión arterial baja y confusión aguda. Las secuelas asociadas al SARS aumentan con la edad y la gravedad de la enfermedad; y algunos pacientes quedan con daños pulmonares permanentes; hoy sabemos que este virus de Covid-19 no solo ataca los pulmones si no el cuerpo en su totalidad, daños que van desde delirio, dificultad respiratoria, problemas gastrointestinales, daño renal, etc.

La vulnerabilidad a la que nos enfrentó fue no solo en salud, sino también en economía, relaciones interpersonales, movilidad; nos vimos sometidos a encierro, nuevas reglas de seguridad, higiene, nuestra salud mental y entereza se

vieron puestas a prueba por una cuarentena que aún no tiene fin y que ahora nos pone a prueba al miedo a salir.

¡Miedo!, claro que tuve miedo, el diccionario de la lengua española define al miedo como: “angustia por un riesgo o daño real o imaginario / Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea”; como ser humano ante una experiencia nueva y que representa riesgo es la reacción más natural y nata que tenemos; si lo piensas el miedo te aleja del peligro pero pueden suceder dos cosas o te paralizas o lo enfrentas.

Yo decidí enfrentarlo, hablé con mi familia, les planteé la nueva normalidad, adecuamos mis horarios de regreso a la casa después del trabajo (cómo sería mi llegada, donde pondría mis cosas); tomar alrededor de 3 baños en un día, sanitizar las cosas, lavar mi ropa aparte y lo más difícil, cero besos y cero abrazos, como mexicanos esto es lo que más te pega, la cultura latina es muy cálida, normalmente las familias se reúnen a la mesa o los fines de semana y desde ahora no lo podríamos hacerlo.

Estas decisiones que tomé no solo me brindaban seguridad a mí, sino a la gente que me rodea y quiero; yo compartía el Coro con gente de la tercera edad, niños, personas con enfermedades crónicas y no solo el Coro sino también mi casa y el cuidarme yo, representaba la manera menos egoísta del ser humano, “dejar tu normalidad, por la salud de alguien más”.

Cuando veo la entrega de cada uno de los que laboramos ahí, me pongo a pensar en la historia de vida de cada uno de los trabajadores, muchos dejaron sus casas, sus familias; otros seguimos llegando a casa y hacemos todo un protocolo a la entrada; y otros tantos que aún nos cuestionamos ¿cómo hemos aguantado tanto?; ver llegar sin parar a los pacientes y ver morir por igual a muchos; cada que se vacía una cama es cuestión de horas para que se vuelva a llenar, escuchar las noticias y saber que lo que informan tú lo vives todos los días, seguir tolerando a los escépticos y dudar en decir donde trabajas y a que te dedicas.

No te voy a mentir, muchos de nosotros experimentamos insomnio, pesadillas, inapetencia, náuseas, pesadez para iniciar nuestras actividades, dolor de cabeza, ansiedad, angustia y depresión; mi primer semana adentro, trataba de

hacerme la fuerte y aprender lo más que pudiera; pero al salir las lágrimas brotaban de lo más profundo del alma de ahí donde nadie más que tú conoces, incluso mientras me bañaba dejaba rodar unas cuantas lagrimas para salir fresca y que nadie lo notara después compartiendo con mis compañeros pude notar que no era la única que lo experimentaba.

Empezar a ver las calles vacías, desde los grandes hasta los pequeños comercios cerrados, escuchar a las personas algunas angustiadas otras escépticas, también te enseña el manejo a la frustración , no negaré que en un principio sentía mucho enojo por la gente que no usaba cubrebocas o que agredía al personal de salud, ahora mi sentimiento se transformó del enojo en tranquilidad, me queda claro que cada uno recibe lo que cosecha en la vida y replica lo que aprende desde pequeño; no podemos exigir a las personas entender situaciones ni mucho menos a auto cuidarse.

Muchas de esas personas no pudieron guardar la cuarentena porque necesitaban salir a trabajar, no podían comprar un cubrebocas porque no tenían recursos y otros decidieron no hacerlo, algunos aun usan el cubrebocas sin usarlo de manera adecuada, pero eso es parte también de nuestra diversidad e individualidad.

Algunos de los principales factores que se inmiscuyen resultan ser el contexto cultural, político y particularidades de situaciones desconocidas e inexperimentadas en salud; es decir la información a la que tenemos acceso es nueva cada día, es limitada y muchas veces es obtenida de fuentes no confiables.

Muchas de las representaciones sociales; son diferente acorde a donde se desarrolle el individuo tomando en cuenta, que mi México es un país que se caracteriza por resolver problemas en vez de evitarlos; y la figura del personal de salud no es muy favorecedora, nos vemos sumergidos en agresiones, poca prevención y peligros asociados a desigualdades sociales.

Por otro lado, mi México está lleno de diversidad cultural lo que limita el entendimiento de medidas precautorias y muchas veces favorece las desigualdades sociales; por ejemplo; muchos de los pacientes que se han contagiado dentro de los sectores que representan la transmisión comunitaria son

aquellos que trabajan en actividades como choferes de taxis, o aquellos que decidieron no seguir las precauciones emitidas por las Secretaría de Salud y se fueron de “vacaciones”.

Muchos de nuestros escenarios sociales; están acompañados de violencia intrafamiliar, alcoholismo, enfermedades crónicas degenerativas descontroladas o ignoradas por el portador, la pobreza y el sector de trabajadores que en su mayoría son mujeres.

Definitivamente es momento de enfrentar nuestra realidad social y tratar de rescatar y minimizar el impacto que esta pandemia conlleva con FUERZA, VOLUNTAD Y PACIENCIA.

Como profesional de la salud , cuando escuchas la palabra Covid-19 pasa por tu cabeza mil y una cosa, pero como personal de salud pasa miedo, incertidumbre, toma de decisión, amor, pasión y voluntad propia por seguir ahí, la primer situación a la que nos enfrentamos fue a la palabra 100% Covid-19, lo que esto significó para nosotros como institución dar de alta a pacientes complejos; que sabemos que requerían el cuidado y que también sabíamos que en otras instituciones y en su casa no sería el mismo.

La sobrevida y la esperanza de vida se ven disminuidos una vez que das de alta a estos pacientes; como enfermeras nos esmeramos en la educación y capacitación de los cuidados en casa, pero fue tan poco el tiempo que tuvimos para enseñar y compartir, que fue cuestión de dos semanas para dar de alta a estos pacientes; aún me parte el alma no saber que pasa o pasó con cada uno de nuestros pacientes pero mi compañía y trabajo están con ellos.

Una situación compleja para nosotros fue el estrés y la presión a la cual fuimos sometidos, por un lado está tu formación profesional que te prepara para estas situaciones y tomas de decisiones difíciles, pero ninguna nos prepararía para lo que se nos venía, el protocolizar cuidado y atención ante un virus que desconocíamos, prepararnos para la atención, de calidad y con seguridad tanto como para el paciente como para nosotros también te lleva a un reto mayor, aprender, reaprender e intentar nuevas técnicas.

Fuimos convocados a una preparación exprés que puso nuestra cabeza y capacidades al mil, la construcción del desarrollo humano y del talento humano; nos llevó a reafirmar la convicción de estudiar y ejercer la enfermería; gente nueva se aunó a nuestras filas, estudiantes, recién egresados, estudiantes de posgrado, etc. y muchas otras por salud o por propia decisión solicitaron licencias.

Aún recuerdo cuando a mediados de marzo en las noticias informaban de esta pandemia, el primer paciente llegó a nuestras manos el 24 de marzo y también fue la primera vez que me enfrentaría a entrar al área Covid-19, nadie quería estar ahí y por mi cabeza pasaba el pensamiento “*que no sea yo*”, cuando escuché mi nombre me sobresalté de incertidumbre, no conocía el servicio y no sabía qué hacer con esos pacientes, al colocarme los guantes sentía como sudaba, y miraba de reojo a mi compañera como lo hacía.

Para mí como para muchos compañeros el reto fue entrar a áreas Covid-19 y de Cuidados Intensivos, me tuve que adaptar a nuevos compañeros y a una nueva área desconocida, el impacto de ver una persona intubada, el ruido de los monitores y la posición pronada; se anteponeía ante mi seguridad de tratarlo como ser humano, no sabía si moverlo o no, si saludarlo, si lo que estaba haciendo era correcto aunque el libro y la experiencia decía que sí; se vuelven seres tan vulnerables y dependientes del cuidado que la responsabilidad de su cuidado recae sobre ti.

En ese momento, tú eres salvaguarda de esa vida, cuidas de su limpieza, de su alimentación, cuidas de su sueño, cuidas su piel, si tiene una lesión te corresponde a ti sanarla, cuidas que lo que dices o escuche no lo perturbe, cuidas cada detalle del monitor y del ventilador, si tiene fiebre pones un campo mojado y frío en su frente, secas su sudor y aspiras su secreciones, tratas de que la posición en la que está sea cómoda; te vuelves uno con él.

La marca fue mayor cuando me tocó mi primer ingreso de una persona consiente de mí misma, pero diabética, que firmó el consentimiento para ser intubado pero que veía en sus ojos el miedo y el confiar a ti su salud, su cuerpo su fragilidad humana; o el ver en ventana de Neurología a un paciente, regresar de un viaje que desconocemos, inducido por fármacos que lo sedan y relajan, esa

confusión por no saber ¿qué día es?, ¿cuánto tiempo ha pasado desde que ingresó? y si ¿su familia sabe algo de él?, esa desesperación por arrancarse el tubo y todos los cables que lo acompañan y que es tu responsabilidad cuidar de su seguridad.

En ese momento tú y el demás personal eres su compañía depende de ti que sea sedado y tenga la seguridad de que cuidaras de él o de que sea despertado con la mayor tranquilidad que le puedas ofrecer y sin que se lesionen ellos mismos.

Te enfrentas a la escases de recursos materiales sobre los cuales ya conocíamos desde siempre pero me atrevo a expresar “no fuimos capaces de exigir desde antes”, porque muchos ya sabíamos que la atención en México era deficiente y no por los profesionales si no por los recursos con los que trabajamos; y que los presupuestos para salud y educación son reducidos y que cada sexenio son recortados y que encima tienen que ser repartidos entre todas las instituciones de Salud.

Otro punto importante es la tolerancia al equipo de seguridad diaria, la rutina va más o menos así, pasos más, pasos menos:

“Te lavas las manos; te colocas un uniforme quirúrgico (proporcionado por el instituto y que ellos mismos lavan); tomas tu kit (botas, batas, gorro quirúrgico, cubrebocas N95 y goggles); caminas al transfer pensando ¿qué paciente recibes? y ¿qué módulo te toca contar?; te lavas las manos; colocas un chorrito de jabón líquido en tus goggles ‘para que no se empañen’; los secas con delicadeza; te lavas las manos; te colocas las botas; ‘asegurándote que el nudito que le realizaste no se vaya a zafar’; te lavas las manos; te colocas la bata; con cinta o microporo, le colocas tu nombre a la bata es lo único que te dará identidad adentro pues tu cara no será visible por lo menos unas 6 horas; otro pedazo de tela trata de cerrar las partes abiertas de la bata; te lavas las manos; colocas un par de guantes; piensas de nuevo ¿qué paciente te tocó? y ¿cómo pasó el turno anterior?; viene la parte más difícil te pones el cubrebocas; corroboras varias veces el sello correcto; te colocas los goggles no tan ajustados para evitar lesiones en la piel; finalmente el gorro; notas el sudor en tus manos, ves al

compañero tratando de ver que no haya cometido ningún error al vestirse u omitido algún paso y esperando el mismo gesto de regreso y ahora si respirar hondo y profundo a entrar al covitario...”

Esa experiencia del equipo de protección te lleva al límite, por un lado está la premisa de “no tocarte la cara”, y por otro lado está el tolerar la sed, no ir al baño, omitir sentir hambre y situaciones incómodas que a veces te llegan a ocurrir; sientes el sudor acumularse en los *goggles* y resbalar por la nariz o la espalda, literalmente entrenamiento de alto rendimiento.

Sin duda alguna vivir esta pandemia nos pondrá en los libros de historia, pero la lección de vida que nos dejó es mayor:

- Todo es temporal, los buenos momentos se disfrutan y los malos momentos no duran para siempre.
- Todo ser humano es valioso independientemente de su forma de pensar o de vivir.
- La salud y la educación no deberían estar infra valoradas.
- Los centros comerciales no son una prioridad en nuestras vidas, pero trabajar sí.
- Los profesionales de enfermería te acompañaran en todo momento de tu vida desde que naces hasta que mueres.
- Los recursos humanos y materiales son valiosos y debemos aprender a utilizarlos de manera adecuada y agradecer cada vez que los tenemos.
- Mi México debe ser más empático con el prójimo, y finalmente...
- Las grandes lecciones del Covid-19 son lavarte bien las manos, respetar a la individualidad y espacio del otro y sobre cuidar tus palabras; por aquello de las gotitas de *flush*.

Comenzar a sensibilizar y reeducar nuestras prácticas y adaptarla a nuestra vida cotidiana es una situación difícil, pues debemos considerar los factores individuales así como los escenarios tales como los estilos de vida, dimensiones subjetivas acerca de la enfermedad y la precepción política; dando auge a los saberes locales así como los recursos locales.

Como persona aún tengo miedo de contagiarme, contagiar a otras, salir, seguir en esta cuarentena que no tiene fin, tengo que aprender a valorar los pequeños momentos y atesorarlos, esta pandemia me está permitiendo conocer gente y realidades.

Como profesional de la salud tengo en mis manos la posibilidad de ayudar a otros a recuperarse, de acompañarlos en su partida y de brindar tranquilidad, y de sostener la mano, mirar a los ojos al paciente y decirle *“te esperamos a tu regreso de la sedación, yo soy tu enfermera y estaré pendiente de tu cuidado”*; esperando por dentro que realmente regrese de ese viaje y salga adelante de esta situación.

Espero que estas lecciones Covid-19, me hayan permitido expresarte lo que vivimos día a día desde las trincheras lo que ustedes llaman “las heroínas mexicanas en la era del Covid-19.”

No fue suficiente

Beatriz Ramírez González

El día 18 de julio de 2020 tuve la oportunidad de platicar con ella por teléfono. Su nombre completo: Viridiana Ihuicatl Meztli Morales Cruz, 34 años de edad, es enfermera y trabaja en el Hospital López Mateos del ISSSTE desde hace diez años.

