

RELATOS EN PRIMERA PERSONA COVID-19

Anna Bonafont Castillo y
Pilar Rodríguez Rodríguez
(Coord.)

5

Colección
Papeles de la Fundación, N.º5

Relatos en primera persona COVID-19

Coordinadoras

Anna Bonafont y Pilar Rodríguez Rodríguez

Autores

David Vijuecas Montalt

Josep de Martí

Camaleónicos

Menchu Lorenzo

Sara Menchero García

Carlota Martín-Borja Gallego

Ainhoa Domínguez Landa

María Jiménez Martí

Núria Collell Humà

José Ramón Peña Pérez

Esther de Amador Valls

Isidoro Martín Hernández

Anónimo

Víctor Ruiz Molina

Queralt Pérez Fàbregas

Esther Tejedor Heranz

Chelo Muñiz

Marta Surroca

Lucía Rodríguez

María José Rubio Murillo

Laura Morado

Gema Cividanes

Papeles de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal. N.º 5, 2020

RELATOS EN PRIMERA PERSONA COVID-19

Diseño de la colección: Carlos Molinero Brizuela

Maquetación: Amelia Fernández Valledor

pilares@fundacionpilares.org | www.fundacionpilares.org

Presentación	6
Relatos:	
1. El Castillo	10
2. Doña Beatriz no entiende nada	38
3. No estábamos preparados...	42
4. Tiempo de pandemia: cómo he vivido el confinamiento	48
5. La generación resiliente	52
6. El mundo nos ha dado la espalda	56
7. El acompañamiento a jóvenes en tiempos de COVID	59
8. Diario COVID	63
9. Aprendiendo de nuevo	75
10. Mi experiencia con el COVID-19	81
11. Relatos COVID	86
12. Cariñín con la pandemia	91
13. Relato en primera persona	94
14. Hasta el penúltimo paso	98
15. Revuelto de sentimientos	102
16. Gracias a las llamadas	106
17. Las nuevas palabras	110
18. COVID-19: confinamiento	112
19. Confinados y alejados: sentimientos	116
20. Relato de M ^a José Rubio	119
21. Vivencias sobre la COVID-19	123
22. ¿Quién cuida del cuidador?	127



Colección
Papeles de la Fundación

Presentación

*por Ana Bonafont Castillo y
Pilar Rodríguez Rodríguez¹*

La enorme crisis que está provocando la pandemia de la COVID-19 en nuestro país ha evidenciado la vulnerabilidad de las personas y también las carencias y la fragilidad de nuestros sistemas de protección (servicios sociales y sanitarios) en relación especialmente con las necesidades en el ámbito de los cuidados de larga duración.

Ante unas estadísticas que cuantifican la magnitud de la tragedia vivida durante el confinamiento de la población española que se inició el 15 de marzo y terminó el 21 de junio, la Fundación Pilares para la Autonomía Personal ha venido lanzando sus propios artículos y declaraciones en solitario o en unión con otras entidades, denunciando las situaciones de discriminación y de vulneración de derechos producidas por diferentes territorios de nuestra geografía. Junto a ello, se propuso también dar voz a todas aquellas personas que desearan compartir la narración de su propia experiencia, desde la convicción de que, en situaciones adversas, poder contar una historia contribuye a aliviar el malestar que produce y, por otro lado, el conjunto diverso de voces proporciona una información cualitativa que incorpora un valor añadido a los análisis evaluativos de lo que está sucediendo. Todo ello puede contribuir a promover los cambios necesarios para mejorar la calidad de los cuidados y la preservación de la dignidad y derechos a quienes tienen una situación de dependencia.

Así pues, de manera adicional a la convocatoria bienal de los premios Fundación Pilares 2020 a las mejores buenas prácticas relacionadas con el modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP), se convocó por esta Entidad un concurso de relatos originales para recoger las experiencias vividas en primera

¹ Ana Bonafont Castillo, profesora de la Universidad de Vic/Universidad Central de Cataluña y Pilar Rodríguez Rodríguez, Presidenta de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal

persona por quienes quisieran ofrecer a la sociedad las vivencias experimentadas durante la pandemia.

Esta publicación recoge los testimonios recibidos cuyos autores han autorizado su publicación. Corresponden a distintas miradas y diferentes perspectivas, aportando elementos de análisis y de reflexión que pueden ayudar a la comprensión de lo ocurrido. También a repensar nuestro sistema de cuidados de larga duración con la convicción de que la palabra “crisis”, a partir de su definición como “cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados (RAE)” puede implicar la oportunidad de revisión y mejora de nuestros sistemas de salud y de servicios sociales y, también, un mayor reconocimiento social de los y las profesionales que trabajan en el sector.

Los relatos que siguen a continuación ponen negro sobre blanco la urgente necesidad de preservar los derechos de las personas y dar valor a los cuidados mediante la humanización de la atención y los valores y principios de la ética, así como el ejercicio de la responsabilidad, implicación y compromiso de profesionales y equipos, el enfoque comunitario de la salud y el bienestar o la exigencia de avanzar en un cambio de modelo en los cuidados de larga duración, teniendo en cuenta la dignidad, la autonomía y la singularidad de la persona.

Parte de los relatos que aquí se reúnen ofrecen una mirada sobre nuestros recursos de atención, en especial de las residencias, que nos devuelven una imagen positiva del universo humano que trabaja o vive en estos centros. Otros, sin embargo, reflejan la tensión, la impotencia o la desesperanza que ha envuelto algunas de estas vivencias como consecuencia de la estigmatización y discriminación de los colectivos más vulnerables, los efectos nocivos del confinamiento, o las múltiples carencias y obstáculos de nuestros sistemas de protección social y de atención a las personas que necesitan apoyos o cuidados. Otro grupo de relatos, en fin, expresan la angustia, el cansancio, la impotencia, o los sentimientos de culpabilidad o de desolación que han vivido muchos profesionales de primera línea, y hacen aflorar nuevamente las nefastas consecuencias que puede originar la falta de coordinación entre los sistemas social y de salud, largamente debatido, pero todavía no resuelto.

Hemos aprendido mucho durante estos meses, los relatos transmiten vivencias positivas a pesar de las circunstancias y también vivencias dolorosas. De todas ellas podemos aprender; no podemos desaprovechar la oportunidad de reflexionar y extraer todo aquello que sirva para mejorar nuestros sistemas de cuidados. Laurence J. Peter decía: “sólo hay una cosa más dolorosa que aprender de la experiencia, y es no aprender de la experiencia”.

Por todo ello, nos resulta obligado, tanto personalmente como a través de las instituciones a las que representamos, expresar nuestro profundo agradecimiento a las personas que, generosamente, se han brindado a mostrar y ofrecer sus emociones y opiniones y enriquecer así el universo de ideas y sentimientos que permitirán un más completo análisis y comprensión de lo que nos está sucediendo durante esta pandemia.

Relatos



Colección
Papeles de la Fundación

por David Vijescas Montalt

Es el lugar donde trabajo, donde convivo con unos personajes increíbles. Como en todo castillo, hay reina, príncipe, princesa, capitán, y todo un elenco de personajes, incluidos brujas y sanadoras de almas. Yo soy el malabarista del fuego, me encargo de que todos coman como príncipes, pongo todo el cariño y mi alma en ello. Cuando empezó el confinamiento comencé a escribir un pequeño diario gráfico de todo ello. Esto es una pequeña muestra de los 55 días que he pasado, no están todos los que son, pero sí son todos los que están. Tengo predilección por varias de estas personas, entre ellas está mi Angustias, una mujer increíble, un flechazo en toda regla, aunque ella no entiende qué pasa... ¡Va por ti, Angustias!



David y Angustias, primera vista después de muchos días sin vernos.

¿Cómo quieres que te miren? **por Rita Redondo**

Vivimos en una sociedad donde los mayores siempre quedan en un segundo (o tercer o cuarto) lugar... Si ya, antes de la pandemia, las residencias eran erróneamente consideradas a nivel general lugares poco atractivos, la imagen mediática que proyectan los medios en las últimas semanas es nefasta. Nos bombardean a diario con imágenes que evocan tristeza, soledad, aislamiento... pero los que estamos dentro en el día a día sabemos que esa imagen no nos representa. Por esto, y por muchas cosas más, se hace necesario mostrar a la sociedad otra imagen de las residencias, real y transparente. Una imagen que nos haga justicia y rompa con los prejuicios, y este diario lo consigue. Estas publicaciones nos transmiten la esencia, el corazón y la maquinaria de un castillo, pero seguro que muchos otros centros se ven reflejados en él. Cambiemos la forma de mirar a las residencias y a las personas mayores, pues todos y todas envejeceremos tarde o temprano... y pregúntate: ¿cómo quieres que te miren?

¿Cómo quieres que te miren? **por David Vijuecas**



Los ojos son la ventana del alma, Ester, auxiliar.

