



MARÍA EUGENIA CAMPOLLO DUQUELA

26 años

Médico Geriatra - Medicina Interna

Residente de 2do año en Consorci

Hospitalari de Vic; Barcelona, España

“Los miembros del personal sanitario no somos héroes, los verdaderos héroes son los que se han quedado en sus casa para detener esto. Nosotros hemos hecho nuestro trabajo”.

❶ **¿Cómo fue tu primer contacto con la pandemia en España?** Nos enfrentábamos a algo que desconocíamos, que nos agarró por sorpresa, algo invisible y más rápido que nosotros. Los primeros días fueron muy inciertos, improvisábamos, teníamos cambios a última hora, la cantidad de preparativos a los que nos vimos enfrentados... el primer contacto que tuve con el Covid-19 podría decir que fue un poco turbulento.

Pero, dentro de todo el proceso sentía emoción y ganas. Jamás me había enfrentado a nada igual pero estaba lista para hacerlo, me había preparado toda mi vida para salvar vidas y precisamente era lo que iba a hacer.

Emocionalmente, la experiencia ha sido un auténtico llamado a la realidad y un grito desesperado de que necesitamos un cambio urgente.

❷ **¿Cuál protocolo llevas a cabo al llegar a casa?** Vivo sola, lo que ha sido una ventaja, aún así he hecho uso de todas las medidas de higiene posibles tanto en mi casa como fuera de ella y me he dejado claro a mí misma que si alguien puede contagiar el virus soy yo por la exposición a la que me someto cada día, por tanto, es mi responsabilidad proteger a mi comunidad.

❸ **A nivel físico, ¿qué es lo más difícil de esta situación?** Las largas horas de trabajo, el vestirme y desvestirme con numerosas capas de materiales irritantes y calurosos que no son nada confortables, no poder descansar porque no sabes cuándo recibirás esa llamada de que te necesitan o porque no puedes sacarte de la cabeza a ese paciente que te dejó marcada. Llevas un ritmo al que no sabes cómo encajarte porque confundes el día con la noche. A esto súmale el ritual de higiene que realizo cada día. Desconozco la textura de mis manos, ahora son ásperas y mi pelo está reseco de tanto lavarlo. Nunca pensé me acostumbraría a llevar mascarilla y gafas protectoras todo el día. La sensación es muy incómoda cuando estás hablando y se te empañan las gafas mientras peleas con la mascarilla para que te permita respirar.

“Si comparamos esta situación con una guerra hay más semejanzas que diferencias. Un enemigo, el mundo entero se detiene, familias separadas, fallecidos, despedidas, gestión estricta de recursos, sacrificios, crisis económica, social y emocional”.

Pero lo más interesante es esa llamada al deber que anula tu sentido de supervivencia y te incita a combatir la situación orgullosamente y sin ninguna duda.

Ⓟ ¿A nivel emocional? Emocionalmente sientes tantas cosas a la vez que no estás seguro de cómo te sientes. Quieres ser lo más productivo posible, estar a la altura de la situación y rechazar cualquier sentimiento negativo que pueda afectar tu rendimiento. No negaré que tuve mis momentos de desesperanza, pero durante mis horas de trabajo me propuse llevar miradas y palabras de amor a mis pacientes y equipo. La situación es otra cuando llegas a casa y dejas de hacer todo lo que estabas haciendo para darte cuenta de la realidad, asumirla, interiorizarla, repasar las cosas que has enfrentado en el día y de una forma saludable ponerle nombre a todo lo que sientes. Ahí es cuando me daba cuenta de que había superado la tristeza, la impotencia, el enojo, la desesperación, la angustia, el espanto y la incertidumbre en un solo día. Mantener el buen humor y hablar diario con mi familia y amigos ha sido la clave para conseguirlo.

“Sentí miedo cuando fui consciente de que estaba atrapada, que no podía ir a ninguna parte. Oro cada día porque a mi familia no le pase nada porque la tristeza me consumiría”.

Ⓟ Cuando te levantas, ¿qué sientes? Lo primero que siento es intriga. Evalúo si estoy respirando bien, o si tengo mocos, si me duele la garganta... Luego siento ese choque de realidad de que estamos en una situación excepcional, sin precedentes. Pero la angustia se me pasa y me pongo de pie, ansiosa por las cosas nuevas que traerá el día. Siento un compromiso con mi trabajo, mi profesión, mis pacientes y el mundo que no puedo explicar.

Ⓟ ¿Qué ha cambiado en ti? En mí ha cambiado el amor que tengo por las personas, se ha multiplicado. La apreciación por la vida, la familia y la libertad. Ha crecido en mí la importancia de preservar la tierra que es nuestro hogar. La forma en que valoro cada microsegundo con mi familia. He desarrollado mi lado romántico y ecológico, ahora soy más consciente del tiempo, del espacio y lo verdaderamente importante. Si alguna vez tuve dudas de mi existencia, con esta pandemia me quedó claro que soy importante para el mundo y que he escogido correctamente lo que quiero hacer toda mi vida. Ahora entiendo mejor la importancia de escuchar, el efecto que tiene una compañía, un par de minutos o utilizar un timbre de voz agradable. Como un gesto, un detalle, una mirada, una risa o unas palabras tienen tanta fuerza como para cambiar un pronóstico y devolver la esperanza o recuperar el ánimo.

Ⓟ ¿Qué es lo más duro que te ha pasado o a lo que te has tenido que enfrentar? Trabajo en la planta

de pacientes ingresados con COVID-19 y en urgencias. Lo más duro ha sido pasar visita a cinco pacientes y que esa misma mañana fallezcan tres. Llamar a los familiares cada día y escuchar la ansiedad, el miedo, la impotencia, la tristeza de hijos, hermanos, esposos o amigos...

Escuchar familiares despedirse por teléfono o por video llamada. Pacientes que aceptan su desenlace conscientes de que otro más joven requiere de ese recurso, que por esta situación hoy no es candidato. He visto a pacientes rogar para que los dejen pelear por su vida hasta el final. He visto a personas que llegan preguntando por sus familiares porque fueron a urgencias, pero desconocen su paradero, y resulta que están en una UCI en la otra punta del país.

Parejas compartir habitación y presenciar la muerte de uno de ellos. He tenido que enviar mensajes de amor a familiares de pacientes, y he presenciado cómo mis compañeros y superiores no pueden contener las lágrimas.

“Presenciar la mirada aterrorizada de los pacientes, la soledad y el miedo a morir ha sido una constante”.

Ⓟ Después de leer todo esto, es difícil pensar que uno puede “sostenerse”. ¿Cómo lo logras? Me aferro a Dios, confío en su palabra y en su voluntad. A mi familia y amigos, las ganas de volver a verlos. Me aferro a la humanidad y al mundo y por supuesto a la vida y el futuro que nos espera. Un día más en esta situación es un día menos para que acabe. Todo va a estar bien. 🙏



“Me di cuenta de que la apariencia no es importante. Aunque deje de usar reloj, aretes, maquillaje, lleve el mismo recogido de pelo, la gente me aprecia por quien soy y lo que como persona les puedo ofrecer”.