—Siento que por obra del destino tal vez, empecé a trabajar ahí —dice.

—Te debe haber tocado la epidemia de la influenza.

—Sí, casi iba empezando, a pesar de que entonces teníamos un poquito de miedo, era una enfermedad ya conocida, con que te vacunen de la influenza, ya la hiciste; siento que no había mucha preocupación.

—Estoy segurísima de que tú al hablar así de la influenza inevitablemente estás comparándola con el COVID.

—Claro, con el actual COVID.

—¿Cómo te ha tocado vivirlo, padecerlo? ¿Qué ha pasado?

—Que perdimos el control totalmente de lo que estábamos acostumbrados a hacer, era como estar el primer día en un hospital sin saber absolutamente nada, estar a ciegas porque no teníamos una idea de cómo iba a ser un paciente con COVID, de cómo lo íbamos a tratar, que medicamentos le íbamos a poner.

—¿Los médicos no les decían?

—Pues es que había muchas teorías, digámoslo así...yo estoy en cirugía general y mi servicio se convirtió en un área COVID, es decir, que se iba a adaptar para atender a los pacientes infectados por COVID, eso fue hace tres meses. Todo mundo se preguntaba qué pasa, qué vamos a hacer, todos teníamos miedo. Cuando empezó a darse la noticia a nivel mundial, siento que nos sentíamos un poco ajenos a que sucediera en nuestro país, a pesar de que era una pandemia, y cuando empezó nos preocupamos, pero no tanto como cuando nos dijeron “cuarto piso es el área destinada a Covid”, ahí sí, bueno, se nos bajaron hasta los chones, porque teníamos miedo, porque no sabíamos qué tipo de pacientes íbamos a tener, cómo los íbamos a atender, no sabíamos ni siquiera cuál era el tratamiento, qué les íbamos a dar, si iban a poder comer, si se iban a poder parar, o si se iban a poder bañar, cosas a las que estamos acostumbrados. Nos vaciaron el servicio como una semana antes para adaptar, poner puertas, porque teníamos que estar

aislados del pasillo principal. Así como iban adaptando el servicio, nos iba cayendo la realidad de que ya estaban ahí y nos iba a tocar atenderlos, no había de otra.

—¿En algún momento sentiste ganas de no hacerlo? ¿De retirarte, de pedir vacaciones?

—Sí, muchas veces, muchas veces. No ganas de no ir o no hacerlo, sino simplemente miedo de cómo hacerlo, porque de ir no, tú sabes cuál es tu función en el hospital. Mi pensamiento nunca fue “no voy a ir”, si no ¿cómo voy a ir?, ¿cómo le voy a hacer, cómo va a ser esto?; hubo muchas noches en que, cuando estaban adaptando, me puse a hacer croquis de mi servicio, a ver cómo le vamos a hacer, dónde deben estar las puertas, dónde va a estar el área para cambiarnos, dónde vamos a estar los que vamos a estar afuera, por dónde nos van a pasar los alimentos, los medicamentos, muchas cosas que te vienen a la mente, entonces yo creo que por una semana no dormí bien pensando en el croquis y todos los días llegaba con mi coordinadora o mi jefe de enfermeras para revisarlo; al final las autoridades del hospital lo hicieron como ellos creyeron que estaba bien, o más bien como el presupuesto les daba, dijeron “les vamos a poner una puerta y un hule como segunda puerta para proteger”. ¿Cómo un hule?, si se están muriendo las personas por el COVID, ¿cómo un hule? Se nos hacía muy increíble pero así se dieron las cosas —aquí la voz ya es entrecortada.

Nos estuvieron capacitando para saber cómo vestarnos —continuó Meztli — en ese entonces veías los videos de cómo se vestían en China y decías: “madre mía, ¿cómo voy a hacer todo eso?, ¿cuál es el paso uno, cual es el paso dos?, ¿cómo me lo voy a aprender?”

—¿Son muchos aditamentos? —le pregunté.

—Sí, son unas botas quirúrgicas, luego un overol y no te lo ponías todo, primero hasta la cintura porque te tenías que poner unos guantes de nitrilo, subir ahora el overol hasta el cuello y no cerrarlo porque entonces va la mascarilla, los *goggles*, el gorro quirúrgico, el gorro del overol, nuevamente otro gorro arriba, te ibas a cerrar el overol, otros guantes de látex que te vas a estar cambiando a lo largo del día, cada vez que toques un paciente o hagas algo que se supone es

riesgoso, los de abajo nunca te los quitas porque son tu protección, siempre te quitas lo de arriba.

—Me imagino que de lo que más tenían eran guantes precisamente.

—Sí, porque el cambio te lo tenías que hacer cada vez que veías a un paciente, es lo único que te vas a cambiar durante tu turno, las veces que sea necesario. Te vas a hacer un aseo con alcohol gel antes de ponerte el nuevo guante. Cuando todo esto empezó, la verdad es que yo veía los videos y decía “no me voy a poder aprender qué me voy a poner primero”; y para eso hice una lista paso por paso. Teníamos una semana para practicar entre los del servicio.

—Esto imagino que pudo generar un poco de tensión.

—Muchísima tensión, muchísima.

—¿Pero en algún momento no se volvió también divertido?

—No, nunca, porque entendíamos que estaba en juego nuestra vida por una equivocación. Todo estaba super controlado, nos daban un equipo para que practicáramos diez personas, y tenías que estar pensando que la enfermedad ya estaba ahí, no es que alguno de nosotros no lo tuviera, tenías que estar pensando “ya se lo puso, ahora me lo tengo que poner yo”, y así diez personas, porque nos daban uno para practicar, y cuidadito y se te rompiera. Nos dieron equipo personal hasta que entramos al servicio con los pacientes COVID. En medio del último día de práctica nos dijeron “ya suban a los pacientes”, y nosotros todos locos, ¿cómo que ya sube a los pacientes?, todos con un estrés bárbaro, todavía no nos aprendemos ni cómo nos vamos a vestir y ya van a subir los pacientes. El aviso fue como a las once de la mañana.

—¿Y si les daba miedo la enfermedad?

—Claro, porque para entonces decían “ya se murieron tantos”, todo el mundo al pendiente de qué pasaba, qué decían, qué era lo nuevo...si teníamos mucho miedo, hubo quien lloró, hubo quien dijo “yo no voy a poder hacerlo”, hubo quien no pudo entrar al área porque aparte del miedo, del estrés, ponte encima un equipo que te sofoca y anéxale que tengas alguna fobia a lugares cerrados, a que sufras de ansiedad, de estrés, son muchas cosa.

—¿En tu caso muy personal, cómo fue? ¿Tú no tienes esta claustrofobia, qué pasó, lloraste? —seguí preguntando.

—Yo sufro de claustrofobia —respondió Meztli—, pero siento que me controlo, siempre he dicho que uno debe saber controlarse, todo está en la mente. Al vestirme tuve mucho miedo pero ya con la adrenalina simplemente te vistes, lo haces, entras y ya.

Meztli me relató lo siguiente:

—Ya estábamos en el área y nos subieron a veinte pacientes en ese momento, creímos que subirían a cinco mientras nos familiarizábamos con esto, el servicio está adecuado para 36 o 37 pacientes, en un cubículo normalmente hay tres camas para tres pacientes. Para el COVID se tuvo que adaptar un cubículo para dos pacientes, uno a la entrada y uno al final del cuarto, la cama de en medio se puso horizontal para servir de separación entre cada paciente. Tenemos cubículos de aislamiento que funcionan para un solo paciente porque están infectados o inmunodeprimidos.

—No teníamos idea de cómo los íbamos a atender —continuó contando Meztli—, así como fueron entrando, alguno de nosotros, cualquiera, se acercaba y lo tomaba como suyo, habíamos decidido trabajar por parejas, el camillero se dedicaba a instalarlo en la unidad y la pareja a tomarle signos, a abrir la hoja de enfermería que consiste en poner el nombre del paciente, su edad, su fecha de nacimiento, la fecha del día, el día que ingresa, el diagnóstico con el que ingresa, si tiene una enfermedad como diabetes o hipertensión, si es alérgico, su tipo de sangre, eso es sólo el encabezado; posteriormente siguen los signos vitales e identificar los diagnósticos de cada paciente, cómo va, si tiene dificultad respiratoria, si ya tiene o hay que ponerle un aporte de oxígeno, qué clase de aporte de oxígeno, y hay varios rubros, la hoja de enfermería consiste en tres hojas carta por ambos lados y todas tienes que llenarlas, es como un tríptico, se dobla.

—Cada pareja se dedicó a hacerse cargo de un paciente y conforme iban llegando cada quien se iba turnando para captar a uno de esos pacientes —Meztli me sigue relatando—; el diagnóstico con el que subían era neumonía atípica,

probable infección viral por SARS-Cov-2, no subían con un diagnóstico definitivo de COVID, posteriormente les hacían pruebas y veían cuales salían positivos, y nosotros como que a veces decíamos, “no es posible, cómo metes a una persona a un servicio infectado no siendo confirmado el diagnóstico, finalmente es una vida lo que se puede perder por una equivocación así”. Recordando el primer día, esos eran los diagnósticos que veíamos y muchos no venían con indicaciones o no actualizadas y en urgencias tenían un tratamiento, y en piso se les daba otro. Todos los pacientes cuentan con una pulsera de identificación, pero muchas veces no tenías indicaciones y no tenías idea de lo que se le iba a poner, así transcurrió el primer día, con veinte pacientes de un jalón. Fue un día fue muy difícil pero también muy bueno porque ahí fue cuando perdimos el miedo y supimos que lo teníamos que hacer y que lo íbamos a hacer bien.

—No es nada fácil; las primeras semanas vimos morir a mucha gente, no uno por turno; decíamos ¿cómo qué ya murió?, lo acabo de ver, platiqué con él, le di agua, lo bañé...se te hacía tan increíble que de un momento a otro simplemente morían, y no podías hacer nada, no es nada fácil, tienes muchos sentimientos encontrados porque nunca habías visto morir a tanta gente —en este momento definitivamente la voz de Meztli es débil, de mucha tristeza—, a pesar de que estás familiarizado con la muerte de un paciente, no tiene nada que ver, en esas dos semanas todos vimos morir a mucha gente, y fue muy triste porque los que morían así como de rápido, te sorprendías; con quien duraba una semana hacías un lazo porque eres de las únicas personas a las que ven, con quien pueden platicar o por lo menos conversar unas palabras. Cuando moría un paciente lo sentías mucho.

—Supongo que antes de esto también te tocó ver morir pacientes —le comento a Meztli.

—Sí, sí, sí, muchas veces he visto morir pacientes a lo largo de ocho años, pero nada como esto, y luego aviéntate otro protocolo para amortajarlo porque no es como siempre, ahora tenías que llamar a tus compañeros que estaban afuera y avisarles de todos los trámites, no como siempre que tú lo haces ahí, o la secretaría es la que lo hace, no, tuviste que aprender a hacer esos trámites para

registrar una muerte, para registrar un paciente que entraba, para registrar un egreso, muchos trámites que no hacías pero que en este momento no iba a entrar la secretaria a hacerlo. Nosotros tenemos dos líneas en el servicio, yo fui una de las que impulsó esa idea, adaptamos una línea telefónica para afuera del servicio, en el corredor, para comunicarnos con los que estaban afuera, porque no puedes salir, una vez que entras ya no puedes salir, llamabas para decir “necesito una dieta o medicamento, agua”; eso fue una cosa muy fea, la primera semana no teníamos papel, agua, que era lo que más necesitaban los pacientes, sedientos a más no poder, y el hospital no tenía agua. Todo eso se fue solucionando con el tiempo, muchas donaciones para los pacientes y el personal, pues no podíamos salir, una vez que te vistes ya no sales y no te puedes tocar absolutamente nada del cuerpo, no puedes tocarte la careta, la mascarilla, no puedes acomodarte los *goggles*, no puedes tocarte nada. Ese era uno de nuestros cansancios, que si no te quedaba bien el *goggle* cuando entrabas, pues ya te lo tenías que aguantar todo el turno, si por alguna cosa se te había movido y te tapaba medio ojo, así te lo aguantabas hasta que salías, no puedes acomodarte nada hasta que salgas para no contaminarte.

—En la prensa se dice que los *goggles* les dejan marcas.

—Sí, muchos de mis compañeros y yo terminamos con la cara maltrecha porque no importa que te esté lastimando, tú piensas en cualquier otra cosa o tratas de no pensar porque no te puedes acomodar, se me hicieron muchas marcas. Nosotros tenemos ocho horas de jornada, nos dividimos, la mitad del servicio entraba las primeras cuatro horas y la otra mitad las segundas cuatro horas. Te daban un equipo y sólo lo podías cambiar porque hubiera salido defectuoso, no hay oportunidad de que porque te anda del baño me salgo y me vuelvo a vestir con ese equipo, no. Entras y hasta que no acabe tu jornada o tus cuatro horas, no puedes salir. Ya cuando vas a salir te vas desvistiendo, nada de lo que metiste va a salir, todo va a quedarse adentro, lo único que sale son tus *goggles* y tu careta porque eso es personal, todo lo demás, botas, guantes, overol, gorros, mascarillas, todo eso se va a quedar adentro, nada va a salir del servicio, todo es desechable, todo se tira, cada contenedor está establecido; cuando

salimos, el compañero que está detrás de ti te rocía con un atomizador con agua y cloro de cabeza a pies, te atomizan y te vas a quitar el guante de látex y la primer bota, te vuelven a atomizar todo y pasas por la cortina y ahí te vas a quitar el overol, las botas y nada más, vas a poner tu careta en un contenedor con cloro que preparamos todos los días, vas a pasar a otra puerta y te vas a quitar los *goggles*, tu mascarilla y tu último par de guantes y en cada paso que te quitas algo te haces un lavado con gel, todos los pasos van a ser con alcohol gel y ya cuando sales pasas otra puerta y entras directo a lavarte las manos y te pones cubrebocas y sales del área, ya dejaste tu careta y tus *goggles* que es lo único que vas a rescatar de todo lo que te pusiste, en un contenedor con cloro para desinfectarlo, pero todo lo demás, así como víbora, vas dejando todo tu equipo por etapas, y así es como sales del área. Mientras terminábamos, el siguiente grupo ya tenía que estar adentro vestido para no dejar a los pacientes solos. Fue muy impresionante que todo mundo llevó lo que tenía a su alcance, *goggles*, visores para natación completos de cara, mascarillas especializadas...porque ya no había nada, ahí se perdió la estética, el glamour, simplemente era cuestión de cuidarse, nadie veía la estética, veía la funcionalidad o la protección, y aún ahora se sigue viendo eso.