El porqué de este diario. Para la gente como tú, que me llega al alma, que me hace sentir bien, gente que quiero, que admiro, por como son, por su trabajo, por su ayuda, por aguantarme, por mandarme alguna vez a la mierda, por estar, no aspiro a muchos *likes*, me importan poco, solo quiero que te llegue al alma lo que

retrato y las palabras y que alguna vez la tuya roce la mía. No me des las gracias, me abruma mucho, solo sonrío, y sigamos remando. Rememos por el trabajo bien hecho, rememos por ellos. Empecé a escribir inconscientemente, porque tenía la necesidad de escribir sobre lo que sentía, lo que vivía en el castillo, quizás por reivindicar a la gente que trabaja allí, por los residentes, desde una perspectiva humana, del pequeño detalle. Para las familias, que llevan mucho tiempo sin poder abrazar, ni verlos. Tiene que ser muy duro no poder ver, abrazar, a un familiar durante tantos días. Hemos sido foco mediático durante muchos días, pero en pocos sitios se reflejaba la dedicación, la vocación, la intrahistoria del castillo; y es ahí donde quise poner la mirada, no sé si lo habré conseguido, pero le he puesto muchas ganas.

Ángel, el capitán.



¡Oh, capitán!, ¡mi capitán!, nuestro espantoso viaje ha terminado. La nave ha salvado todos los escollos. Hemos ganado el premio que anhelábamos. El puerto está cerca..."

Walt Whitman

Ángel tiene una de las tareas más difíciles del Castillo: coordinar a todo el personal del castillo es una tarea tan enorme que muy pocas personas aguantarían esa labor. Le tengo un aprecio especial, me ha demostrado que está conmigo al 100 %, tiene confianza en mí y yo en él. Cuando me ha visto mal, me ha dicho para, frena, y me oxigena. Apagar fuegos es su especialidad, lo he visto con el mocho atender proveedores, conducir, mil cosas que no debería

porque su trabajo es otro, pero se desdobra en 10 o en 20 y hace de todo, alguna vez me ha dicho que le enseñe a cocinar por si algún día tiene que ponerse. Te-

nemos pendiente muchos proyectos para cocina, que aprendimos en el seminario que hicimos, el más bonito es el de la alimentación emocional, evitar por todos los medios el “hamburrimiento”, els menjars de la memoria. Lidiar con trabajadores, residentes y más es una tarea tan descomunal que cuando sale del castillo tiene que ir corriendo por las montañas en busca de paz. ¿O quizás corre para ver si hay más fuegos en el mundo para apagar?

Motiva a la gente, pacífica y creo que en alguna ocasión debería ponerse un poco más duro ante ciertas situaciones, pero entiendo que al ser su espíritu tan noble se decanta por hacer una mediación en la que todos estén satisfechos, esto es hacer EQUIPO. Tirando siempre del carro, bien en el castillo o empujando las sillas *running* de los chavales de Avapace. Ángel, tengo la inmensa suerte de tenerte, y que sé que cuando tengo un problema estas ahí con los brazos y el corazón abierto. Como dice tu Camarón “La pureza no se puede perder nunca cuando uno la lleva dentro de verdad”. GRACIAS, CAPITAN MI CAPITAN!!



Fernando siempre lleva la medalla ganada.



Rita.

Día 26.

Fernando. Residente

Campeón de petanca, paseante, ayuda a veces, y de vez en cuando entra en la cocina y nos pide por caridad un trozo de pan, es su estrategia, de vez en cuando está al acecho para quitarnos pan o algún trozo de coca.

Rita. Psicóloga

La dulzura

Le entré por la comida, entraba a la cocina cuando comía aquí y con su dulce voz siempre me agradecía lo que hacía, le encanto lo de la navidad y me halagó mucho. Fue un halago muy especial, porque me llegó muy dentro. Me descubrió ella casualmente por algunas fotos mías que vio publicadas, y a partir

de entonces le entre por la comida, entraba a la cocina cuando comía aquí y con su dulce voz siempre me agradecía lo que hacía, le encanto lo de la navidad y me halago mucho. Fue un halago muy especial, porque me llego muy dentro. Me descubrió ella casualmente por algunas fotos mías que vio publicadas y, a partir de

entonces, me sigue, pero lo que no sabe es que yo la sigo a ella en el extraordinario trabajo que hace con la gente, y aprendo de su maestría, del trato que tiene con las personas, y no me canso nunca de aprender, y sorprenderme del trabajo que hace con ellos. Porque en este trabajo que tenemos, las relaciones con esas personas que conviven con nosotros son la clave para su autoestima, para sentirse útiles. Y sin saberlo, coincidimos en que el trato de tú a tú, la implicación con ellos es fundamental, el *feedback* recibido por ellos es tan grande que muchas veces son ellos los que nos ayudan a nosotros. Me está ayudando a hilar todos estos retazos de vida del castillo, y estoy muy agradecido por esto. Voy a citar unas palabras que me dijo un día y si tiene a bien la dirección del castillo podrían imprimirlas y darla a todo el personal, o bien poner un cartel a la entrada del castillo. “Y ante las quejas y las críticas... ¿tienes solución? ¿Puedes hacer algo para que cambie? ¿Esta en tu mano? Si es así adelante, si no, aceptar y adaptarse. Porque la queja no lleva a ningún lado”. ¡Lección magistral de Rita!!

Día 27.
Heracio. Residente



Heracio.



La residente de más edad que tenemos.

traído una cosa, y saca un bote de *all i oli*!! Como un tesoro me lo da, y el tesoro es ella.

Día 43. Rosalía.

Me he acordado hoy de ella, es la persona más mayor que tenemos, ¡¡104 años!! siempre intento, y me acuerdo, de servirle la primera y aconsejo a todos que así debería ser. ¡Come como un pajarito, poco, un caldo, para comer y alguna cosilla más, su infusión en el desayuno, y a veces me llama y me dice al oído, te he



Xxxxxx.

Día 34

Los trabajadores de las residencias de ancianos recurren a esta táctica (te-llellamada por el móvil) para poner en contacto a los residentes con sus familiares, que no pueden visitarles. Es una buena manera para combatir la soledad derivada del confinamiento y que les permite sentirse más cerca de sus seres queridos. Es

una buena manera para combatir la soledad derivada del confinamiento y que les permite sentirse más cerca de sus seres queridos.



La residente de más edad que tenemos.

Día 39.

Mari Paz. Residente

“El cielo eres tú”.

Mari Paz es una de nuestras residentes que admiro, que me provocan una sonrisa cuando la veo. Es una superclase, educada, coqueta, siempre va impecablemente vestida con clase, pide las cosas por favor, da las gracias, no es impaciente,

siempre que le pregunto cómo ha comido me responde “Muy bien, cielo”... pero muchos sabemos que el cielo es ella.

P. D.: Mari Paz, saldremos de esta y sacaré tiempo para sentarme algún rato para escucharte, estoy seguro de que tienes historias fascinantes para contarme.



Día 29

Todos los días, a las 20:00 horas, nuestros vecinos salen a aplaudirnos, es de bien nacidos ser agradecidos, ¡muchas gracias!



La mujer que susurra a las almas.

Día 30. Inés

Las galeras era la zona inferior de los barcos, una pena que se imponía a ciertos delincuentes y que consistía en remar en las galeras del rey. Aquí en el castillo las galeras es un sitio de paz, donde no hay rey sino reina, dicen y lo he comprobado. Que susurra a

las almas, reinicia a la gente y le da fuerzas para remar. Tengo la satisfacción de que ha superado mi crema de verduras... pero quizás la receta mágica me la dio ella un día. Me dijo: no entres en el rebaño, se oveja negra, por favor no te vayas.

¡GRACIAS POR ESTAR, INÉS!

P.D.: un abrazo a Marieta y también a Sacha Y una envidia sana ese viaje donde acumulo cosas que aún tengo en la cabeza.

Día 31. Día duro



Leyendo el bombardeo de las noticias, una curiosidad es que la gente se dedica a hacer repostería, a comer chocolate, a saquear la nevera, y hoy me he planteado que nuestros residentes no pueden recibir nada de fuera, por protocolo, ellos tenían ahí su arsenal de comida. De ahí que he pensado endulzarles un poquito... cómo siempre complicándome la vida, hoy me dejado la piel, literalmente. Como todos los que estamos aquí. Ayer fueron unas torrijas versionando a Berasategui, para la planta 0 y la 1. Hoy han sido los chicos de DF, la planta 2 y 3. Un merengue italiano horneado. Ha habido alguna queja por el tema de que la comida no sale a la temperatura que debe servirse; es complicado, hay que ajustar tiempos en el pase, es preferible retrasar 10 o 15 minutos pero que salga como tiene que salir, hoy lo he conseguido, gracias a Nati, Maite y Eva, que han entendido lo importante que es esto. todos estamos en una situación límite, pero pensemos en ellos... En el seminario que hicimos sobre residencias y nutrición, la primera prioridad que tienen ellos es comer bien, como lo hacían en casa, Intentémoslo siempre...



La cocina del castillo.

Día... Cocinar en el castillo. Las tres "Pes"

Debido al confinamiento, existe una dualidad muy curiosa...!! ¡¡la prisa ha muerto en nuestras casas!! Frente al tiempo que tenemos en nuestras casas para todo, en el castillo pasa justo lo contrario, apenas tenemos tiempo para des-

cansar, nuevos protocolos, nuevas pautas, más cargas de tareas para todos...esto en cocina implica cocinar más rápido, y con menos dedicación Cocinar para 90 personas no es difícil, lo difícil es cocinar a gusto de todos, los diferentes menús, que complican la cosa aún más. Intentamos hacer menús saludables, equilibrados y buena presentación. Como ya he dicho en varias ocasiones, el comer bien es la principal preocupación de los residentes. En cocina yo aplico la PPP, presencia, paciencia y prudencia, cocino con el corazón, con cariño y pensando en ellos, a veces sale bien y otras no tanto.



Andrea, auxiliar.

Día 31. Andrea. Auxiliar

Sensibilidad a flor de piel. Pura dulzura con los residentes, paciencia y sensibilidad hacia ellos. Nunca una palabra ni un gesto mal de nadie, y eso es de agradecer, comprensiva, ante los

fallos que tenemos, me alegra el día cuando coincido, recuerdo un viaje que canceló por un ser (Negan) que la dejó, y eso me impactó... y, a la vez, admiré su inmenso amor a los felinos; de hecho tiene dos, uno de ellos, los ojos del más joven casi llega a la igualar la belleza de los suyos. Me descubrió un grupo, Second, y una canción que la considero suya, "Un rincón exquisito", ella es uno de mis rincones exquisitos del castillo. Gracias, Andrea por tu sensibilidad y dulzura.

P.D.: tengo pendiente ese cuadro que te haré, está prometido.



Paquita.

Día 23.

Paquita. Residente

Va a su aire, nos ayuda en los desayunos, y tengo pendiente una salida a la avenida con ella, con la condición de que pase por la *pelu* antes, una cita es una cita. Paquita, nos tomaremos ese chocolate en la avenida, te lo prometo.



Los ojos son la ventana del alma, Ester, auxiliar.

Día 28

Otra característica del confinado al que estamos sometidos, con las mascarillas, EPI, etc., es que nos miramos a los ojos, y esto cambia la visión que tenemos de la persona que tenemos enfrente. Cuando mires a otra persona a los

ojos, piensa: quizás sea lo más cerca que esté de que se “toquen los cerebros”, o las almas, el contacto visual también nos une de otra manera. Ojazos, despunto en la movida de navidad, y digo despunto para mí porque yo soy nuevo por estos lares y estoy descubriendo gente, certifiqué su profesionalidad en una sustitución que hizo a la coordinadora, y me di cuenta de que es súper válida y sabe coordinar, escuchar, y tiene muy buenas maneras. Me alegra el día cuando coincido con ella. Me asomé a su interior gradualmente, y quedé sorprendido de lo que lleva dentro. Alguna vez en uno de esos días que tengo bajones me ha animado, me ha dicho ¡adelante! y eso es de agradecer, ¡Gracias Ester!, por tu grandísimo trabajo.

P.D.: dame un té rojo, de esos que me ofrecías yo te ofreceré un te quiero...



Xxxx.

Día 17

Entró el bicho...



Xxxx.

Día 18. Seguimos

Hemos perdido una batalla, pero no la guerra ¡remamos con más fuerza!



Amparo.

Día 48. Amparo

Subalterna La princesa del Castillo.

Esta es una de las entradas más difíciles que he escrito, es mi amarilla en el castillo «Se trata de gente que te marca, que te encuentras en cualquier sitio de repente o conocidos con los que resulta que conectas

de una forma especial» (Albert Espinosa) Amparo es la persona que más me conoce, porque tengo confianza con ella y ante mis dudas y mis miedos le consulto, me da consejo y me orienta, me ha visto llorar de rabia y felicidad, me ha parado mi ira en alguna ocasión, la he visto defender a gente y en esas situaciones se crece de tal manera que calma a las fieras. Fue la que me habló del castillo, y me parece

tan bonita esta palabra que la utilizo a menudo. Tengo una teoría, y es que cuando la contrataron no le dieron despacho, porque tiene el corazón tan grande que solo cabía en la entrada del castillo, la recepción, y no es casualidad, allí en la entrada irradia energía a la gente de bien. Me para, me filtra las locas ideas que tengo a veces en el caos de mi cabeza, estas ideas siempre son para mejorar la atención de las personas mayores, pero a veces hace falta una persona con visión y los pies en la tierra para ponerme en el sitio.. esa es ella, Amparo, la princesa del castillo. Si te fijas bien, se puede ver el aura que deja por donde pasa. Unas palabras del loco, que hago mías y he modificado describen por qué Amparo es un ser especial “Hoy he recibido mi ración de amistad, de amor, de libertad, de poesía y de belleza. Si no soy feliz es porque pienso que tal vez tú no has tenido la misma suerte en el reparto. Para que no empieces el día en ayunas, me gustaría que me dejaras compartir contigo mi parte. Hoy soy rica”.

Recibir esta ración de ella nada más entrar al castillo es una suerte que no tiene cualquiera. Yo la considero la jefa de producción y protocolo. Resolutiva, eficaz y leal con su gente. Amparo, no dejes que nadie te robe la alegría que transmites, ni te arrastre a su mundo de amargura. El mundo necesita a personas como Amparo, que empatizan constantemente, que mueren por su gente; gente que reacciona, que siente la vida y no deja que pase sin hacer nada, que se destroza sin miedo, que siempre cree en algo. Y tengo envidia sana a la susurradora de almas, la vida las unió como amigas, el castillo las ha hecho hermanas (reina y princesa)... Algún día me gustaría llegar a ser el hermano pequeño de la princesa Amparo. Ese loco que trabaja con el fuego y da de comer a los seres que habitan el castillo. Mil gracias por estar.



Angustias, residente.

Día 21.

Debido al aislamiento, no puedo entrar a ver a Angustias, pero le he dado una sorpresa... ¡una video-llamada! ¡Mañana otra!



Maite, auxiliar.

Día 40.

Maite Vocación con Corazón

¡Cuando se junta la vocación con corazón, lo difícil se hace fácil y la presión es menos, esta es Maite, gracias!!!!



Elena.

Día 32.

Elena

Elena es una de esas personas que me llevaría al fin del mundo a trabajar, es una máquina de relojería suiza. Perfeccionista, de total confianza, admiro su trabajo y la dedicación que le pone. Hay días de esos difíciles, como tenemos todos, y entra en el mar del silencio, yo a veces se lo noto, e intento hablar, o al

menos sentarme algún pequeño rato a su lado en silencio o hablando, porque la cuestión es estar ahí en esos momentos. Me da pena que no le guste cocinar, porque yo disfruto, y me quita muchísimo trabajo, pero reconozco que como soy el caos personificado también entiendo que es difícil trabajar a mi lado. Las pasadas navidades fue uno de los puntales para que todo aquello saliera bien. Sé que al principio del confinamiento, hizo un trabajo alucinante ante el caos que supuso cambiar pautas, y organizar todo el engranaje, y lo hizo con un saber estar, en silencio y con una discreción que ya quisiéramos muchos. Al igual que a mí, no le gusta salir en la foto, pero tu alma yo sí que la veo Elena, muchísimas gracias. Cuando leas esto no me digas nada, tan solo sonríeme.



Elena.



Fundamental la información, formación, estar al día para darlo todo por ellos.

Día 16.

Muéstrame una situación límite y encontraremos héroes. Muy probablemente, siempre lo fueron, pero la historia aún no había puesto de manifiesto su importancia. A veces olvidamos que la tribu la hacemos todos, que el mundo se para sin profesionales sanitarios, pero también sin limpiadores, conductores, cuidadores cocineros, voluntarios.

Dispuestos a garantizar que la vida siga adelante, que los más desfavorecidos no paguen las consecuencias de una epidemia cruelmente arbitraria... Tenemos que comprender la importancia que todos y cada uno tenemos en el engranaje de una sociedad que no puede detenerse

Ana, ¡gracias por tu trabajo, nos vemos pronto!!!



M. Carmen Toro.

Día 34. M. Carmen Toro

Sin pelos en la lengua.