—Algo muy bonito fue la solidaridad entre compañeros —continúa Meztli—, es muy común que en los cambios de turno se fijan si faltó hacer algo, te reciben con detector, eso se da mucho, pero ahora fue la falta de eso, que todo mundo decía “no importa, te hizo falta eso no importa, ahorita lo hacemos”, porque veíamos lo cansado que era trabajar bajo un equipo así, todo mundo que entraba entendía que era muy cansado, que había veces que los *goggles* se te empañaban y no se podía ver absolutamente nada, y apenas tenías media hora de haber entrado, te faltaban tres horas y media y era un estrés tremendo porque decías “¿cómo lo voy a hacer?, no veo”, o tenías que forzar mucho la vista para ver a través del sudor de tus lentes lo que decían las indicaciones, y ni cómo limpiarlos, porque una vez que tú entras no te puedes tocar absolutamente nada; una vez así me pasó, tenía unos *goggles* muy pequeños y al estar cambiando una cama choqué con la cama, entonces la careta me movió el *goggle* y me quedó

sobre el párpado, entonces tenía medio ojo abierto y medio ojo cerrado porque el *goggle* me lo estaba apachurrando y así tuve que trabajar.

—¿Nunca habían trabajado de esa manera?

—No, nunca, nunca, nunca, nunca; hubo cosas malas o complicadas, pero también hubo cosas buenas, porque te diste cuenta de que lo pudiste hacer, a pesar de que no veías, tu hallabas cómo, pero lo hacías. Había veces en las que decías ya, ya no veo nada, ya me estoy estresando, me falta hacer mucho y ya no veo, entonces como trabajamos en parejas, entre nosotros nos tocaba “terapearnos” y decirnos “a ver, relájate, siéntate un rato, despéjate, que ya no generes tanto calor porque estás estresado y que se te desempañen los lentes y continuamos”, hubo muchas muestras de solidaridad, que era lo que te daba la fuerza para seguir adelante. Nosotros no conocíamos a los médicos que venían de interna porque no estábamos familiarizados con verlos diario, pero llegó un momento en que ya los identificabas por sus ojos. A los compañeros a veces no los identificabas tampoco, decías ¿“fulanito?” y no te hacía caso y tú “oye!” y ya cuando volteaba decían “es que no soy, soy tal”, “ah, perdón”, es que no alcanzabas a identificar a compañeros con quienes habías trabajado seis años. Fueron muchas cosas que no imaginabas, que no pensabas siquiera que fueran a pasar, pero uno de los alicientes era la solidaridad entre compañeros. Había momentos en los que tú les dabas agua a los pacientes y se te hacía agua la boca, porque es un sudor tremendo con el equipo, sales empapado de agua, así como que te echaran una cubetada de agua en el cuerpo y así te saliste.

—¿Y se bañan en el hospital?

—Sí, todo mundo tenía que bañarse una vez terminada su labor y nadie podía retirarse con el uniforme que traía puesto en el hospital, la indicación era que lo tenías que guardar en una bolsa, sellarlo y una vez que llegabas a tu casa lavarlos. No estamos trabajando con el informe de enfermera, si no con uno quirúrgico, como un pijama de colores, nos dieron uno sólo y con ese tenías que trabajar toda la semana y lavarlos diario. De tu casa sales con tu ropa de civil y al llegar al hospital te cambias, te pones tu traje quirúrgico y subes a tu servicio; tuvimos que comprar zapatos de plástico o lavables para poder desinfectarlos en

una tina con cloro o nos bañábamos con ellos antes de salir y te ponías tus zapatos de diario. Debes evitar llevar a tu casa cualquier cosa que hayas usado en el hospital porque ahí está tu familia y ese es uno de tus principales temores, infectar a alguien, que traigas algo que los exponga. Mi hermano Oscar iba todos los días por mí para no exponerme en el transporte público, antes de entrar a la casa me atomizaban los zapatos y nos lavábamos las manos, desinfectaba y lavaba el uniforme, todo en el patio, y entonces ya entraba a la casa, una vez que me había cerciorado de que ya no podía exponer a nadie de mi familia, era una de mis mayores preocupaciones, hubiera sido imperdonable que por mi culpa se enfermaran.

—Podría sonar exagerado todo lo que me has contado —le comento—. No que tú hayas exagerado, sino que es un exceso de medidas porque son necesarias, son lo ideal.

—Sí, pudiera interpretarse como una exageración.

—Sin embargo, te contagiaste.

—Sin embargo, no fue suficiente —reflexionó Meztli—. No supe qué pasó, aún sigo pensando dónde me infecté, qué fue lo que falló, porque yo diría que caía en lo chocante, no permitía que nadie me saludara ni de codito, con un hola o buenos días es suficiente, el primer mes de trabajo no comía absolutamente nada en el hospital porque me daba miedo, teníamos permiso de desayunar en una cocina que estaba en el pasillo del hospital, pero a mí me daba mucho miedo comer, ¿tanto cuidarme para que aquí me lo coma?; no comía hasta que llegaba a mi casa y eso obviamente me bajó mucho de peso, ya me veía ojerosa, demacrada; no desayunaba nada porque me iba a las cinco de la mañana y sentía que iba a vomitar en el camino, eran muchas horas de ayuno. Tenía mucho miedo de contaminarme y aun así sucedió, aunque era una exagerada. En el hospital antes de bañarme lo primero que hacía era desinfectar el *locker* porque quien sabe quién lo había tocado, no me quitaba el cubrebocas hasta estar en el baño o la regadera, desinfectaba el área donde ponía mi ropa limpia y las perillas, primero lavaba mis manos con jabón líquido para poder tocarme la cara, el jabón de barra a veces queda infectado porque no lo lavas bien; antes de lavarme los dientes

volvía a lavarme las manos, desinfectaba y guardaba todo y ya me iba. Como en el hospital nos rociaban para salir, yo ya olía a cloro, era toda una exageración, a todas horas traía yo mi alcohol gel y aun así me infecté. Fue una frustración muy grande para mí después de todas las precauciones. Me di cuenta cuando un día lunes empecé a toser, pero como hacía frío y no traía chamarra pensé que era por eso. Los siguientes días normales, ya para el jueves empecé con gripa porque el lunes llovió y me mojé cuando corrí hacia el hospital, pero no tenía fiebre, sólo febrícula, que es antes de la fiebre, y sentía el cuerpo cortado, el viernes fui a trabajar y me mediqué y les avisé a mis compañeros por cualquier cosa. Descansé sábado y domingo. El domingo en la noche me percaté de que ya no olía cuando fui a lavarme con un jabón de cereza que es muy oloroso y ya no lo olí, fui a oler una botella de fabuloso y tampoco lo olí, luego me puse perfume en la mano y me di cuenta de que ya no olía, y me dije “ya no está bien esto”.

—Empezaste a interpretar ese síntoma como de COVID.

—Sí, lo empecé a imaginar desde el viernes, uno conoce su cuerpo, a mí la gripa me da fuerte pero no como en ese momento, me dolía todo, sentía desganzado mi cuerpo, tenía agravados los síntomas, tenía la sospecha pero a la vez la esperanza de que fuera solo una gripa, pero el domingo les avisé a mis hermanos que ya no olía y desde ese momento empecé mi aislamiento, más que antes porque yo guardaba mi distancia al estar en un servicio en el que en cualquier momento me podía contagiar. Afortunadamente no tengo hijos, porque mis compañeros que si tienen lo han vivido muy difícil, si yo tengo preocupación por mis hermanos, creo que por un hijo debe ser mayor, en este momento me considero en ventaja. El día lunes me hice la prueba en un laboratorio particular, la prueba costó tres mil pesos, dolió hasta el alma porque te meten un cotonete largo por las fosas nasales, lo meten bastante y le dan vueltas, haz de cuenta que te mueven todas las ideas, es una prueba muy rápida pero si muy dolorosa, no sólo molesta. Te da pena llorar ahí y te tienes que aguantar, no hay de otra. Luego fui al hospital porque tenía que trabajar, nuevamente me hicieron la prueba. El miércoles me dieron resultados, primero me enteré del positivo del particular y lo confirmé con el positivo de mi hospital, no había duda.

—Cuando supiste del primer positivo, ¿qué hiciste, qué sentiste?

—Extraño —me responde Meztli—, pero sentí un alivio porque ya estaba segura de que sí y sabía qué hacer, ¿tenía miedo?, pues sí, pero siempre mi miedo más fuerte fue no por mí si no por todas las personas que estaban a mi alrededor, mis papás y los papás de mi novio (adultos mayores), mis hermanos, mis sobrinas, siempre mi temor más grande fue ese, afortunadamente nadie se contagió. Ya estoy en el día 21 y ninguno se contagió y ese es mi mayor alivio.

—¿Cuántos días debes estar en aislamiento?

—Catorce días, pero desde un día antes que me dijeran que era positivo ya estaba en aislamiento, únicamente en mi cuarto y cubrebocas, y no salía más que al baño porque no hay baño en mi recámara. Me dio pesar dejar a mis compañeros con todo el trabajo que teníamos, pero todos me decían, ¿cómo puedes estar pensando en eso?, y yo sabía que no estaba bien, pues primero es la salud de uno, pero me daba mucho pesar dejar de ir. Después también perdí el sentido del gusto, no me sabía la comida, ahí fue cuando entendí una anécdota que tengo con un paciente, porque ese día, no recuerdo por qué, pero me retrasé para atenderlo, era una señora y dije “la voy a compensar”, va a ser la primera a quien le voy a acercar para que se lave los dientes, porque fue muy difícil manipular el agua con el equipo, a pesar de que es impermeable no se debe mojar porque corre el riesgo de perder su efectividad y te puedas contaminar, entonces no veía muy bien con el *goggle* y le puse a su cepillo una pasta que yo vi ahí y se lavó los dientes, yo super bien, dije “sí, ya la compensé”, pero cuando se enjuagó la boca, el agua salía como aceitosa y le dije “¿cómo se siente, se lavó bien sus dientes?”, y dijo “sí, muchas gracias”, pero se me hizo extraño que el agua saliera aceitosa, cuando me retiré fui a ver la pasta que había tomado y era una pomada para las rozaduras.

—Pero hubo algo a tu favor, que creo es a lo que vas, que como no tenía gusto, no se dio cuenta.

—Exacto, ese día dije pero cómo no se dio cuenta ella, a lo mejor yo no lo vi porque el *goggle* estaba borroso, pero cómo ella no se dio cuenta, cómo no sintió; fue cuando comprendí que no te sabe absolutamente nada, comes porque

tienes que comer, y me siento muy afortunada, mis compañeros me preguntan ¿cómo estás, cómo te sientes, cómo vas? y a todos les respondo “super bien”, no puedo estar más bendecida, super bien porque yo tuve la oportunidad de estar en mi casa rodeada de mi familia, a lo mejor no cerca, pero si rodeada de mi familia, tuve la oportunidad de estar en mi cama, con mis cobijas, con mi ropa, de distraerme un rato con el celular y otras actividades porque no presenté síntomas tan agravados, nunca requerí oxígeno, nunca desaturé, estaba encerrada pero nunca lo vi como un pesar.

—La primera semana todas las noches tuve fiebre —agrega Meztli—, un dolor tremendo de cuerpo, pero de ahí no pasó, tenía la fortuna de estar en la comodidad de mi cuarto, ellos no; no sé si por la enfermedad o porque estás muy susceptible, pero eso me hacía llorar mucho —su voz se quiebra de nuevo—, porque pensaba en los pacientes y decía “estoy en la gloria”, no me puedo quejar de nada, afortunadamente no necesito oxígeno, no estoy angustiada como ellos porque me hace falta la respiración.

—¿Cuáles son los síntomas más graves que presentan los contagiados de COVID?

—La dificultad respiratoria, empiezan a desaturar o desoxigenar, se angustian muchísimo y por más que les insistes en que no se quiten la mascarilla porque es lo que les ayuda a respirar, ellos están tan angustiados que se la quitan, están desorientados por la falta de oxígeno y no te entienden, el hecho de que se quiten una mascarilla da pie a que mueran, ya que sin oxígeno saturan a cuarenta por cierto, cuando lo normal es arriba de noventa y con la mascarilla llegan a setenta, ochenta máximo, no llegan ni siquiera a lo normal, eso les causa angustia, desorientación. Así como hubo un tiempo en el que no sabías y no conocías a un paciente COVID, hubo también el momento en que en cuanto los veías llegar te dabas una idea de quién tenía una posibilidad de salir y quién no; no sabría decirte qué es, simplemente lo reconocías, y acertábamos la mayor parte de las veces. Con el compañero que trabajé se llama Édgar, él y yo trabajábamos juntos, él se dedicaba a tomar signos y yo a abrir las hojas y a pasarle los medicamentos, él entraba al cubículo y yo me quedaba por fuera para

traer todo lo que hacía falta, porque todos los cuartos están cerrados, esa es la indicación para evitar que el virus se esté propagando por el servicio. Aparte de que los pacientes se sienten mal, se sienten solos, que no pueden respirar, muchas cosas, anéxale que tienen que estar encerrados, había quien te preguntaba “¿cuándo va a poder venir mi familiar?”, y se te hacía un nudo en la garganta para explicarle que no iba a ver a su familiar hasta que no saliera de ahí, y había muchos que no iban a salir de ahí, y no iban a poder ver a su familia ni despedirse, no iban a poder nunca más estar presentes con nadie, era una cosa muy dura (su voz a punto del llanto). Hubo un caso muy triste de un joven de 43 años a lo mucho, lo único que quería era hacerle una llamada a su esposa para explicarle cómo quería dejarle sus bienes, estaba muy angustiado el señor, sabíamos que en cualquier momento iba a tocar que lo intubaran y lo único que él quería era un teléfono para hacer una llamada, pero nadie metía su teléfono; lamentablemente murió en una hora, muy rápido, muy rápido, muy rápido, así eran las muertes, así son las muertes, en un momento está bien y al otro ya murió.

—¿Tampoco había la posibilidad de que él pudiera dejar una nota, un mensaje para su esposa por escrito? —le pregunto.

—Sí lo pensamos, pero ni siquiera sabemos cómo es el proceso, si eso es válido, y no podemos sacar nada. Al paciente no le puedes quitar absolutamente nada de lo que tiene, se va con todo lo que tiene para que no tengas el riesgo de contaminarte. Pides una bolsa especial, que viene de patología, que ya no se puede abrir para nada, porque tienes el riesgo de exponer a los que están afuera y no están protegidos, nunca más un familiar ve a su paciente, tiene que confiar en que es él.

—Había un procedimiento —prosiguió Meztli—, que nunca lo vi, que es que una vez que el paciente llegaba a patología y las puertas son de cristal, se abría la bolsa del lado de la cara del paciente para que el familiar lo reconociera desde el otro lado del cristal, cerraban la bolsa y no se volvía a abrir. Hacen todo el trámite de patología hasta que llega la funeraria y meten el cadáver al féretro y la bolsa ya nunca se abre hasta que se le da el tratamiento, incineración en este caso, a través del servicio particular. Veías todo un desfile de carrozas en el

estacionamiento del hospital, donde entran las ambulancias, porque tienen que entrar hasta la puerta de patología para que metan la caja y sellen todo porque los de la funeraria también vienen con su traje y meten la caja a la carroza y se lo llevan, veías las filas enormes de todos los servicios de funerarias.

—¿Pero qué pasa?, ¿colapsan sus órganos?

—Simplemente dejan de oxigenar bien, se van, se van, se van, todos los pacientes que estaban ahí cuando están dejando de oxigenar al menor nivel, los médicos les informan: “usted está dejando de oxigenar correctamente, vamos a tener que intubarlo”, les explicaban en qué consistía y les daban un formato a firmar, un consentimiento informado para quienes aceptaban, había quien no aceptaba, yo creo que porque estaban tan cansados que decían “ya no más, estoy agotado”, “ya no quiero más”, “me duele tanto, me siento tan mal que no quiero prolongarlo” o simplemente decían “ya no tengo solución”; hubo muchos pacientes jóvenes que tú decías, que sí autorice, tiene probabilidades por ser joven; por lo menos en otra patología tienen posibilidades, en el COVID nunca se sabe, hay pacientes que dices si van a salir y no salen y hay pacientes que dices no creo y si salen, ha sido muy extraño. Aunque los adultos mayores son los más vulnerables, vimos muchos muertos jóvenes, tuvimos un paciente de 33 años, un año menor que yo y murió, se suponía que ellos tenían poca posibilidad de morir y mueren, tenían alguna otra cosa, estaban diabéticos, hipertensos, dializándose, mala calidad de vida antes del COVID.

Meztli agregó—: Entre nosotros comentábamos cómo veíamos a los pacientes, y decíamos “éste si o éste no”, y en muchas ocasiones aquellos que dijimos que no, al día siguiente ya no estaban, parecíamos adivinos, sabíamos quién lo iba a lograr y quien no. Los catorce días que tienen de aislamiento es porque la enfermedad está para que contagien y para que ellos superen la enfermedad, les dan una semana más para que sigan bien y oxigenen bien, ningún paciente se va de alta sin que en su casa tengan oxígeno, los familiares tardaban hasta tres días para conseguirlo, aunque ya su paciente estuviera dado de alta y se desesperaban porque no iban por ellos, eran horas eternas. Los médicos entregan el certificado de defunción por neumonía atípica, o COVID

cuando se confirmó con prueba, más insuficiencia renal, son variados los diagnósticos, no siempre es COVID. Si para nosotros fue difícil entenderlo, no puedo imaginar que la gente común, que no está familiarizada con los diagnósticos, con las enfermedades, pueda entender que su paciente simplemente murió por COVID, o que digan “él nada más iba porque le dolía la cabeza y murió, ¿cómo que COVID si nada más le dolía la cabeza?”. Como en todo, hay margen de error en las pruebas, y a veces dan falsos negativos, lo cual es más grave que un positivo.

—A veces se dice que los doctores y las enfermeras se vuelven fríos al convivir tanto con la enfermedad y con la muerte...

—No es que seas frío —asevera Meztli—, es que no te puedes poner a llorar con el paciente porque también lo debilitas, debes darle ánimo, cuando muere un paciente si es muy triste pero no te puedes poner a llorar con el familiar, porque entonces ¿qué le das?, nada, no le puedes brindar nada, o tú no te puedes poner a llorar con el paciente que está grave porque si pudiste haberlo salvado, pues no porque estás llorando, eso es lo que hace decir “son duros y fríos porque no sienten”, no, es que, tienes que actuar.

—¿Reciben algún apoyo psicológico como médicos, como enfermeros?

—Antes no, cuando creo que si es algo fundamental, no sólo porque trabajas con la muerte, sino porque ya de por sí el trabajo es estresante; actualmente tenemos una psicóloga que si quieres te puede dar una cita, fue apenas por el COVID porque mucho personal se vio afectado, porque no estabas acostumbrado a esta magnitud de muerte. Yo nunca me acerqué pero de mi servicio como de quince personas tal vez tres o cuatro fueron a las pláticas psicológicas.

—Cuéntame alguna anécdota de tu experiencia al atender por COVID.

—La mayoría son tristes. Édgar y yo tuvimos un paciente que duró como tres semanas y realmente lo veíamos mal, y nos preguntábamos ¿lo encontraremos?, todos los días que entrábamos lo buscábamos porque era un paciente con quien habíamos hecho un lazo, habíamos platicado con él, una ocasión me preguntó si su esposa estaba ahí, pero no pudimos darle razón, era un

paciente que desaturaba hasta cuarenta, a muchos tenías que pronarlos, es decir, colocarlos boca abajo por lo menos 48 horas, o lo más que se pudiera mantenerlos en esa posición para que trataran de mejorar la oxigenación; llegábamos y ya se había quitado la mascarilla y teníamos que explicarle nuevamente que no debía hacerlo, la letanía de todos los días, se lo tenías que decir porque estaban desorientados o porque simplemente ya habían perdido el ánimo. Hicimos un lazo con ese paciente y siempre llegábamos a ver si estaba bien o si ya no estaba, un día entré y fue muy raro porque estaba sonriendo, pero sonreía raro, como resignado, le pregunté “¿qué tiene, por qué sonríe?”, me hizo así como que “no sé”, pero yo lo entendí como “estoy listo, estoy resignado, ya sé a dónde voy, ya sé que me voy”, y fue muy triste. Al día siguiente lo encontramos como siempre, desaturando pero luego mejoró, al tercer día lo primero que hizo Édgar fue entrar con él y me llamó, cuando vi su cara dije no puede ser, ¿por qué, por qué, por qué?, pero ya sabía, ya había muerto, estaba comiendo y murió, todavía tenía su bocado en la boca, fue una muerte que también Édgar sintió y me dijo que no lo podíamos dejar así, la orden era que no podíamos quitarle nada por el riesgo de infectarnos, pero tenía la boca llena de comida y así se iba a ir, le limpiamos su boca, le quitamos toda la comida que tenía adentro a pesar de que sabíamos el riesgo. Esa fue una historia muy triste y tampoco supimos de su esposa. Tenía más de setenta años. Es un paciente que me marcó mucho —así Meztli finalizó su anécdota.

Y añadió—: El primer día que atendimos a los pacientes, tuvimos uno que estaba un poco enojado, tenía muchas dudas, a veces uno tiene que aguantarse esas cosas, ese enojo lo tienen que sacar con alguien y tú eres ese alguien que está ahí, entonces muchas veces apechugas y te lo aguantas.

—¿Era grande de edad él también?

—No, él tenía como unos 40 años. Me explicó que estaba preocupado por su hermano, ingresaron juntos. Lo busqué y estaba en nuestro servicio, nada más una pared de separación, él sí salió pero mi paciente no, la última vez que se miraron fue cuando ingresaron.

—¿Fue muy común que entraran un mismo día dos familiares?

—Sí, si fue muy común que estuvieran esposos, hermanos, sí.

—Cuéntame del trato en la calle, ¿tú no fuiste víctima de esas personas que por ver a personal médico lo atacan?

—No, no, nunca, porque nunca me expuse a eso, yo siempre salí con mi ropa de civil y no podían averiguar que yo era una enfermera, a varias compañeras no las quisieron subir en un taxi, no justifico que las personas actúen así, pero en cierta forma trato de comprenderlo, porque yo digo, si ya estamos expuestos, porque ya sabíamos en las noticias que estaban pasando esas cosas, ¿por qué nosotros no hacemos conciencia de que no debemos ir vestidos con un uniforme de un hospital?, la demás gente no sabe, no tiene por qué saber si ese uniforme está limpio o está sucio, entonces obviamente se ven agredidos, se ven expuestos a una enfermedad a la que todos tenemos miedo, ¿qué te cuesta irte de tu casa, que es lo correcto, con tu ropa de civil y llegar a cambiarte y regresar con tu ropa de civil limpia a tu casa, porque aparte de que no te vas a enfrentar a las actitudes de esas personas, vas a proteger a todos los que están a tu alrededor, porque llevas muchísimos gérmenes que pueden afectar a tu familia, no sólo es el COVID, están muchas otras enfermedades que son igual de contacto y que se las puedes transmitir, y eso no es de ahorita, de que no debemos de salir con el uniforme del hospital, eso ha sido de siempre, aunque ahora se ve más intensificada la norma.

—¿Qué tanto padecieron la falta de insumos?, que incluso hubo manifestaciones de médicos y enfermeros.

—Un día que nosotros íbamos saliendo de la jornada nos enteramos de que a los compañeros de la tarde les dijeron que no había overoles, iban a entrar con una bata y un uniforme quirúrgico desechable, lo cual no era lo indicado, por no ser impermeable, ellos no aceptaron y nosotros en apoyo bajamos con ellos a la dirección a quejarnos. Esto inició como un movimiento muy pequeño, éramos a lo mucho 10 personas, primero pasamos al área de administración porque era la administradora la encargada de que hubiera el material, nos hizo toda una explicación de que no había material porque habían devuelto lo que les llevaron por no cumplir con los requisitos; una semana antes se habían acabado los

overoles y les proporcionaron a nuestros compañeros uno como de lluvia, totalmente plástico con el que se sintieron mal, tuvieron que ser llevados a urgencias por deshidratación, hubo quien se desmayó, los compañeros estaban muy molestos, enojados y con razón, eso fue una semana antes y después nos dicen que no hay material; la administradora nos dijo que regresaron los equipos porque eran los de plástico, y teníamos problemas porque las mascarillas que nos daban no nos quedaban, pues no todos tenemos la misma complejión, algunas son muy rígidas y no se pueden moldear a tu cara, otras son muy grandes, y una mascarilla tiene que sellar perfectamente el área de mayor exposición que es la boca y la nariz para que no te entre por ningún lado nada. La administradora le daba muchas vueltas, como que todos se echaban la pelotita por la falta de insumos; nuestras supervisoras decían que teníamos que entrar porque si no era abandono de trabajo, no nos apoyaban. Se empezó a correr la voz de nuestra queja en todo el hospital, lo que provocó que se juntaran más y más y más hasta que llegamos a ser como 200 personas, sólo personal del hospital. Pasamos ahora con el director y él nos dijo que no era cuestión de él, que la administradora no estaba pidiendo los insumos que se requerían, que se estaba pidiendo lo más barato y no lo que necesitábamos, ¡pues todos nos molestamos!; y ahora, siendo quizás más de 250 personas, las cosas se voltearon, las coordinadoras, el director y la jefa de enfermeras se pusieron de nuestro lado diciendo que pidiéramos los insumos, entonces inició un movimiento para que destituyeran a la administradora, un médico incluso dijo que saliéramos a la calle a manifestarnos para que nos escucharan no solamente dentro del hospital, estuvimos en avenida Universidad y luego en Río Churubusco, lo que dio como resultado la destitución de la administradora del hospital al siguiente día, y por una semana nos dieron un equipo que no tenía nada que ver con lo que habíamos probado anteriormente, las mascarillas nos quedaban bien, los overoles tenían otra calidad, no te sofocabas como con los anteriores, una calidad que ni siquiera sabíamos que existía. Pero eso nos duró una semana y regresamos al equipo medio bueno que habíamos estado ocupando durante todo el tiempo, no era ni muy malo ni muy bueno, simplemente regular. Las mascarillas que ocupábamos no estaban certificadas y

teníamos que adicionarles un cubrebocas para poder sentirnos seguros, cada vez que se pide equipo se hace un vale con nombre y número de empleado para que se pueda justificar el gasto.

Finalmente, pensando en que mucho personal médico ha fallecido, Meztli dice: “tristemente nos vamos a dar cuenta realmente quién nos falta cuando todos regresemos a las labores”.

Al momento de esta entrevista, Meztli ya se encontraba en mejores condiciones, recuperada de peso e incluso disfrutando su “descanso”, con la necesidad de hacer ejercicios respiratorios para rehabilitar sus pulmones y vuelva a tomar tono.

Agradeció la entrevista diciéndome: “aunque no seas psicóloga, el hecho de platicártelo siento que es bueno, porque sacas todas esas vivencias que a veces quisieras expresar para que las demás personas hagan conciencia”.

El precipicio de la fortaleza

Geraldine Ramones

LA FORTALEZA

—¿Te imaginas que fuera abogada ahora? estaría quizá todo el día en casa en “home office”, en pijama y con ustedes de réferi.

—Ay, mamá, no me hace gracia eso del réferi, sino peleamos tanto Julio y yo. ¿Abogada? no te creo, si desde niña que veías Candy Candy se te atravesó la vocación, eso de la abogacía te debe haber durado un instante fugaz. ¡Imagínate!, ¡a lo mejor ni mi prima ni yo seríamos enfermeras! y hoy somos las únicas en la familia, este es tu legado, le dijo sonriendo.

—Pues aunque no lo creas yo quería ser abogada, pero me gustaba la enfermería y como dices conocí la existencia de la profesión por ese programa de tele, quién se iba a imaginar, y hasta me especialicé cuando en mi tiempo en la FES sólo era una carrera técnica. Y nada más que se pueda, voy a hacer mi maestría en administración de los servicios de enfermería. De lo otro, pues si no lo digo de chiste, no crean que no me doy cuenta de que discuten mucho más ahora que están en casa, les hacen falta unos jalones de orejas.