He tenido la sensación de haberla conocido en algún sitio antes que aquí, me sonaba su cara. Y resulta que venimos de medios parecidos, que nada tienen que ver con el Castillo. Ella trabajó para el periódico Levante, yo también, conoce a un realizador de tv, y resulta que yo he sido ayudante de

realizador y realizador en alguna ocasión. Llamó mi atención el día que se puso en la cocina, sustituyendo a alguien de los cocineros. Hay que tener ovarios para semejante tarea. Lo pasó con nota, ha tenido un bar, tiene oficio y, lo que es más importante, tiene gusto. Yo he estudiado cocina, he hecho mil cursos, tengo experiencia. Aun así, siempre tengo dudas, dudar es de sabios, y cuando está ella, siempre le hago probar, le pido consejo, le pregunto, y me tranquiliza cuando oigo su “está bien, o yo le pondría... o no me gusta”. Hace algún tiempo, le dije que podría ser mi ayudante, y fui feliz porque me dijo que se quedaría encantada.



Xxxxx.

Debido al confinamiento no ha bajado a ver ese huerto. Yo lo hago por él, la semana pasada le envié una nota con fotos de su huerto. Me lo agradeció.

Día 37. Hafid Salam Aleikum

Es el único residente musulmán, y en cocina solemos decir que es uno de los que mejor come, porque le tenemos que hacer muchas veces la comida aparte. Aunque muchas veces se aprovecha de esa circunstancia, intento complacerlo. Le encanta la verdura, y tiene un huerto en el que planta un poco de todo.



Xxxxx.

Día 36. Nati

Sabe más de lo que se cree. Vengo de un sitio en el que trabajar en equipo era y es fundamental. Nati hace mucho que me vio ponerme en el friegue, y me dijo, te ayudo porque tú lo haces conmigo. De esto hace un año o más. La he visto sacar petróleo de debajo de la cocina, y no porque le tocaba

si no porque ella veía que hacía falta, y se arremanga que da gusto. Cuando viene la hora del emplatado, el caos se apodera en cocina, y es ahí donde las órdenes tienen que ser claras, y coordinar a la gente, y es ahí donde la responsabilidad de Nati crece, ella es la segunda de cocina en ese momento, controla los carros, emplata, y me canta los platos. Tiene más capacidad de la que cree; ayer mismo, diseñó ella el emplatado, era un plato simple pero no es lo mismo dejarlo caer que armonizar y lo hizo muy bien. Nos vemos muchas veces en el Praga, la cervecería de su hijo, un lugar recomendable, de lo mejor de Quart, es mi lugar de reflexión cuando termino mi jornada. Añoro volver, saludar a su hijo y tomar una pinta de Maes. Nati, ¡gracias por tu trabajo!



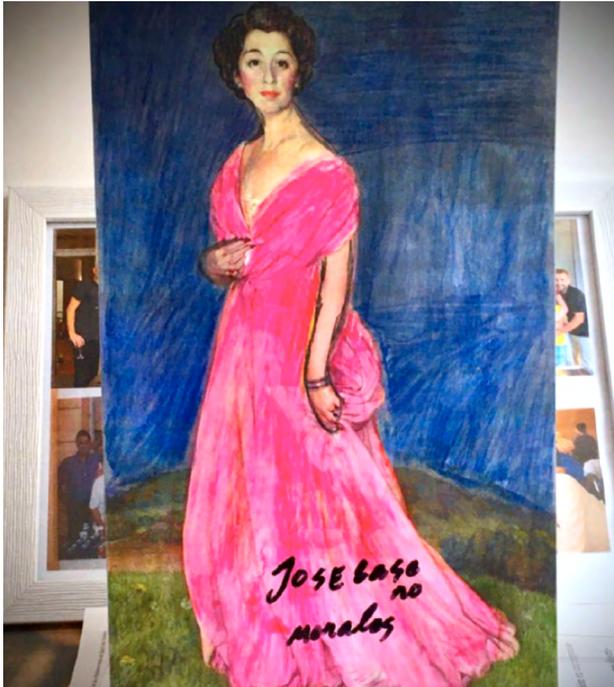
Xxxx.

los conocía... lo pase mal. Laura I, ama... de lengua fácil y trastera como yo, se desvive por hacerlo bien, el trabajo que hace con J. Morales es para quitarse el sombrero, trabajo invisible, poco reconocido, pero yo lo admiro, Laura. Cuando me pide que le haga a José Morales la merienda, lo hago encantado. Me trae Choleck para mis bajadas de azúcar, le quito el agua, me machaca con el futbol de los

**Día 51.
Laura.
Ama del corral i del
Castell**

Quando entre al castillo su verborrea me paralizaba en el pase, me cantaba los nombres de los residentes y como lo querían, como una máquina que lanza comandos, y yo que no recuerdo los nombres ni aun así día de hoy, después de casi dos años, y que no

cojones, pero al final me gana con: *¿jefe hui qué fem?*, ahí me desarma. La tengo a mi lado cuando la necesito, esté en su casa o dónde sea, vino en navidad a ayudarme y no le tocaba...



Xxxxx.

Día 28. José Morales

Un día estando oxigenándome en el despacho de Ángel, me di cuenta de este cuadro, y resulta que era de José Morales, me dijo Ángel que lo había pintado... bueno coloreado. Jose Morales me recuerda algún personaje de las películas de Berlanga, no habla, pero cuando le mandas algo lo hace. Bajo las directrices de *l'ama*, entra en la cocina una vez a la semana y nos recoge el cartón, y es esta la que le dedica tiempo, y en

alguna ocasión juegan al fútbol. Cuando termina de recoger el cartón, *l'ama* le dice ¡David te hará la merienda!, y yo se la hago encantado por lo que hace.



Xxxxx.

olvido... y, por supuesto, hay días de invisibilidad. Y me importa una mierda lo que opine fulano, mengano, zutano y perengano...

Día... ni me acuerdo.

Los llantos suaves que la mayoría nunca escuchan desaparecen lentamente con el nuevo día, y te levantas de nuevo para ser lo más fuerte y seguro que eres. Me auto felicito porque a pesar de todas las cosas que me pasan, aún le echo ganas. Y un par de cojones. Aún sonrió, me divierto y



Xxxxx.

Día 53. Miradas a través del cristal

Cristian el chico que todos quieren, la alegría de vivir. Cristian es enfermero, tiene un trato exquisito con los residentes y con los compañeros. Hay maneras de mandar, para ser un grandísimo profesional como él no hace falta ser un sargento.

Muy querido por nuestros residentes, resolutivo y eficaz. Lo primero que ves cuando entra al castillo es su sonrisa y eso ya te da buen rollo, porque trabajar con esa alegría que posee se transmite a



Cristian.

la gente que está a su lado. Le tengo mucho aprecio, y se sorprendió por el diario que estaba escribiendo, me elogio diciéndome que hacía magia con las sartenes y con las palabras. Buff..., en la cocina aun me defiando pero con las palabras soy un simple aprendiz. Alguna vez he coincidido en él en la taberna de Mou, (El Praga),

él viendo a su querido Vcf, y yo

en mis reflexiones. Me gusta cuando estoy en su turno en el comedor, siempre le pregunto si podemos empezar a dar la comida, y el asiente como diciendo cuando quieras. Él ahí es el responsable, y yo estoy encantado bajo sus órdenes, su trabajo es de mucha responsabilidad. Convence con sus palabras y su cara de niño a las personas mayores.

Cristian, es un placer trabajar junto a ti. ¡Ojalá nunca dejes de reír muy fuerte y sepas curar la pena a carcajadas!



Xxxxx.

Día 33. **Auxiliares de servicio**

Existe en el castillo, varias personas, cuyo trabajo es de los más desagradados, pero resulta que ahora es su trabajo, uno de los pilares para aguantar al bicho a raya, al igual que los sanitarios luchan en primera línea de frente .

Reconozcamos su titánica labor no ahora.

SIEMPRE

A veces escucho comentarios desagradables, que me duelen.

Cuando estoy en mi batalla en la cocina, reconozco que soy un caos, un trastero, y son ellas las que intentan poner las cosas donde tocan, me despejan cacharros para mi es un aprendizaje, aunque me cueste intento aprender de ellas como también inculcarles el emplatado.

Que la comida este a su temperatura y cada vez se sueltan mas, les dejo emplatar, que aporten ideas, y para mi es un orgullo que cada plato que salga este perfecto en la medida de nuestras posibilidades. En la cocina tengo las cosas claras, pero a la vez siempre me asaltan dudas, y les consulto a ellas, les hago probar lo que hago, les pregunto como hacen ellas sus elaboraciones. Y cuando puedo me pongo en el friegue a ayudarles, es de bien nacidos ser agradecidos. Y que sepáis que vuestro trabajo es impecable, pedir a todos que respetemos su trabajo y facilitemos siempre lo que hacen.

Gracias a Eva, Nati, M. Toro, Laura, Elena... a todas las que pasan por cocina. Y cuando todo esto pase no olvidar que ellas son héroes, al igual que sanitarios, auxiliares... cocineros, recepción, conductores...



Francisco M. Ortega.

Día...