Liz se rió y volvió a ensimismarse en sus redes sociales. Pati se quedó con la mirada perdida, de pronto estaba en el cuadrilátero con sus dos hijos enguantados mientras en el público festivo y ataviado con cubrebocas y caretas estaban sus nueve hermanos, y un seguidor de luz iluminaba suavemente a su mamá a quién tanto extrañaba estos meses desde que había comenzado todo pero que era necesario mantener distancia porque con sus 84 años era una persona a la que no quería arriesgar. Cómo le hizo gracia esa visión cuando reaccionó, mientras recordaba cómo su viejecita usaba el cubrebocas y otras protecciones a regañadientes las pocas veces que había tenido que salir:

—“Esto no existe, son puros inventos. Está bien, me lo pongo, pero no es cierto”.

De pronto su hija le recordó la hora y se percató que debía apresurarse, era hora de regresar al segundo round, es sólo que no podía dejar de pensar en la incredulidad de su propia madre, con quién no discutía por respeto y porque estaba haciendo las cosas que se le pedían, pero no creía, y eso era duro de comprender desde el ring. Se fue pensando que las generaciones mayores deben

estar todas muy así, entre la incredulidad y la negación quizá por el miedo, quizá porque suena a ficción, pero su mamá no estaba sola y eso era un alivio, sólo había podido verla un par de veces desde que inició la pandemia y extrañaba las reuniones familiares donde la mamá grande los une. Le dio mucho orgullo recordar cómo su familia siempre la busca, la consulta y ahora hasta le hacen video llamadas frecuentes para asegurarse que está bien porque les ha dado por creer que les oculta información. Mientras la abuela reza, reza mucho, le dicen.

En otros tiempos a esta hora habría vuelto de correr en los viveros de Coyoacán, habría dormido y se habría alistado para el segundo turno, pero ahora nada de acelerarse, ni ganas, ni la posibilidad tampoco. El sonido de los pies sobre la grava roja había quedado congelado, como si sólo pudiera estar vivo ahí en ese punto verde de la ciudad, pero la consolaba el tiempo que estaba pasando con sus hijos, eso era nuevo pues antes sólo los escuchaba llegar entre sueños y ahora hasta se daba el lujo de pasar más tiempo con ellos. Eso le hizo recordar los domingos en el club del ISSSTE, eso sí era lejanía absoluta, el squash, el gimnasio de los muchachos, y la convivencia con tantos otros compañeros conocidos y desconocidos cayó en infarto fulminante. Estaba segura de que Liz y Julio extrañaban mucho el deporte y la actividad física, pero poco podía hacer. Ellos al menos continuaban realizándolo en casa, ella lo hacía en parte por salud y en gran parte porque ellos la inspiraban, pero ahora estaba demasiado cansada.

Menos mal que acababa de regresar de un viaje cuando empezó la famosa cuarentena, pareciera que la vida le regaló aquel respiro para que le durara por mucho tiempo, quién hubiera imaginado entonces lo que venía. Recordaba cómo se sintió aquel día en la estación de tren de Bruselas cuando las asaltaron, se había sorprendido tanto, estaba en shock, le tomó un par de días volver a disfrutar el viaje con sus amigas. Realmente se sentía muy mal porque en México se le habría hecho normal pero allá no, y esta pandemia era eso, un asalto sorpresivo e inesperado como aquel asalto en tierras europeas. –¿Y qué tal si nos hubiéramos contagiado a nuestro paso por Italia? –pensó, pero no, aún alcanzó a recorrer todos los lugares soñados y volver sana y salva. Viajar es su regalo personal y para eso ahorra también pero ahora no piensa en ello, ahora lo que extrañaba es

ir a comer a un restaurante, disfrutar de una pasta italiana, ir al cine, las simples salidas con sus hijos donde las únicas alas que necesitan están al cruzar la puerta con el bolso y la libertad.

Esa tarde mientras se recogía el cabello en un chonguito para ir al trabajo pensaba en sus hijos: Liz ahora varada en la paciencia, desde febrero que terminó el servicio social y ahora todo está detenido, no puede continuar con la carrera de nutrióloga y no la deja bajar del coche ni cuando los acompaña al súper, pero es que quieren protegerla. Y sin embargo Julio, ahora hasta trabaja los fines de semana de auxiliar por el COVID, se pregunta si fue buena idea. Menos mal que ha podido seguir con sus clases entre semana porque tienen lo necesario; es el que la hace fuerte. Ahora que enfermó del estómago y creía tener COVID, estaba tan asustada que le dio santo y seña de todas las cuentas, de la renta, de la casa en el Estado de México, los *passwords*, las tarjetas, los seguros, el testamento, bueno, de las deudas y hasta le dio instrucciones para cerrar su *Facebook* —que tonta, pero ¿y si muero? —, ellos tienen que saberlo todo, Julio sabe lo que haga falta.

—¡Mamá! —la interrumpió su hijo riéndose en voz alta—. ¿Qué tal otra ida al súper? la última casi nos traemos el súper entero, ¿ves cómo no era necesario hacer compras de pánico? ya hace más de un mes que fuimos y aún tenemos muchísimo, como para otro mes más.

—Ay, hijo, no lo puedo evitar, todo esto me da paranoia, no pensé en nada sólo en que no nos faltara nada, como cuando tiembla ya saben cómo soy; uno piensa que se va a acabar el mundo pero qué bueno que me acompañaron y se rieron de mí y ahora podemos bromear, pues aunque fue una locura sanitizar todo lo que compramos, estamos bien.

Sanitizar... palabra del diablo. Todas las tardes habían cambiado, antes cuando llegaba del López Mateos era normal no ver a sus hijos a esa hora, pero ahora casi siempre estaban ahí los muchachos... peleando por cualquier tontería pero juntos y escucharlos, aunque sea mientras dormía es su mejor momento. No podía saludarlos ni besarlos al llegar, los zapatos se quedan afuera, debía bañarse de inmediato, depositar su ropa y uniforme en un contenedor especial que

tiene en el baño, y por fin desanudar el cabello apretado. ¿Cuándo volverán los días especiales donde se alacía el cabello para tener un día diferente? parece que los días son iguales, menos mal que se ríe fuerte porque con tantas capas algunos han perdido hasta eso con sus risitas discretas, es difícil escuchar tras el disfraz. Ahora en casa, después del baño por fin puede descansar, por fin puede ver su característica sonrisa detrás del cubrebocas, y por fin puede relajar totalmente cada músculo, pasar un rato con sus hijos y olvidarse de todo lo que hay afuera, aquí nada importa, sólo ellos.

Las noticias gritan que se ha superado el semáforo rojo y a Liz de inmediato le brillan los ojos de ilusión y le dice a su madre:

—¡Mamá! ya estamos en semáforo naranja, ¿ya me vas a volver a pagar el *gym*?

—No Lizbeth, nosotros no vamos a volver a la normalidad, al menos no pronto, esto es real y sí da miedo.

TIEMPO DE VIRTUDES

El sótano es aún más hostil desde que el ambiente está enrarecido, no es que pelearan antes, pero a raíz de la pandemia, la actitud grillera de sus cuatro colegas varones en Troncoso se incrementó y ella no piensa igual.

—Además no son tiempos para estar peleando ni de hacer paros, no es el momento de estar peleando encima por los donativos y menos por los insumos — les dice, pero ninguno escucha, ellos siguen absortos en su discusión de los donativos de *Starbucks* y Los Bisquets—. Si mi padre estuviera aquí, les haría ver con su buen humor y optimismo que hay cosas más importantes ¿qué refrán les diría? cómo me gustaría escuchar su voz de nuevo.

Esa noche Pati tuvo que elegir quienes no estaban en condiciones de entrar al Covitario, y ni poder decirlo porque todos querrían decir ¡Yo! Simplemente, en un acto de compasión e intuición observa, y decide con su experiencia por quiénes puede hacer algo para evitarles entrar a la jaula de los leones, eso sí, a mucha discreción todas las noches, con la única que puede hablarlo es con su jefa

inmediata. Una de las niñas entra corriendo y dice que siente que se va a desmayar, sus ojos reflejan tanto miedo que ya sabe lo que debe hacer.

Parece que apenas ayer inició todo, pero ya son casi tres meses y aun se trabaja sobre la marcha. Los primeros días recibían a los pacientes sin saber qué hacer, con apenas la protección usual de un cubrebocas común, casi sin información, sólo lo que decían los medios. Ahora toda la información llega en cascada, y de la jefa de servicio y así a los subordinados, pero los protocolos han cambiado tanto y de un día a otro, como si no fuera suficiente con el trabajo normal, la dificultad e incomodidad del equipo. Día y noche podía escuchar las historias de todas teniendo dificultades para manipular el equipo médico, o no ven o son demasiado torpes. Al principio no podían ni canalizar, muchas han llorado con los pacientes, otras se han atrevido a ingresar su celular para que un paciente pueda comunicarse con un familiar y no se los tienen prohibido, pero es un riesgo prestarlo a un paciente. Ahora la mayoría ha logrado vencer las dificultades con el equipo de protección pero ha sido muy difícil, no todos han sido pacientes, y el miedo es constante. Algunos tiemblan pero no se pueden ir.

Entre tantas historias de angustia, Pati quiere recordar por qué está ahí. Entonces vuelve a su historia como enfermera quirúrgica los últimos años. Que lejos está de 1994 y cómo ha cambiado el panorama desde entonces. Ella siempre había considerado su profesión como de héroes, pero en los últimos tiempos observó que las nuevas generaciones rayan en la prepotencia por llegar con licenciatura y creen saberlo todo, y a pesar de haber enfermeros masculinos, sigue predominando la presencia de la mujer. Ahora las cosas son muy distintas, lo que importa es quién está ahí. Por un momento, recordó el quirófano, ese donde ahora estaba participando en "cirugías COVID" a pacientes diagnosticados o con riesgo de tenerlo. Cuando está ahí, lo que más la emociona son las cesáreas gemelares, no podría imaginar algo más bonito que eso. Ha estado casi en todas las áreas menos en cardiología, aunque sus favoritas son esas cesáreas y le encanta sentirse importante por su experiencia en cirugías de neurología. Justo ahora deseaba la paz que le brindaba escuchar el aspirador y el monitor del quirófano, esos sonidos que le recordaban que todo estaba en orden y listo, que la

hacen sentir en control, pero los días y las noches no se sienten así ahora, se sienten más bien como los momentos en que el personal quirúrgico está en suspenso por un textil, hay sudor, preocupación, aunque nunca parálisis.

Más que nunca está convencida que la enfermería es uno de los corazones del hospital, siempre en primera fila, ni los médicos hacen lo que ellas, pero la sensación es atípica. El humor y la paciencia están constantemente a la orilla del precipicio, enojos por las incapacidades, enojos por las faltas del personal, enojos por la gente que se amparó, enojos por las licencias médicas, enojos porque el personal de contingencia gana un poco más, quejas y un sinfín de quejas. Parece que hasta en los círculos más cercanos el compañerismo se perdió, aunque algo le llama la atención: algunas de las chicas a quienes solían criticar por su comportamiento o actitud, han cambiado para bien, y eso fue inesperado, bueno.

Fue entonces que recordó de nuevo a su padre, que tanto le había insistido en los valores humanos, sonrió. En su cabeza resonaban las palabras éticas, compromiso y empatía, quizá esas nuevas generaciones necesitan un plato de eso.

Ya casi amanece y los colegas no logran ponerse de acuerdo con los donativos programados para mañana.

Maribel llamó, sigue muy deprimida por la muerte de su madre, se tomará más tiempo de licencia. No puede imaginar que ni siquiera haya podido despedirla, velarla y enterrarla como habría querido. Al menos pudo enterrarla, justo por esos días dieron la noticia, sino que hubiera hecho si sólo 7 crematorios estaban en operación COVID, que coincidencia que fueron 7 personas las que asistieron al sepelio.

—Me habría gustado estar con ella, me siento tan mal por no haber podido hacer más nada que ayudarla con el papeleo.

Pero hoy sabe algo, no puede controlarlo todo.

ENJAMBRE

Un día más. Nuestra heroína llega al López Mateos puntual como siempre. En el camino ni siquiera notó si había gente en las calles, hace semanas que todo está

solitario y eso no la distrae, sigue su rutina como cualquier día. En lugar de escuchar la radio o la música de su memoria USB como acostumbra, le da replay a los mensajes de reuniones para mantenerse informada, pues en Troncoso su puesto le exige tener todo claro por si le preguntan y hay tanta información y tantos cambios... Al llegar se cambia en el vestidor y desayuna ahí mismo como casi todos los días con otras compañeras. Para las 8:00, máximo 8:15 a.m. ya debe estar todo listo en el quirófano.

El López Mateos es ahora un hospital híbrido, así le dicen, porque tiene área COVID y áreas "no COVID" o al menos es la intención, ya que se han delimitado rutas para que el personal no se cruce pero es inevitable, las instalaciones no están hechas para eso, se hace lo que se puede. Las capacitaciones han cesado y volverán en agosto con el personal que se fue de licencia por estar en edad de riesgo o por alguna patología o enfermedad, nadie ha quedado desamparado, aun los que se han ido han recibido su sueldo.

A estas alturas el personal activo se ha familiarizado con la nueva normalidad pero aún se respira de tajo y nada es permanente; epidemiólogos, medicina preventiva, salud en el trabajo, todo fue información nueva, adaptada bajo las circunstancias.

"Los protocolos no existen", murmuran los pasillos.

Uno cuando no está en operación, todo se siente como una urgencia. A Pati le gustan las urgencias reales de su especialidad, especialmente ese momento en que no escucha nada, todo pasa como en cámara lenta y casi simultáneamente entre la llegada del paciente al hospital y la preparación del quirófano, para que cuando por fin llega a las puertas de la sala todo está a punto. Nuevamente el aspirador la despierta a la realidad y la cámara lenta se detiene. La emoción que siente la mantiene alerta, realmente le gusta mucho su profesión. Es sólo que ahora mismo son tantas emociones, un río de adrenalina inunda los techos, las camas y se desborda por las aceras aledañas donde los familiares naufragan en la espera. El personal de azul navega contra corriente.