Francisco M. Ortega, del libro *Cuenta atrás* fragmento del poema.

Hoy practico el silencio

Hoy practico el silencio que no es poco, la mudez temprana, el mutismo hondo, la afonía y la calma.

He sepultado el canto y el grito ambicioso, el falso declamar y el recitar famoso de los nuevos poetas.



Xxxx.

Día 25.

Un día recordaremos esta época como aquellos tristes días en los que se prohibieron los abrazos.



Xxxxxx.

Día 52.

Empieza la desescalada empieza nuestra invisibilidad. Hoy, 52 días después de este pequeño diario, 51 del Confinamiento, y haciendo un conejo con caracoles, empieza la nueva realidad. Barrunto que se acabo nuestro foco mediático, nuestros minuto de oro, ahora toca otro foco: el de las pequeñas empresas, los autónomos, la economía de

guerra, los ertes... Volveremos a nuestra invisibilidad, pero nuestros residentes y familias pueden estar tranquilos, no han estado ni estarán nunca solos, es nuestro trabajo, cuidarlos, y nunca les vamos a fallar.

A seguir remando, ¡¡¡¡siempre!!!! capitán mi capitán.



Colección
Papeles de la Fundación

Todas las decisiones tienen consecuencias y reflejan de alguna forma lo que consideramos prioritario. ¡Hay que controlar la pandemia a toda costa, cueste lo que cueste, caiga quien caiga!

Creo que quienes están pagando una parte importante del precio merecen que pensemos en ellos. Lo que explico a continuación es una imagen ficticia formada por un mosaico de experiencias reales que varios profesionales me han explicado durante las últimas semanas.

Doña Beatriz se despierta sentada en un sillón en una habitación que no ve como suya. Lleva una hora así desde que alguien sin cara que no conoce entró y le dijo algo que ella no entendió. No puede levantarse, lo ha intentado varias veces, pero un cinturón blanco y ancho se lo impide. Tiene una sensación extraña, como si la cabeza le flotase. Necesita ir al lavabo, intenta hablar. No aguanta más. Ya está. Ahora se nota sentada sobre algo húmedo y tibio. Como si viviese bajo una manta muy pesada sus brazos se rinden ante el esfuerzo de levantarse. Al cabo de unos segundos Doña Beatriz vuelve a dormir.

Desde que ha empezado la crisis provocada por la pandemia de coronavirus, las residencias de mayores, concebidas como sustitutos del hogar, han cambiado radicalmente su funcionamiento.

Doña Beatriz tiene 82 años y vive afectada por un deterioro cognitivo que antes del ingreso le impedía llevar una vida normal y, una vez en la residencia ha ido empeorando. Llevaba un año en su nueva casa cuando estalló la pandemia. Entonces, a pesar de la demencia, su vida era en apariencia bastante satisfactoria,

basada en unas rutinas que le hacían sentirse bien. La residencia intentaba que siempre atendiesen a doña Beatriz las mismas auxiliares, la misma habitación, compartida con otra residente que tenía un perfil parecido al suyo. La misma decoración, con elementos que sus familiares trajeron de casa. Bastante libertad de movimiento por la planta de la residencia. A doña Beatriz le gustaba mucho caminar y se pasaba el día de un sitio a otro dentro de un entorno controlado. De hecho, cuando su hija venía a visitarla, tres o cuatro días a la semana, se pasaban todo el rato del brazo, de una punta a otra del pasillo o salían a dar una vuelta a la manzana. La médico del centro solía decir que esa actividad física y las salidas a tomar el sol le hacían un gran bien a doña Beatriz.

Todo cambió hace dos meses, a principios de marzo de 2020. Primero fue la prohibición de visitas y entradas a la residencia de personas ajenas. Al cabo de poco tiempo el coronavirus se manifestó en el centro cobrándose la vida de tres residentes. Alrededor de un 20 % de los trabajadores pasaron a estar en situación de baja laboral por haber tenido contacto con los enfermos. Entre ellas, una de las auxiliares que solía levantarla y hacerle el aseo por la mañana.

Doña Beatriz notó en seguida los cambios y la tensión pasando a estar más nerviosa y menos colaboradora en su propio cuidado. Cuando, después de una desinfección del centro llevada a cabo por una unidad militar se pautó la primera sectorización de la residencia se produjo el primer cambio de habitación. De un día a otro Doña Beatriz se encontró en un dormitorio en el que la cama se disponía de forma diferente con relación a la puerta, la ventana y el armario. Ya no tenía las fotos y los adornos que habían traído de su casa. Ya no comía en el mismo comedor ni tenía el mismo pasillo. Se sentía constantemente perdida.

La residencia pasó por días muy difíciles. Sin suficientes EPI homologados para el personal algunas auxiliares llevaban unas batas blancas que les habían hecho llegar de un matadero local. Mascarillas de diferentes tipos y unas cuantas, gafas de plástico y guantes de diferentes colores.

Estaba confundida, no entendía nada. “¿Quiénes eran los astronautas?”, “¿Quiénes eran los ojos sin cara que le miraban y hablaban sin boca?”, “¡Déjadme!”,

posiblemente pensaba cosas así, pero su comportamiento fue interpretado como agitación y agresividad.

Entonces llegó la segunda sectorización, el segundo cambio de habitación y... el doble confinamiento. Se decidió, por su propio bien y por el de los otros residentes que, doña Beatriz pasase los siguientes catorce días aislada en el dormitorio. Entonces empezaron los gritos.

El centro de salud de la zona ya controlaba por entonces todas las decisiones sanitarias de la residencia. Al cabo de poco se le prescribieron y administraron medicamentos para bajar su nivel de ansiedad y agresividad. Desorientada y mareada doña Beatriz fue encontrada en el suelo del dormitorio por parte de una auxiliar. Se prescribió una contención. “¿Cómo? ¡Pero si hace más de dos años que no las usamos en la residencia!”. Había que hacerlo. Era por su bien.

Con la medicación cesaron los gritos. Con la contención cesó aparentemente la preocupación por las caídas, aunque llegó la incontinencia que se resolvió con el uso de pañales que se cambian a intervalos pautados.

El tercer cambio de dormitorio tras la nueva sectorización pautada fue mucho más tranquilo. Ahora se debe ir con más cuidado al “manejar” a doña Beatriz. Los pocos momentos en que no tiene la contención tiende a caerse y lo hace “a peso”, sin parar el golpe con las manos. Los médicos han corregido la dosis varias veces y han conseguido que no grite, pero se mantenga despierta un buen rato. Ahora come mucho menos y está perdiendo peso. Babea un poco pero... Es por su bien, además ¡Hay que controlar la pandemia a toda costa, cueste lo que cueste, caiga quien caiga!

Cuando acabe todo, guardemos un rincón en la memoria para aquellos a quienes sacrificamos sin preguntarles nada.



Colección
Papeles de la Fundación

Si en la presencialidad de Barcelona del máster me hubieran dicho que en una semana el mundo que conocía estaría manga por hombro, no me lo hubiera creído. Después de cinco días en Barcelona, llegué a la residencia el día 9 de marzo y tras ver lo que estaba pasando en Italia, empezamos a tomar decisiones: las visitas de los familiares serían individuales y con cita previa, mejor realizar la visita en el jardín que en las zonas comunes o en las habitaciones, era preferible que los residentes no salieran a la calle a no ser que fuera por fuerza mayor, cada pasillo conviviría en zonas comunes que íbamos a adaptar (con su zona de comedor, descanso y zona al aire libre), cada grupo de residentes tendría un itinerario para ir a la zona común, reduciendo así el cruce de personas de diferentes zonas, por cada equipo de trabajo se irían un porcentaje de trabajadores a casa para tener gente de reserva,... Esas fueron las primeras decisiones, pero no serían las últimas. Sólo era el principio de un sinfín de protocolos que tendríamos que poner en marcha de unas horas para otras. Recuerdo que durante los primeros días íbamos haciendo. Dejamos de trabajar en nuestros puestos habituales y nos convertimos en auxiliares, terapeutas, psicólogos, oficiales de mantenimiento e incluso en algunos momentos en sus hijos y nietos. Dejamos de tener fines de semana, días de libre disposición, las jornadas de ocho horas se convertían en jornadas de 24 horas, ya que una vez te ibas a casa para intentar descansar surgía un nuevo protocolo de Consellería que debía ser implantado de inmediato, un residente o trabajador que presentaba síntomas y tenía que ser aislado o problemas de suministros de EPI. La falta de EPI,... nuestro primer gran problema. Teníamos para subsistir para dos se-