Los primeros días sólo contaban con cubrebocas, luego cubrebocas y *googles*, luego guantes, luego llegaron los N95, las caretas, las batas, las botas,

los overoles, los guantes de nitrilo, los guantes quirúrgicos, los protocolos para vestirse y desvestirse, la impaciencia, la frustración. Con los días llegaron las quejas por las mascarillas, las quejas por los cubrebocas, porque no ajustan o porque les lastimas las orejas, o “¡Miren!, no son certificados”. Llegaron también los amparos, los escapes, los que no quieren entrar al covitario, las crisis nerviosas, los horarios recortados, el personal nuevo, los contagios y las exigencias por todas partes. Era como si las abejas de un panal se hubieran escapado porque alguien les hubiera destruido su casa, todas querían salir a dejar su agujón en alguna parte.

Lo cierto es que, nada es estático, los días tienen sus voltajes, pero ahí donde nadie las ve están orgullosas de poder ayudar, haciendo su parte. Como obreras invisibles, atendiendo a la reina humanidad.

El turno acabó y Pati no ha parado toda la mañana. Otro de sus compañeros fue diagnosticado mientras que el Dr. Hernández fue dado de alta, por fin algo que celebrar. Camino a casa agradece por un día más de servicio

EI MONAGUILLO

La muerte dejó de ser abstracta. Aun le revolotea en la cabeza la voz de Maribel diciéndole que desde que ingresaron a su mamá y la trasladaron a otro hospital porque ya no había lugar en ese, ya no volvió a verla. Pati no pudo ayudarla ni para que la atendieran o informaran, sólo el maldito papeleo, sólo eso. Si eso sucedía con un trabajador, qué podía esperar un ciudadano común, al menos no se podía alegar favoritismo. Cómo habría querido esta vez que sí lo hubiera.

Entre susurros y la ética quebrantada, las enfermeras de turno del covitario se quejan de que no hay medicamento suficiente, que los doctores sólo entran una vez al día, que entrar ahí es asfixiante sin aire y ventilación, entonces se quejan más y más de las mascarillas, se respira intolerancia.

Murió otro paciente. Media hora tardaron en entrar a verlo los médicos después que les notificaron que había empeorado, media hora de vestirse y sanitizarse, media hora de la vida de esa persona, media hora de agonía, ya nada se pudo hacer. La voz clara y cálida anuncia por el altavoz "Código 19 a

patología", el personal sabe lo que significa, sabe que viene bajando la muerte, que debe despejar el pasillo. Es la hora del monaguillo, así le han puesto al que va detrás de los muertos.

La puerta del elevador se abre, el cuerpo flota en su bolsa de soledad, uno pensaría que no suenan ni las llantas de la camilla, pero aunque la sensación es de silencio, los ruidos de hospital no cesan, no hay duelo. Un membrete tiene marcado su nombre ¿quién será? ¿Juan, Mario, Estela? esperemos que sea su nombre, han pasado cosas por no poder realizar el protocolo usual, ahora ni las enfermeras se despiden de su paciente, eso ha pasado a manos de la jefa que se encarga de dar aviso, verificar el fallecimiento, y preparar el membrete. La enfermera de turno ha pegado el membrete de prisa, ha sanitizado el expediente y de inmediato lo turna para el mes de resguardo. Mientras tanto, el monaguillo avanza, mece su sahumero plástico, nada sube a lo alto. ¿Es el monaguillo un ángel blanco? Ojalá sí, mueren tan solos.

Hoy, en el turno de 8 a.m. a 1 p.m. fallecieron 5 pacientes, lo normal es de 1 a 3. Lo que duele es la impotencia. Las horas en Covitario se han acortado a 4 o 5 horas máximo, pero se sienten largos y pesados, y saliendo de ahí aún deben quedarse a completar su turno. Se les ve desvestirse sin prisa, no puedes fallar en el protocolo, hace calor. Algunos sólo se lavan la cara por el cansancio, la mayoría corren a bañarse. Hoy uno de los muchachos le susurró en secreto "a mí no me pongas en esa lista, no me importa el bono". La Presidencia ha creado un bono extra para los trabajadores que están en covitarios, el personal sigue incapacitándose, faltando y los que regresan de su incapacidad por COVID19 se fatigan pronto; las secuelas apenas se conocen.

A Pati, todo lo que observa en el área operativa, le ayuda para su trabajo como delegada, estar de los dos lados le ha ayudado a ser más objetiva, pero no ha sido simple. Está cansada, todos están cansados. Esta mañana llegó corriendo uno de los enfermeros - " ¡¿Qué vamos a hacer?! se desmayó una compañera, creo que se deshidrató, más el miedo. ¿Cómo vamos a hacer si no podemos quitarle todo para reanimarla?". Todo es muy rápido. La jefa no lo piensa "pues la salvas, aunque se contagie".

LA ESTELA

Aún queda la discriminación, no pueden vestir su dignidad. Cuando inició la pandemia y ya se pedía que todos usaran cubrebocas en las calles si es que no podían quedarse en casa, Pati salió por algo a la tienda cercana al hospital. La gente conversaba y decían que eran mentiras del gobierno y otras cosas. Esas primeras veces no dudó en aportar lo que sabía, ellos seguían viéndola con cara incrédula, menos mal que no traía uniforme. Aun así, decidió mostrarles las marcas de su mascarilla. Se desesperó ante su incredulidad tanto que llegó a mostrarles fotografías de patología con las mortajas. No quería asustarlos, quería que vieran que era real, que era necesario cuidarse y que no desinformaran a otros. Luego decidió parar, sólo lo hizo un par de veces con desconocidos, lo mejor que podía hacer era su trabajo, pero es que le enojaba la irresponsabilidad; como el hermano de su amiga enfermera que estando ya diagnosticado todavía se fue a beber a un bar. Así la falta de conciencia, la fe de algunos. Incluso pensó: “si hasta los rateros están de cuarentena”. Ya había sido difícil ver a algunos compañeros ampararse para no estar en cirugías COVID, aun anesthesiólogos acogieron la oportunidad. Los donativos han disminuido, insumos, comida, muchos han dejado de enviar ayuda como si todo hubiera terminado ya, que rápido se vive el olvido en la sociedad, ojalá la humanidad vuelva.

La psicóloga le pide cerrar los ojos, y le dice: piensa en un lugar que es tuyo”. Pati se toma unos minutos. Al terminar le pregunta: “¿qué sentiste?, ¿qué escuchaste?, ahí debes estar, no puedes controlarlo todo, concéntrate en los aspectos que sí dependen de ti”.

Así que no ha sido fácil, ella sigue haciendo bromas con sus compañeras y los más cercanos aunque nadie haya podido ver su sonrisa en meses, ya no pueden salirse a fumar el cigarrito o darse esos descansos, algunos días está de peor humor que otros, y no es la única, no vale la personalidad propia cuando todos se están quejando a tu alrededor o contigo, o de ti, y ese voceo... “Código19 a 4º piso” “Código19 a pat...”, puede escucharlo desde su escritorio en el sótano. -

"Ay otro" le dice su vecino de escritorio, y siguen trabajando. Han ido moderando el miedo, pero no se va.

Pareciera que los protocolos están funcionando sin problema, en López Mateos todas las cirugías de urgencia se filtran a "cirugías COVID" porque no hay tiempo de diagnosticar, y los que llegan diagnosticados pues con mayor razón, muchos protocolos siguen siendo preventivos. Los pacientes que llegan con síntomas pasan al *triage* y ahí definen si pasa o no, los que se definen graves pasan directo al área de choque para ser intubados y así cada día, unos salen, otros entran. Los empleados que presentan síntomas se van a casa con una incapacidad de siete días mientras les entregan el resultado del final. Si es negativo puedes volver, si es positivo te dan otra incapacidad e indicaciones.

Pronto volverá el personal que se fue de licencia, y se irán los contratados por contingencia, al menos ese es el plan, los hijos pródigos tendrán que aprender todo desde cero y se darán cuenta que nada ha cambiado, ha bajado el pico, el sobresalto no. Hoy regresó Maribel, ha vuelto a fumar, tiene mucho miedo, en cuanto las escucha conversar sobre lo que han vivido estos meses se le llenan los ojos de terror, y repite "tengo más miedo". Menos mal que estuvo yendo al psiquiatra después de lo que pasó.

No todas están yendo a terapia, Pati va una vez por semana desde que todo comenzó, en su área la jefa no les dio la opción siquiera, les agendó la cita, y ella lo agradece. Algunas enfermeras de covitario no quieren ir ¿o será que no pueden? ¿en dónde radicará su fuerza? Todas se miran, el enojo aun fisura sus reacciones, nunca habían estado tan agresivas entre ellas, especialmente las dos a quienes les han prohibido dejar las terapias, incluso cuando se suspenderán por el regreso del personal de licencia.

Es cierto, han perdido el uso de su uniforme clínico, ese que las hace sentir orgullosas de su trabajo y resaltar entre la multitud con su blanco perfecto, pero al inicio lo tomaron de buen humor, "hay que toserles para que nos abran paso" decían entre risas cuando fueron al banco y les rehuyeron, yo no dudo que a solas se pregunten a solas ¿por qué? si estamos haciendo lo que nadie mientras está guardados en sus casas.

Hoy con su uniforme azul, me hacen pensar en las luciérnagas azules, conocidas como *Blue Ghost Fireflies*, esta especie es prácticamente infotografiable para la tecnología, es muy difícil captar su imagen debido a la luz tan especial que emiten, son una estela mágica, y eso, eso las hace únicas.

Pati es una de esas luciérnagas pequeñas, su padre debe estar sonriendo por su chaparrita desde el cielo. La he visto sonreír, cuestionarse si acaso es demasiado gris para contar su historia. Ahí, donde no los vemos, ahí hay seres humanos que luchan todos los días con un miedo a lo desconocido, como tú o cómo yo, pero desde la trinchera y muy a pesar de los caídos.

Otra vez el despertador, 5:30am, y mientras el tic tac no para, ella agradece haber despertado sana y estar completos, sus hijos duermen, no podría imaginar la vida sin ellos. Ha dejado a un lado el empoderamiento del "yo puedo", para empezar cada día con la gratitud y darse cuenta de que no todo depende de ella. Serán los últimos en quitarse las máscaras, estrictos protocolos se mantendrán y mejorarán a futuras generaciones, es hora de empezar el día. Está lista.

Ser médico familiar en tiempos de COVID-19

María del Carmen Serratos Álvarez

Son las 7 p.m. de la noche y Abigaíl acaba de tomar su último trago de agua. En una hora comerá el único alimento sólido de las próximas 20 horas. Mañana tiene turno en el *triage*^{11*} y ni el agua y mucho menos ir al baño estarán a su alcance. Suena el despertador a las 6 a.m., lo apaga con una maldición en voz baja, durmió ocho horas, pero no fueron suficientes, nunca lo son cuando se llevan noches acumuladas de sueño sin descanso. Hoy despertó con un dolor nuevo, uno más a la lista de los que se han ido acumulando en las últimas semanas. Poco a poco, desde que fue incluida en la guardia de la clínica para atender a pacientes con síntomas de Covid-19, comenzaron a sumarse los dolores de cuello, espalda, hombros y cabeza, de manera gradual e intensa. Estos dolores se suman a su ya bien conocida lesión lumbar. Gracias a que es médico, se puede prescribir el medicamento que necesite para sobrellevar los síntomas de cada dolor. Normalmente acude a relajantes musculares, aun cuando estos causan sueño, no son baratos y deben ser comprados de su propia bolsa. A pesar de la medicina, los dolores parecen no recibir la orden de desaparecer, sólo cambian de lugar o de intensidad y no se irán pronto. No mientras dure la pandemia. No mientras tenga que seguir trabajando para mantener a su hija y a ella misma. No mientras siga atendiendo turnos quincenalmente en el *triage*. No mientras la gente no se cuide y se siga contagiando.

Se baña, se arregla y se despide de su *princesa*, que despierta justo a tiempo para darle un beso a su mamá antes de que salga. “La enana”, como la apodan en casa; no por su estatura, sólo porque así se les llama a los niños pequeños en la familia; se queda en casa con su abuela o su abuelo o su tía, quienes con amor y gusto las apoyan para que la enana pueda llevar a cabo sus actividades escolares a través de videoconferencia, tal como dicta la nueva normalidad para que los niños no pierdan el ciclo escolar. La escuela virtual y a distancia, no es la favorita de esta pequeña. Todos los niños se resisten de alguna forma, todos batallamos con tener a los niños sentados frente a una computadora en una llamada de *Zoom*, pero ese es tema para otro relato.

¹¹ En el IMSS se utiliza el sistema TRIAGE, el cual divide por colores los padecimientos para brindar una atención rápida de estados críticos a situaciones menos urgentes. (Fuente: IMSS)

Abi llega a las 7:45 a.m. a la clínica del IMSS en la que trabaja, 15 minutos antes de su horario de entrada. Esto le da tiempo de saludar a sus compañeros, de acomodar sus cosas y de cambiarse. Ponerse el equipo de protección no es tan sencillo, todo tiene un orden, una forma especial. Además, se necesita el apoyo de alguien para colocarlo correctamente. Este no es “un traje espacial” como el que llevan los camilleros de las ambulancias, pero sí lo suficientemente incómodo y difícil de portar como para no poder ir ni al baño con él. Si este fuera el caso, y no pudiera aguantar las ganas de ir al baño o el hambre antes de que acabe su turno, habría que solicitar apoyo para retirarse el uniforme de manera segura; mismo que tendría que ser desechado y solicitar uno nuevo. Aun cuando en su clínica los directivos tomaron la decisión de cuidar a sus médicos ofreciéndoles el equipo de protección desechable y de buena calidad, esto no significa que los recursos sobren y que los médicos se puedan dar el lujo de cambiar de uniforme durante un mismo turno. Tampoco significa que el apoyo de la clínica sea infinito, siempre existe la incertidumbre entre el personal médico de si el día de mañana les volverán a proporcionar el equipo. Por si las dudas, Abi se ha ido aprovisionando poco a poco, primero con su salario y después con el “bono COVID” que comenzaron a pagarle; de cubrebocas KN95, de caretas, de guantes, y hasta de un par de pijamas quirúrgicas; sí, esas pijamas que tanto le chocan porque odia ir como “vieja fachosa” al trabajo. Por todas estas razones, ella ha tomado la decisión de esperar al final de su jornada para hidratarse, alimentarse, quitarse los guantes, cambiarse de ropa, zapatos y hasta de cubre- bocas. Todo lo que utilizó durante su jornada en el *triage*, debe ser desechado en la bolsa roja para ese propósito.