manas, imposible encontrar mascarillas, guantes, batas, pantallas, hidrogel, termómetros láser, etc. Se nos juntaba la falta de *stock* de nuestros proveedores habituales con los precios astronómicos de las empresas que encontrábamos y proveían de esos productos que tanto necesitábamos. Llegaron a pedirnos 17€ por medio litro de hidrogel. Imposible asumir esos precios en una residencia del tercer sector de 46 residentes. Pero de repente ocurrió el milagro. Hicimos un llamamiento a los familiares de residentes, trabajadores y voluntarios y pusimos una entrada en nuestro perfil de Facebook. En cuestión de una hora vecinos, comerciantes del pueblo, de fuera del pueblo, familiares, amigos... nos hicieron llegar todo aquello que necesitábamos. La Asociación de Voluntarios se puso a coser batas para nosotros. Me atrevería a decir que fue un momento emocionante y único. Durante días, semanas y meses muchas personas estuvieron pendientes de nosotros. Fuimos los mimados del pueblo. Ni tan siquiera nos hizo falta pedir más, para seguir recibiendo. Una vez hecho todo lo urgente, empezamos a darnos cuenta de lo importante. La tercera semana del estado de alarma aislamos a todos los residentes en sus habitaciones. Fue un momento duro. Hicimos lo imposible para que todos estuvieran a gusto. Y pensando en la “desescalada” hicimos cambios de habitaciones para que la gente estuviera cerca de sus amistades. Recuerdo a muchos residentes que lo entendían, otros que se dejaban llevar y otros que se revelaban con el nuevo sistema carcelario impuesto. Nos percatamos que ese momento iba a ser el más duro de todos y nos pusimos manos a la obra. Para evitar el desánimo de los residentes y también de los trabajadores, la imaginación empezó a volar. Decidimos hacer una radio matutina por la megafonía del centro. Los familiares empezaron a mandar audios para levantar el ánimo a todos, se dedicaban canciones entre unos residentes y otros, los chistes estaban a la orden del día e incluso muchos residentes decidieron participar sacando su arte a pasear por el hilo musical. Fueron días duros, pero puros. Durante las largas semanas que estuvieron aislados en sus habitaciones nos propusimos hacerles que el tiempo pasara más rápido, por lo que el equipo de técnicos intentamos llevarles a sus habitaciones todo aquello que tenían ganas de hacer, les hicimos compañía, conversamos y jugamos. Las videollamadas, los vídeos y los mensajes

entre familiares y residentes eran el pan nuestro de cada día. Gracias a la colaboración de algunas asociaciones y empresas conseguimos varias tabletas para poder hacer realidad este acercamiento. En algunas ocasiones teníamos que acompañar al residente en la videollamada con sus familiares ya que eran personas con deterioro cognitivo y en esos momentos empezamos a darnos cuenta que la Señora X era madre y abuela de unas personas que le querían mucho, que sus hijos no tenían tan “mala baba” como creíamos. Descubrimos que detrás de cada residente y cada familiar había muchas historias que contar, los lazos afectivos que les unían. Empezamos a darnos cuenta de la persona. No es que antes no lo hiciéramos, pero ver interactuar a familiares y residentes te hace replantearte muchas cosas. Las prisas siempre han sido nuestro mayor enemigo, y en este período hemos recibido un regalo: el tiempo. El pasar tiempo con ellos ha hecho que los conozcamos y que nos conozcan. Por parte del centro, estuvimos en constante contacto con los familiares. Semanalmente se concertaba una entrevista por una *app* de reuniones *online*. De esta forma, hemos informado, hemos llegado a acuerdos y hemos valorado la situación con los familiares. Mantener a la gente informada de todos los cambios, que no eran poco frecuentes, y de la realidad de lo que se estaba viviendo en el centro, creo que ha sido una de las claves para mantener la tranquilidad de aquellos que tienen a seres queridos en la residencia. También hemos querido alzar la voz para que el resto de la población supiera cómo se estaba viviendo el confinamiento en la residencia ya que lo único que les llegaba de los medios de comunicación era que en las residencias de ancianos la pandemia estaba resultando un desastre. Y si bien es verdad que en algunas ha sido así, en otras tantas no lo ha sido. Por lo que en varias ocasiones acudimos a la radio local para contar nuestra experiencia, explicando que con una buena gestión, con las medidas necesarias y la involucración de los trabajadores, residentes y familiares, las cosas podían salir bien. A principios de este año implantamos un nuevo programa de ámbito comunitario. El programa se llama *Cuidem Junts* y tiene como finalidad principal paliar la soledad en personas mayores que viven en una situación de soledad no deseada a través de diversas acciones y en coordinación con agentes sociales del entorno. Este programa ha sido profético

en esta situación de emergencia sanitaria, pues nos ha permitido destinar recursos a atender a mucha población mayor que para evitar el contagio y la exposición innecesaria al virus, han podido llamarnos para que asistiéramos compras de primera necesidad y/o trámites personales. Para hacer esto, nos hemos coordinado con Servicios Sociales, Centro de Salud, farmacias locales y supermercados. En mi opinión, generada por la experiencia de lo vivido, la pandemia ha hecho que urgiera la implantación del modelo de atención centrada en la persona. Y así lo hemos hecho. Después de más de un mes donde los residentes no podían salir de sus habitaciones, donde se le habían quitado sus libertades, nos planteamos la necesidad imperiosa de intentar volver a la normalidad. Esa normalidad que tanto deseábamos todos. Aunque esa normalidad fuera la nueva normalidad. En cuestión de unas horas se planeó la desescalada por unidades de convivencia. Se crearon, más bien, zonas de convivencia ya que la propia arquitectura del centro no permite el modelo de unidades de convivencia como tal. Las zonas comunes se convirtieron en cuatro comedores, salones y zonas al aire libre. Los residentes se reencontraban con sus compañeros y amistades. Fue agradable participar en esos primeros reencuentros. Con precaución y con las medidas necesarias, empezamos a realizar actividades conjuntamente al aire libre. El bingo se convirtió en un momento de risas distendidas. En las unidades de convivencia observé que había más conversación entre residentes. Se creaban momentos de juegos de mesa o se conversaba sobre qué programa o película verían después de comer. Algunas señoras se ofrecían para ayudar al personal auxiliar a poner o retirar las mesas después de cada comida. Aunque también estaban las recurrentes disputas de quienes conviven. Después de este primer reencuentro, se produjo el segundo gran reencuentro: las primeras visitas de los familiares. Se adaptó todo el patio delantero de la residencia poniendo mobiliario, creando sombras, decorándolo con plantas y vegetación y, como no, marcando las distancias de seguridad que tenían que ser aplicadas en cada visita. No deja de sorprenderme cuando me pongo a pensar que hemos puesto normas al modo de relacionarse entre familiares. Evidentemente, todo esto ha supuesto un esfuerzo económico, tanto en la compra de equipamiento para adaptar la residencia

a la nueva realidad, como en la contratación de personal y ampliación de jornadas laborales de trabajadores para hacerlo realidad. Este hecho, no es un hecho limitado en el tiempo que haya finalizado ya. Debe mantenerse y no sabemos hasta cuándo. El modelo de residencia en unidades de convivencia ha evidenciado que es un modelo que puede actuar rápidamente frente a la crisis sanitaria que estamos viviendo, ya que nos ha permitido aislar a una parte de la residencia en caso de haber tenido un caso sintomático, reduciendo el número de contactos y manteniendo la nueva normalidad en el resto del centro. Pues en las residencias de tercera edad, seguimos adaptándonos a día de hoy a las circunstancias sanitarias. Soy consciente que no se puede hablar de atención centrada en la persona en tiempos de Covid cuando se le han negado derechos y libertades a la gente que está viviendo en residencias, aún después del levantamiento del Estado de Alarma. Pero sí quiero pensar, y he reflexionado bastante sobre esto, que el modelo ha permitido que se mantuviera unos niveles de calidad de vida entre los residentes, a la vez que se preservaba la salud de los que en la residencia han vivido durante estos últimos cinco meses. Finalmente quiero acabar este relato informando que no hemos tenido ningún contagio por la Covid 19 entre residentes desde que empezó esta crisis sanitaria. Cuando la gente de mi entorno me lo pregunta, digo orgullosa la cifra de 0. Muchos me responden, “Que suerte estáis teniendo” y yo les contesto: “Puede que haya sido suerte, pero no quiero quitar mérito al trabajo de todos y cada uno de los trabajadores que han dado más del 100 % de su tiempo y esfuerzo para mantener el “bicho” fuera, el apoyo de familiares, amigos y vecinos que han donado desde material hasta tiempo por nosotros, y cómo no darles el mérito que se merecen a las personas que viven en la residencia, que han sabido adaptarse a los cambios, que no han sido pocos.” Después de releer mi relato, me da la impresión de que he pecado de optimismo en el mismo. Pero quiero hacer ver a través de él que con esfuerzo, paciencia, sabiendo ser camaleónicos, pidiendo ayuda cuando la hemos necesitado y en coordinación con los diversos agentes, lo estamos haciendo posible, lo que no quiere decir que el esfuerzo ha sido y sigue siendo titánico, pues como ya he dicho anteriormente, seguimos en una eterna fase III que nadie puede intuir cuándo podrá acabar.



Colección
Papeles de la Fundación

Tiempo de pandemia: cómo he vivido el confinamiento

por Menchu Lorenzo

Unos días antes de que el Gobierno declarara el estado de alarma por el coronavirus, pensé que tenía que ir a la peluquería. Cuando me decidí a pedir cita, ya era tarde. Y hoy, después de tres meses, todavía no he podido ir.

En estos tres meses de confinamiento, me han pasado muchas cosas; si tuviera que valorar, sería en su mayoría en positivo.

En un principio, pensé que esto pasaría pronto y las aguas volverían a su cauce. Como vivo sola con mi gato, empecé a planteármelo como un descanso para ver y observar, quizás como una experiencia nueva.

Cuando pasaron unos días y me di cuenta de la dimensión que todo estaba tomando, me asusté un poco porque la pandemia suponía que no podría estar con mis hijos, mis nietas, la familia, los amigos, durante un tiempo. Tampoco podría salir de casa y muchas cosas que se amontonaban en mi cabeza. Lo segundo me afectó menos, pues tengo una casa grande con espacios amplios y me fui adaptando a estar entre estas paredes y, puesto que me gusta leer y escribir, pensé en aprovechar el tiempo y dedicarlo a leer libros que tenía pendientes y a la escritura. También pensé en hacer cosas en casa que tenía abandonadas como: arreglar armarios, ordenar fotos, hablar por teléfono con familia y amigos, y utilizar las redes sociales. Esto último me ha ayudado bastante.

En todo este tiempo no he tenido sensación de soledad. También es cierto que por las tardes, después de mi sesión de ejercicios, esperaba el momento de salir al balcón y acompañar a mis vecinos con aplausos, y de paso, charlar entre balcones, algo que no se hacía desde muchísimo tiempo atrás. Un día que subí a mi

terrazza, me impresionó mucho el aspecto de las calles y la ausencia de ruido. Sentí una sensación antigua, de cuando yo era pequeña: calles sin coches, vacías, silencios; murmullos de los vecinos y niños jugando en las terrazas, y tuve la sensación de que el mundo se había parado.

Sin embargo, sí que he experimentado la tristeza y he echado de menos. No hemos podido reunirnos para celebrar cumpleaños y otras fechas importantes de la familia, pero en la aceptación está todo y sobre todo en el amor, pensando que todo pasaría y volvería a reunirme con todos los que quiero.

He tenido mucho tiempo para reflexionar sobre cómo afrontar una pausa en nuestra vida cotidiana si no tenemos recursos. Y es aquí, donde puedo decir que me ha ayudado mucho el escuchar música, la lectura, compartir mis escritos en las redes sociales... y llevar una disciplina de horarios, que hacen que tu mente funcione mejor.

Para mí lo más pesado fue el primer mes de confinamiento: hubo un momento en el que noté que me faltaba el contacto con el exterior y que necesitaba salir, tomar el sol, respirar... Pero entonces, cuando empezaba a decaer, ocurrió un milagro, una especie de magia. Una mañana recibí una carta de París.

Cuando vi el remite, un tanto nerviosa, identifiqué un nombre conocido pero lejano. Destapé el sobre y había una carta con fotos, algunas de hace 60 años y otras mucho más antiguas de mi familia. La carta la firmaba un primo que conocí hace 54 años y con el que no había tenido desde entonces, ninguna relación. Me pedía retomar el contacto y ponernos sobre nuestra vida. Era todo tan mágico y sorprendente que pensé que a veces hay que dejar que las cosas sucedan y vivir el presente, valorando lo que tienes.

Como decía al principio de este texto, si tuviera que hacer una valoración del confinamiento, sin duda, sería positiva:

Me han llamado amigos y familiares con los que no me había relacionado en muchos años. He descubierto que en nuestra sociedad somos privilegiados, al disponer de medios para relacionarnos y que las distancias no sean un problema.

En muchos momentos me sublevé, pensando en aquellas personas que estaban sufriendo y muriendo, y también en aquellas que estaban cuidando y curando. Pensaba “¿qué puedo hacer yo?”, y la única forma de tranquilizarme era escribiendo y pensando que pronto volvería a encontrarme de nuevo con todas las personas que considero valiosas: vecinos, familia, amigos. Porque todo llega.

Durante estos meses, he rescatado el tiempo de la contemplación, de observar que hay un cielo por encima de nosotros y nubes que nos acompañan en las tormentas; flores que nacen cada día; el río que pasa por mi pueblo, con sus aguas cada vez más limpias...

Ahora pienso en las familias que estaban juntas durante el confinamiento y no sé si hubiese sido mejor que estar sola, pues a la larga la compañía se agradece. Pero puedo decir que este tiempo ha sido un aprendizaje, lleno de momentos duros, bonitos, alegres, tristes... Y hoy salgo de aquí valorando más la vida y, por fin, tengo cita para ir a la peluquería.



Colección
Papeles de la Fundación

**5 de marzo de 2020.
Barcelona.**

De fondo, coronavirus. Asisto a una formación sobre AICP. Me cargo de ilusión, motivación y conocimientos para seguir en marcha con el proyecto en mi residencia, la casa de 140 personas mayores. Siempre se puede hacer mejor, y eso es estimulante. El objetivo es facilitarles que puedan hacer lo que harían si estuvieran en su casa de siempre, que sean más libres.

**11 de marzo.
Toledo.**

En casa. El virus del COVID-19 ha entrado. El miedo se instala en cada una de las personas que ahí estamos.

Pasan días, y semanas, la situación cada vez es más difícil, más triste. Algunos residentes han enfermado. Tenemos que hacer un protocolo complejo para realizar un aislamiento vertical. Hay cambios de habitación, de planta y confinamiento. No pueden salir de 21 metros cuadrados. Hacen las comidas en la habitación, y para que dé tiempo se cambia el horario. Nadie les ha preguntado. Yo tampoco. Ahora la prioridad es salvarles la vida. Vivo la peor época de mi vida, la de más dolor y agotamiento, físico y emocional.

28 de abril.

Llevamos 15 días sin que ningún residente enferme. Parece que hemos conseguido, de momento, combatir el virus. Durante varias semanas, aun así, los residentes seguirán aislados y sin capacidad de decisión prácticamente para nada. Esta situación, a ellos en primer lugar, y a las personas que trabajamos para ellos en segundo, nos está partiendo el alma. Por supuesto, a sus familias también.

Hasta este momento no hemos obtenido ayuda, a penas. Solo restricciones que acatar, nos guste o no. Respuestas a correos en las que queda de manifiesto que ni las personas mayores, ni los que nos dedicamos a cuidarles, tenemos voto, y practicante tampoco voz. La sensación ha sido de 72 mujeres y 140 personas mayores, solas, luchando contra un rival invisible, imprevisible y que puede ser letal.

Veo perpleja como cada día, el resto de la sociedad va recuperando cierta libertad, mientras que las personas mayores en general, y las que viven en residencias, especialmente, quedan relegadas. Edadismo. Durante la crisis es la segunda vez que pasa. Primero fueron los últimos, y ni siquiera, en ser atendidos por el sistema público de salud. A ese al que llevan contribuyendo toda la vida, muchos más años que aquellos a los que se les ha dado prioridad en la atención. Hacemos pruebas de seroprevalencia, de manera privada. El 80% de los residentes que ha tenido el COVID-19, han sido asintomáticos. Quizá no son tan frágiles como los medios nos hacen ver, y el problema es que no hubo sitio para ellos en los hospitales. Esta ha sido la causa de la magnitud de la tragedia, y no que las residencias no estén medicalizadas. No solo no se les salva la salud, sino que ahora se les priva de toda autonomía. Y los que estamos con ellos, somos cómplices de este atraco a su dignidad.

Mientras, en las pantallas, las residencias aparecen como lugares lúgubres, dirigidas por delincuentes, con un equipo insensible y desinformado. Esto además de absolutamente falso, es injusto. Las residencias son hogares. Las personas que trabajamos en ellas, además de formarnos y tratar de ser buenos profesionales, les queremos. Las residencias son familias. Durante esta crisis, los trabajadores, hemos sido un gran apoyo para ellos. Hemos dado la espalda a la enfermedad y la

muerte para bailar y poner música a su triste encierro. Nuestras familias “biológicas” han tenido que esperar, porque durante estos meses, nuestros mayores, han sido los primeros.

Mi mayor admiración y cariño a La Generación Resiliente. Pasaron la infancia entre bombas, la adolescencia con hambre, la juventud luchando por los derechos que hoy disfrutamos, de adultos cuidaron y amaron a los que hoy no estamos sabiendo devolverles lo que se han ganado. Ellos y ellas, Fuertes, Dignos y Luchadores.