Su turno en los módulos respiratorios es intenso. El uniforme es insoportable, el cubrebocas KN95, el mejor y más recomendado para el personal de salud, dificulta el paso libre de aire, la sensación de ahogo es inevitable, el resorte comienza a apretar tanto en la cabeza como en los pómulos. Las grapas se entierran en la cara, aunque gracias a las cremas dermatológicas que conoce, las grapas no han dejado ninguna cicatriz visible en su rostro. Los *googles* se

resbalan y se empañan, al igual que la careta. Los guantes le han provocado una dermatitis severa, que incluso le dejó llagas en sus manos. A esto le sumamos la deshidratación, el hambre y las ganas de orinar. En resumen, cada minuto que pasa de guardia es terriblemente tortuoso.

Pero eso no es todo, y tal vez ni siquiera lo que más pesa. En esta jornada le toca diagnosticar a los pacientes con síntomas de COVID-19. Algunos tendrán síntomas leves y podrán irse a casa con tratamiento, pero otros presentarán síntomas severos, entre ellos el más característico del virus: la falta de oxigenación en un 85% o menos. En cuanto se detecta a un paciente en tal condición, el protocolo indica llamar a la ambulancia para que este sea trasladado a un hospital Covid-19 para su atención inmediata. En pocos minutos llegará una ambulancia con camilleros equipados “hasta los dientes”: overol, guantes dobles, mascarilla, y googles. El paciente será subido a una camilla que cuenta con una cápsula que recuerda al transporte en el que se llevaron a E.T. Es un cilindro de plástico que cubre la camilla en donde viajará el paciente. Todo este protocolo genera entre los demás pacientes y el personal médico una sensación combinada entre angustia y miedo. Algunos pacientes la llaman sensación fúnebre o de muerte. Para Abi, como la persona que atendió tan de cerca al paciente, esto no acaba aquí. Este paciente pudo haberla contagiado y ella no se enterará sino en los próximos 7 o 14 días. Cada uno de estos días, la incertidumbre pesará sobre su espalda, hombros, cuello, cabeza y estómago. Cada noche se acostará exhausta, pero el miedo de haber contraído el virus la despertará a medianoche y la mantendrá despierta pensando en el futuro de su hija, en que sería de ella si llegara a faltar. Se asomará por la ventana de su sala pidiendo no estar contagiada, no haber contagiado a ninguno de su familia y pidiendo no contagiarse en su próximo turno. Su bebé —como Abigaíl en ocasiones llama a su hija— tiene a sus abuelos y tía materna que la aman; sin embargo, no puede imaginar la vida de su hija sin ella. Su mayor preocupación en el mundo entero es dejarla huérfana. Esa es una preocupación que ha tenido desde que supo que el papá de la enana no figuraría para nada en sus vidas; pero que con esta crisis se ha agudizado y le recuerda constantemente que, de contagiarse, su vida estaría en peligro y también

el futuro de su familia. No se puede permitir faltarle a su hija. Esta pequeña no lo dice con palabras, pero desde que Abi cruza el umbral de su casa, ya no la quiere volver a soltar nunca y se asegura de que todos sepan que no dará un paso sin su mamá. Ahora que regreso a casa, su mamá es sólo para ella.

Esta pequeña, como cualquier niña sana desea jugar todo el tiempo, divertirse e inventar mundos para jugar con mamá; pero su mamá simplemente no puede más. Las horas de guardia fueron extenuantes, apenas comienza a reponerse de la deshidratación y de la hipoglucemia que sufrió durante su turno. En sus manos persiste la dermatitis a causa de los guantes y tiene síntomas de cistitis y dolor estomacal. Con culpa intenta tomar una siesta, pero no descansa. No puede. Este miedo no se quita así como así. Todo esto pudo haber sido diferente si no fuera mamá. Todavía tiene ese brillo en los ojos cuando habla de temas médicos; de como esta pandemia pudo haber sido para ella una experiencia única y emocionante para aprender más de medicina, si todo hubiera sucedido antes de ser mamá. Pudo haber atendido directamente a los pacientes graves con Covid-19. Pudo haber aprendido nuevas técnicas para entubar pacientes, nuevos procedimientos, pudo haber aprendido tanto de esta crisis. Pero ya es mamá, y ahora las circunstancias son muy diferentes. Ahora tiene, al igual que muchos de sus compañeros, una familia por la cual velar. Ahora le toca cuidarse y mantener dentro de sus posibilidades distancia de aquellos que presenten un riesgo mayor para su salud.

Sus amigos y amigas le escriben para ofrecerle apoyo y desearle un buen día. Algunos familiares ofrecen también sus oídos o tiempo para animarla, pero ella no tiene muchas ganas de hablar, ni de hacer cosas, ni de atender a nadie. En una encuesta que el hospital solicitó a sus médicos, Abi fue diagnosticada con depresión, *burnout*, ansiedad y cansancio extremo. Y aunque bromea diciendo que pronto la internarán en una clínica psiquiátrica por estos padecimientos mentales, sabe que la única manera de curarse es que esto acabe. “¿Cuándo va a acabar esto doctora?” le suelen preguntar sus pacientes, amigos y familiares. Todos quisiéramos que alguien nos dijera cuando va a acabar esto. Que alguien nos diera una certeza de que la pandemia va a terminar y que todos podremos

volver a nuestra vida normal. Incluso Abigaíl quisiera saber cuándo será ese momento. Ella está esperando el fin de la pandemia, al igual que todos. Pero a diferencia de muchos de nosotros, ella está en primera fila viendo pasar los casos de pacientes Covid-19 frente a sus ojos. Con la certeza de que interactuó con una persona infectada del virus en el preciso instante en el que sucedió. Ella no puede cambiar la profesión de la cual se enamoró hace años porque ahora la necesitamos en esa clínica, más que nunca, todos.

Existen otro tipo de días en su labor como médico familiar de una clínica del IMSS. Aunque muchas cosas han cambiado en la manera de atender a los 24 pacientes que atiende en una jornada normal, estos son sus pacientes regulares, a estos los conoce bien. Estos asisten a consulta a dar seguimiento a sus tratamientos. Abi conoce las mañas, los vicios e incluso alguno que otro problema personal o familiar de esta población cautiva. Es por esta familiaridad, que cuando a alguno tiene la osadía de hacer un comentario negativo en contra del personal salud, ella, que es de “mecha corta” como decimos en México; hace un máximo esfuerzo por guardar la compostura, y sin dudarlo ni un momento responde y explica de la manera más diplomática que encuentra, cuál es propósito de una persona que estudia y práctica la medicina. Los médicos, los enfermeros, anesthesiólogos, etc. buscan ayudar a la gente enferma y encontrar la estabilidad de sus padecimientos. Pero la población está confundida, enojada, mal informada y no es consciente de ello. La población es muy susceptible de la información que se difunde en noticiarios “de a peso” o de las famosas *fake news*. Por alguna razón que los sociólogos tal vez nos puedan explicar mejor, las noticias falsas y amarillistas resuenan fuerte y la gente tiende a creerlas sin analizarlas, al igual que los rumores que escuchan de personas cercanas a ellas. Uno de los tantos rumores que se escuchan acerca de las personas que son internadas en un hospital del IMSS es que “van a morir porque ahí los matan”. A muchos nos gustaría tener la certeza de que, al ingresar a un paciente gravemente enfermo al hospital, los médicos podrán salvarlo, sin importar cual sea el mal por el cual ingresó. Muchos somos ciegos de nuestra propia responsabilidad o irresponsabilidad con respecto a nuestra salud. Queremos ser libres de tomar

nuestras propias decisiones, pero no queremos ser los responsables de las consecuencias que éstas nos traerán. Por eso, para un médico, como Abigaíl; que trae los googles empañados, el cubrebocas apretado, el miedo atorado, tener que escuchar de viva voz que la población no sólo no confía en ellos, sino que además los responsabilizan de no haberlos salvado de la muerte, de no curarlos de sus males, es devastador, molesto, e indignante. Los pacientes que acusan a los médicos son los mismos pacientes que han hecho caso omiso de las indicaciones, han olvidado sus tratamientos, han consumido aquellos alimentos que los envenenan, han seguido los tratamientos recomendados por sus tías, hermanos, vecinas; han comprado y consumido lo que leyeron en internet o en los infomerciales. Y ya en estos días, no han seguido las recomendaciones de seguridad sanitaria para contener la pandemia, ya sea por desconocimiento, necesidad, desobediencia o necedad.

Como médico, Abi se siente muy desmoralizada cuando escucha que alguna persona de su gremio fue atacada por el sólo hecho de haber ido a cumplir con su trabajo. Se siente decepcionada cuando en su mismo consultorio, sus pacientes de siempre insinúan que los médicos están haciendo las cosas mal. No es fácil, ni es justo cuidar la salud de personas que carecen de empatía hacia los únicos que pueden hacer algo por nosotros en estos duros momentos. Piensa que eso no es justo hoy, ni ha sido justo en los últimos años.

En el día a día hay cosas que han sido positivas. El hospital ha tomado excelentes medidas para contener la pandemia dentro de las instalaciones. En esta clínica no ha habido muchos casos de personal médico contagiado del virus. Al personal se le ha dotado de equipo de seguridad tanto para la consulta normal, como para los días de guardia en el *triage*. En las salas de espera se han hecho ajustes para que parezca menos mercado y más hospital. A los pacientes ya no se les permite entrar acompañados a menos que sean adultos de la tercera edad o menores. Estos pacientes pueden esperar en las sillas de cada consultorio dejando dos espacios entre ellos y ABSOLUTAMENTE TODOS deben de llevar cubrebocas. Este nuevo sistema ha contenido los contagios al interior de la clínica. Es tan ordenado el asunto, que hasta podría dar tranquilidad y gusto llegar a

atenderse ahí. Sin embargo, para un mexicano que se ha atendido en el seguro social por varios años, el silencio en las salas y pasillos se percibe pesado, raro, fúnebre, desolado. Abigaíl lo siente también, pero no le disgustaría que estas nuevas normas lleguen para quedarse. Este ambiente le da algo de confianza. Confianza de que con estas medidas los contagios no se darán tan fácil. Adentro de la clínica ella se siente segura y considera que sus autoridades están haciendo lo que les corresponde para cuidar al personal que está sacando el trabajo, al personal que está al frente de la pandemia y de todo lo demás de lo que enferman las personas.

Hace unos días a Abi le tocó dar consulta a domicilio. El IMSS ofrece este servicio para los pacientes de la tercera edad que, por alguna razón, no pueden acudir por su propio pie a la clínica. Para ser sinceros, esta es la parte del trabajo que menos disfruta. Siempre es un riesgo ir a un domicilio particular. Primero, tiene que buscar la dirección, a veces tiene que ir acompañada porque no hay lugar para estacionarse, muchas colonias a donde acude son peligrosas, los edificios están cerrados por dentro y por fuera. A toda esta variedad de situaciones, se suma el Covid-19. Si, ahora además de todo, tiene que ponerse el equipo de protección antes de entrar al domicilio de la visita. Antes de entrar, quiero decir: en la calle. En la calle se pone googles, guantes, y cubrebocas. Las miradas de los transeúntes son descaradas. Unas miradas son de miedo, otras juzgonas, otras morbosas. No falta quien espere un poco para registrar en que casa exactamente entro la doctora e ir a esparcir el rumor. Pero el uniforme es mera protección, el enfermo de esa casa puede tener cualquier padecimiento, que no necesariamente es COVID. El atuendo que lleva a veces ofende a los mismos familiares. Llevarlo puesto para ellos significa que la doctora tiene miedo de contagiarse en esa casa, sin tomar en cuenta, que al solicitar consulta a domicilio también el médico podría ser portador del virus. En las dos consultas a domicilio que ha dado con este equipo, ha tenido que explicar de manera clara y precisa la razón de habérselo puesto, porque si algo NO hace Abi, es aguantarse las ganas de decir lo que tiene que ser dicho. No se las aguanta nunca, ni con su familia, ni con sus amigos, ni con sus pacientes, ni con su jefe. Luego regresa al hospital a

tirar el equipo que uso en el contenedor para desechos biológicos. Por fin acabo su jornada.

Aunque es difícil ponerse en los zapatos ajenos, escuchar a los demás es indispensable. Abi sabe que cuando su familia le pregunta “¿pero por qué estás cansada?”, es porque en realidad ellos desconocen las emociones con las que carga a diario. Y prefiere que así sea, porque el miedo es contagioso. Y si hasta hoy nadie en su casa ha enfermado es porque las medidas de protección que ha seguido funcionan. Es porque tienen sus defensas altas, porque están sanos. Ella preferiría ir con su terapeuta y contarle todo, cada pensamiento que pasa por su cabeza, cada emoción que tiene atorada, cada idea de cómo sobrellevar esta labor, pero el terapeuta no está. Está en cuarentena, ochentena...o lo que sea hasta que acabe este periodo, obligándola a lidiar con su salud física y emocional sola. Además de la salud física y emocional de su pequeña.

Abigaíl sabe que la pandemia no va a acabar pronto si la gente no se educa y hace conciencia de lo que le corresponde. Por eso me permito pedir que cada quien tenga toda su consideración la próxima vez que se tope con una Abigaíl, la próxima vez que vaya a consulta. Agradezca que todavía existen personas que están dispuestas a sacrificar su tranquilidad, su paz mental y hasta su amada familia por la mayoría de nosotros. Tenga consideración y cuídese, cuide a los demás, cuidémonos.

En línea de batalla: ¿cómo se sobrevive a una pandemia?

“Tania Luján”

Este 2020 en el año internacional de la Enfermería, nos ha tocado ser soldados en esta guerra ante el COVID y no estábamos lo suficientemente preparados para enfrentarla, pero hemos recordado el por qué elegimos esta profesión; el cuidar y salvar vidas, aunque eso haya costado la vida de nuestros compañeros, aquellos quienes cubrían necesidades fundamentales y emocionales de nuestros pacientes. Hemos recordado que no estamos sólo para pasar cómodos o inyectar, somos también el personal que acompaña de aquél que dio su último suspiro en sala, o de quien su corazón ya no pudo latir un poco más. Somos más que tomar las tensiones arteriales y dar medicamentos, somos aquellos que se tragan las lágrimas cuando alguien jadeaba diciendo “no me quiero morir” y estamos dando lo mejor de nuestros conocimientos y habilidades, esforzándonos para que sean recuperables. Mientras tanto por los pasillos del hospital se activaría la ruta de salida de paciente de los servicios, aproximadamente de tres a cuatro veces por turno el egreso de hasta 12 pacientes recuperados de COVID por día. Muchos están ganando la batalla, sin embargo debemos aceptar que a veces no se puede hacer más, mientras apagamos el carro de paro y declaramos hora de muerte.

Hemos escuchado que los hospitales están viviendo tiempos de guerra, una guerra contra algo totalmente invisible, pero peligroso y mortal. Una lucha que yo como enfermera he vivido durante más de 100 días, 100 días en la primera línea de batalla, el área de Urgencias COVID, cien días en los que he estado aislada de mi familia porque como todo personal de salud, lo que más nos preocupa es nuestra familia, ya sea porque tenemos personas de riesgo por edad o porque tienen alguna patología crónico-degenerativa que aumenta el riesgo de mortalidad si adquieren el SARS-COV-2.

—“¡Tenemos el primero!, ¡Entra al aislado!, ¡Satura al 45%!” —fue lo que mi médico residente gritó al entrar al área de observación, la primera vez que tuve de frente al SARS-COV2 una tarde de marzo, cuando la cuarentena apenas comenzaba, cuando veíamos muy lejano el concepto de “pandemia”.

Te notifican que ingresa paciente para intubación, es tu paciente, tu ingreso, así que te enfundas con todo lo anterior en un traje blanco hermético, en el cual

desde que pones un pie en él sientes el calor del infierno, un enorme bochorno, la pesadilla apenas comienza.

Al llegar, te retiras el uniforme pulcro, blanco y bien planchado, ese uniforme por el que todos los pacientes nos identifican del resto y te vistes ahora con un uniforme quirúrgico institucional, (si bien te va, a tu medida, si no, tendrás que amarrar bien los cordones). Llega la hora de colocarte protectores cutáneos en prominencias óseas, ya que la presión que ejercen los *goggles* es lo suficientemente justa como para llegar a lacerar después la mascarilla, concordar bien, y si no, hacerte de pequeños trucos, como el uso de apósitos transparentes, microporo o bien, la tela adhesiva, todo con tal de que esté perfectamente sellada, con tal de que ninguna pequeña partícula de aire, pueda escabullirse; sigue así: el primer gorro quirúrgico, los *goggles*, el segundo gorro, las botas, un par de guantes, la bata, terminamos con el segundo par de guantes y ahora sí, estás lista.

“Tantos miligramos de tramadol, propofol y de rocuronio, necesito la hoja curva 4 y un tubo 8.0” prosigues a la secuencia rápida de intubación, máximo en 30 minutos el paciente debe estar saliendo de Urgencias directo a la tomografía para después estar en cama de Terapia Intensiva; preparas todo, intubación correcta al primer intento, catéter central al primer intento, sonda orogástrica a derivación, sonda vesical a gravedad, todo fechado, membretado, pero la programación de la tomografía se torna lenta, la hipercapnia comienza a dar lata, estás sudando frío, sientes nauseas, mareos, te está dando un ataque de pánico, pero en ese momento no lo sabías y sólo sufres porque parece que “no aguantaste”, sí, no soportaste el terrible miedo de estar frente a algo con un alcance letal.

Después de ese día, para ti nada vuelve a ser igual, lo intentas otra vez, ahora todo sale bien. Pasan los días, las semanas, los meses, tu cuerpo ya se ha adaptado a todo, a la mascarilla, a las gafas, tus manos se han adaptado perfectamente a trabajar con doble o hasta con triple guante, la intubación ha dejado de ser un procedimiento más, ahora empieza a tocar fibras sensibles, en todos.

¿Alguna vez te has despedido de tu papá sin pensar que tal vez esa sería la última vez que lo verás? Mi profesión me ha dado las escenas más duras y sí, se me han escapado las lágrimas debajo de los *goggles*, sí, he tenido que salirme del consultorio porque soy incapaz de escuchar el llanto de una hija que abraza fuerte a su padre, con un rosario en mano sin dejar de rezar, no sé de dónde una saca la fuerza suficiente para decirle “eso es todo, tu papi se queda a mi cargo, soy Tania”, que ella se quiebre mientras tratas de no quebrarte con ellos. No, no has podido escuchar los gritos y sollozos de una familia entera que llega corriendo con su paciente en brazos porque “ya no respira bien”; intentar calmarlos porque necesitas información pero al mismo tiempo, tienes que estar colocándole una vía intravenosa a su paciente, poniendo oxígeno aunque algunas veces sabes que ni todo el oxígeno del hospital le es suficiente.

Sin embargo, nunca piensas que días después se iban a ir intensificando los casos, que tu ingreso según la distribución de personal iba a llegar, y que tú tendrías que enfundarte en un traje que bien los niños llamarían “de astronauta”, pero que para ti sería la experiencia más horrible de tu vida. “no solo como profesional sino también como persona civil”.

El hospital en sí se ha convertido en un lugar silencioso, donde todos llevan mascarilla, ya no hay risas ni conversaciones, si no saludos a distancia y caras tristes. Dentro del área de Observación, he podido reír aunque sea ocasionalmente con algún chascarrillo de mis compañeros de guardia, cantando o bailando alguna canción que pongan en la computadora mis médicos residentes, tratando con eso olvidar que estamos peleando contra algo que cada día que pasa parece que no podemos acabar, desafortunadamente no todo parece ser “felicidad”.

De repente llega aquella sensación que hemos tenido al momento de atender en la sala al personal con el que he convivido entre interconsultas, notas e indicaciones, médicos de más de 10 años de antigüedad en el Hospital, compañeras colegas con las que platicabas entre pasillos, nosotros también nos enfermamos, nosotros también somos personal de riesgo, trabajando 8 horas, 5 días a la semana, algunas veces sin poder probar alimento, sin tomar agua, sin ir

al sanitario, bañándonos hasta tres veces al día, dejando nuestra familia a más de 30 kilómetros de distancia, aislándonos de ellos, dejando madres, hijos, esposas lejos de ti, porque siempre estas con el miedo de haberte conseguido contagiar en el turno. La tristeza profunda de haber pasado un cumpleaños aislada de la familia, sin un beso de mamá por las mañanas, de todos los planes que no realizamos, de quedarme sola por las tardes en mis días de descanso, ojalá nada de esto hubiera pasado. Es frustrante.

Miedo. Cada vez que por el uso continuo de mascarillas, la garganta se reseca y comienza a causar irritación; no hay forma de que podamos quitarnos de la mente el que ya estemos contagiados. Nos medimos la temperatura diariamente, la oximetría de pulso, algunos se toman radiografías de tórax, nos atormentamos psicológicamente a diario, nos preguntamos si el COVID nos acompaña en la ropa o en la piel, desinfectamos todo lo que tocamos, nos lavamos las manos quizá en exceso, sin preocuparnos de lo extremadamente resacas o heridas que estén.

Momentos de pánico. Personal de base, decidió retirarse debido al riesgo que corrían, corrieron a firma algunas licencias, se fueron de descanso, muchos otros de incapacidad, mucho trabajo y ahí, llegó el personal nuevo que llegó a relevar en la línea de batalla, a ellos les doy las gracias, por valientes. Sin embargo, ¿de qué sirve la valentía si nuestro semáforo naranja se tiñe más de verde a los ojos de toda la población?

Al salir, nos miramos entre nosotros, nos preguntamos con miradas, ¿Cuántos de los pacientes que atendimos hoy saldrán con pruebas positivas? ¿Cuántos de ellos no graves, regresaran en unos días con fiebre incontrolable o con insuficiencia respiratoria? ¿Cuántos acabarán intubados? ¿Qué será de ellos? ¿Cuántos casos más veremos mañana, en una semana o el otro mes? ¿Nos quedaremos sin equipos de protección personal? ¿Cuántos de nuestros colegas están peleando su lucha personal contra este virus devastador?

Y luego, como balde de agua fría te llega el que somos guerreros protegiendo a una población donde algunos nos agreden, nos discriminan, nos insultan pensando en que portamos el virus y vamos contagiando a cuanto se nos

ponga enfrente, cuando la realidad es que nuestra única razón de ser lo que somos cómo profesionales, es curar, aliviar, consolar o acompañar al paciente en este nuevo proceso, donde no vuelve a ver a su familiar hasta que mejore y sea dado de alta o físicamente, nos deje. Es todo tan inhumano, frío, lejano con estos trajes puestos... así que lo más cálido que puedo ofrecerle es mi mano y apretársela fuerte.

Increíble. Esa es la palabra. Increíble que después de todo lo que hemos vivido quieran dentro de un mes volver a pasar por lo mismo. Porque si seguimos ese camino, con esa actitud volver a estar encerrados en casa, a tener las terapias intensivas llenas, los hospitales abarrotados. Y lo peor, a seguir incinerando gente, personas como tú y como yo. Así que no, no hemos acabado nada, mucho menos la pandemia.

Y sí, siendo los últimos días del mes de Julio, están llegando todas esas personas que salieron a la calle en cuanto el gobierno dijo “cambiamos a naranja” que bien para ellos fue como ver un mapa en verde; cuando todo el tiempo ha sido rojo, sin embargo las principales víctimas no son aquellos jóvenes que irresponsablemente salen a la calle, hacen fiestas repletas de gente, aquellas personas que no usan correctamente el cubrebocas, no, las principales víctimas son toda esa gente que sale a trabajar diariamente porque no tienen los recursos económicos como para hacer “home office”, personas mayores a las que sus nietos o hijos exponen al virus muchas veces sin que nuestros abuelos salgan a la calle, son aquellas madres hipertensas, papás diabéticos, niños asmáticos, mujeres embarazadas que además de su propia vida, exponen las de aquellas vidas que aún no gozan de “vivir” y que muchas, muchísimas veces, tendrán que vivirlas sin sus madres.

Muchas personas han sufrido más de una pérdida en la familia, muchas mujeres han llegado para que se active el código mater, muchas madres han perdido a sus hijos y todos ellos tienen en común una sola cosa: Nadie se ha podido despedir de su ser querido, nadie ha podido siquiera, verlo por última vez. La muerte de un ser querido es posiblemente una de las situaciones más difíciles a la que nos podemos enfrentar y la muerte en una pandemia se clasifica como

súbita, los familiares no tienen tiempo para prepararse, experimentar o permitirse vivir el duelo en el encierro, la tristeza, el dolor, el miedo y la inseguridad que sientes de no saber si eres el siguiente, dificulta todo.

Nosotros somos aquellos que luchamos porque absolutamente nadie muera en soledad, ponemos nuestros cuerpos de escudo contra todo y ya cansados nos sentamos, respiramos profundo, recordamos cada uno de nuestros pasos a cámara lenta, analizamos nuestra intervención y la del equipo interdisciplinario, pensamos aquello que hicimos bien y lo que tal vez tendríamos que mejorar. Descargamos emociones, nos vaciamos, suspiramos. Luego dejamos la mente en blanco, tomamos fuerzas, respiramos profundo, nos levantamos y seguimos. Somos personas de carne y hueso, como todos, y solo intentamos hacer nuestro trabajo lo mejor posible con los recursos que tenemos.

Siempre fuimos profesionales diferentes, conocíamos los cuerpos, lo más íntimo que tenemos los seres humanos, las miserias que traía la enfermedad, siempre nos movimos con respeto, con seriedad, con dignidad en esa línea invisible que separa la vida de la muerte, siempre tratamos con compasión la pena que arrastra el sufrimiento, siempre, siempre con profesionalidad incuestionable. Nosotros seguiremos al pie de lucha, porque este virus parece indestructible.

¿Y ahora qué sigue? Se escucha del proceso de la desconversión del hospital (nuestra también nueva normalidad), mover nuevamente todo, abrir los quirófanos para un tratamiento quirúrgico urgente que hemos quizá, dejado en el olvido, dejar de referir a los pacientes de Urgencias a otras unidades médicas porque aunque haya una pandemia en el mundo no hay que olvidar que somos un país diabético, hipertenso y con múltiples enfermedades cardíacas que también requieren de atención, atención que fue pausada durante más de dos meses y asegurar totalmente que pacientes ajenos de un diagnóstico de COVID, no se vean afectados.

Ahora, como siempre, volveremos a hacer un trabajo integral, no sólo sabremos cuidar de un paciente con diagnóstico positivo de COVID, sino que también, volver a sentir la adrenalina corriendo por mi sistema circulatorio al recibir a un paciente infartado, al escuchar las indicaciones en medio de gritos, ruidos de

carros rojos, monitores sonando y bombas de infusión. Me emociona también regresar a “la normalidad” porque estoy cansada, harta de todo el dolor, miedo y frustración que he vivido durante más de tres meses. Porque mi pasión es ayudar a la gente, porque amo lo que hago, porque un día de trabajo no es pesado porque hago lo que desde niña quisimos hacer.

A todas esas personas que nos mandaron una comida, una pizza, a las empresas que nos mandaron gel antibacterial, cubrebocas, *shampoo*, jabón, a todas aquellas marcas que destinaron su producción o ganancias a nosotros, gracias, porque sin ustedes, sin sus donaciones, nunca nos quedamos sin equipo de protección personal con que pelear contra el COVID. A mis conocidos, amigos que me mandaron un mensaje de agradecimiento por todo lo que hago en mi trabajo, por prestar mi vida por salvar la de alguien más, a todas esas buenas personas que defendieron mi profesión, a mi gremio de la gente que nos atacaba, a la gente que nos aplaudió por el incansable trabajo que realizamos, sí, somos más los buenos, a ustedes: GRACIAS.

Les pedimos mantengan ese agradecimiento, respetando las recomendaciones del personal médico, hagan que nuestro esfuerzo nunca sea en vano. Nos queda aún mucho más por vivir, por llorar, por aprender, el título de héroe nos queda corto, pero no es algo que realmente queramos ser.

Lo único que queremos realmente es el fin de esta pandemia, sí, se ve eterno pero ya llevamos un día más, ya nos queda un día menos.