Seguiremos luchando. Ahora, para que las personas mayores decidan como quieren vivir, y el resto de la sociedad les compensemos por tanto daño e injusticia, y tengan el futuro que se merecen.



Colección
Papeles de la Fundación

Una noche cualquiera, extraviada en el tiempo, la luna iluminaba la lucha de dos gatos en un tejado. Los maullidos ensordecían un pueblo entero, que estaba más vacío que nunca. Las casas, amuralladas, impedían cualquier acceso al exterior. Todas las habitaciones estaban acorazadas de cerraduras, infranqueables para cualquier atacante, salvo una, la mía.

Jamás cerraba la puerta de mi dormitorio después de las noches de películas de miedo, necesitaba escuchar la respiración de mis padres para sentirme a salvo. Sin embargo, la pelea de los dos felinos hizo que me sintiera insegura y, sin interrumpir mi descanso, me revestí con la sábana como armadura y abracé al escudo que me protegería de todo mal: mi almohada.

A la mañana siguiente, que podría ser perfectamente un veinte de junio, el pueblo entero despertó en un profundo suspiro. Comenzaría otro día más en el que volveríamos a perdernos el nacimiento de las flores o el crecimiento de nuestros nietos. La vida había cambiado, nos había apartado los proyectos y nos había privado del amor. Lo único que nos había decidido dejar eran los recuerdos, tatuados a fuego en el interior de nuestros pensamientos, las sonrisas pixeladas y las voces entrecortadas de medio mundo.

En cualquier otro momento, habríamos exigido una mejor definición de la imagen en las videollamadas o subtítulos que nos interpretaran las intenciones de esas voces. No obstante, ahora nadie querría olvidarse de la dulzura con la que está impregnada la voz de una madre preguntando por la salud a un hijo, de los llantos de alegría de un abuelo que ha descubierto que podrá ver a su nieta jugar cada

día o del timbre que proyectan los «te quiero» en boca de una pareja que se está germinando.

Poco a poco, nos estamos mudando la camisa para ponernos en la piel del universo. Estamos liberando los mares de tensión, que ahora expanden sus olas sin pensar en las consecuencias. Estamos dotando de libertad a los animales que ahora inundan sin prisa las calles. Pero, sobre todo, estamos comprendiendo lo incómoda que es una jaula cuando te arrebatan los sueños.

El mundo está aprendiendo y, mientras tanto, los gatos, libres, seguirán jugando cada noche en los tejados.



Colección
Papeles de la Fundación

El acompañamiento a jóvenes en tiempos de COVID-19

por Ainhoa Domínguez Landa

Un jueves de hace cinco meses me encontraba en clase con mi grupo de alumnos y alumnas de primero del ciclo formativo Integración Social. Era última hora de la mañana y ya se venía rumoreando que iban a suspender las clases presenciales, pero todo era extraoficial. ¡A la 13:00 comunicado de la Consejera de Educación! –dijo alguien. Les dije que continuaran un rato más con el proyecto y que a la una conectaríamos con las noticias.

Y así lo hicimos, nos agrupamos todos alrededor del ordenador de sobremesa, ahora impensable por lo de la distancia, pero hasta entonces nunca nos lo habíamos planteado.

La consejera certificó que se suspendían las clases por periodo de quince días. El alumnado, recogió sus cosas y se marchó a casa encantado. ¡Quien no ha sido estudiante alguna vez, imaginaros que te hubiesen dicho que no tendrías “cole” en 15 días!

Los próximos días fueron de adaptación para todos. Hubo más coordinación que nunca entre el profesorado y en un par de días montamos los recursos para poder trasladar las sesiones presenciales a formato virtual. Profesorado y alumnado, cada uno en su casa se organizó para tener su espacio de enseñanza aprendizaje *online*.

Cada uno con más o menos dificultad (compartir ordenadores con miembros de la familia, pelear con la conexión porque habían habilitado su espacio en el garbarote de su casa para evitar contagios, desprenderse del pijama y la pereza,...) se conectaban diariamente a las sesiones *online*. Tras 15 días, fueron otros 15, y tras

el descanso de Semana Santa, 15 más, no sé, perdí la cuenta, pero terminamos el curso de esta forma, cada uno en su casa.

Tres meses sin tener contacto físico con ellos, eso fue lo más duro, tres meses de dinámicas virtuales, de proyectos digitales y por supuesto de acompañamiento personal.

La atención que dedico a cada uno de mis estudiantes, en época de COVID-19 se multiplicó. Cada estudiante es una vida llena de esperanza y expectativas, traen consigo al aula sus necesidades y emociones y, más que nunca, era importante el acompañamiento.

Algunos necesitaban acompañamiento para dar lo mejor de ellos en las labores de trabajo comunitario que se habían organizado en su barrio, lo cual me llenaba de orgullo. ¡Jóvenes voluntarios! algo habíamos hecho bien en los últimos años.

Otros pocos, perdieron algún ser querido y allí estuvimos escuchando, interesándonos, sabiendo que difícilmente podíamos liberarle del dolor que sentía.

Muchos necesitaban hablar de su futuro, de lo que les podía deparar después de los estudios. La mayoría tuvieron que suspender las prácticas y eso les preocupaba. Querían ayudar, practicar, seguir cuidando, dando apoyo a las personas, pero las instituciones con buen criterio decidieron prescindir de ellos.

Se encontraban ociosos, conseguimos sustituirlo dando rienda suelta a la curiosidad y a la creatividad. Prepararon recursos para personas en situación de dependencia en tiempos de confinamiento. De nuevo me hicieron sentirme muy satisfecha del trabajo que realizaron.

Es difícil hacerme una idea de todo lo que vivieron, y todavía continúan, los profesionales del ámbito social y del sanitario. Las comparaciones solo pueden realizarse desde la experiencia de haberlas sentido. Yo certifico que la conexión emocional, la empatía y el acompañamiento a personas requiere más esfuerzo a través de las ondas cibernéticas. En el aula y en la sociedad todo gira en torno a un diálogo, y este pierde muchos matices si no es presencial. La mirada, los gestos, el tono, la velocidad, la distancia personal,... es difícil de captar a través de la

pantalla, por eso tengo el recuerdo de haberlo dado todo, de terminar exhausta, pero con la satisfacción de haber dado cada día de confinamiento lo mejor de mí.

Y quiero terminar mi relato agradeciendo a toda la comunidad educativa porque me permitieron crecer como persona en este viaje de tres meses. ¡¡Gracias!!



Colección
Papeles de la Fundación

*por María Jiménez Martí***Jueves, 20 de febrero**

Manu me ha llamado desde el aeropuerto, y me ha dicho que se retrasa una hora su vuelo. Está satisfecho porque ha podido hacer muchos ensayos, y ha avanzado mucho. “De todos modos, lo mejor de estar una semana al mes en la central es que me doy cuenta de lo mucho que os echo de menos”. Es un zalamero 😊.

Dice que en Milán se celebra esta noche el partido Atalanta-Valencia y hay muchos valencianos por la zona, muchas voces que le resultan familiares después de unos días de estar escuchando italiano a todas horas.

Le recuerdo que mañana tiene que salir puntual del trabajo porque tiene que recoger Carmen y Bruno del cole a las 15:30, que yo estaré dando una formación hasta las 15 y no llegaré a tiempo. Pero que yo los puedo llevar a inglés a las 17, para que él pueda descansar. Corriendo, siempre vamos corriendo en el rompecabezas de la conciliación familiar.

Miércoles, 26 de febrero

“El joven de Burriana afectado por coronavirus viajó a Milán a una despedida de soltero” (Mucientes, 2020).

El joven, que regenta un negocio de hostelería en Burriana, pasó el fin de semana en Milán junto a otros familiares de entre 26 y 31 años. El resto de viajeros están siguiendo el protocolo sanitario de control.

Parece que el virus se aproxima a pasos agigantados. Dice Manu que un compañero de Bérgamo le ha dicho que un primo suyo está ingresado por

COVID-19 y que la televisión no para de hablar sobre las personas que están muriendo. Hace menos de una semana, él estaba allí... podría haberlo cogido. Podría estar incubando el virus ahora mismo. Estoy segura que no; que él no se ha contagiado. Supongo que la rotunda sensación de seguridad es una defensa, una negación al miedo. Porque, si lo pienso, se agolpan en mi mente imágenes sobre las personas hospitalizadas –y muertas– en China.

No sé si todo esto es sensacionalismo o si es un riesgo real. En el grupo de WhatsApp *Orientación+Ocio* tenemos un intenso debate al respecto; menos mal que sólo somos 6 personas... porque no dejo de recibir, a partes iguales, memes sobre el coronavirus y enlaces a noticias apocalípticas. Supongo que, en los grupos más grandes, el bombardeo de mensajes será constante. Casi que prefiero los memes; el humor también es una defensa, una estrategia adaptativa de afrontamiento.

Domingo, 1 de marzo

“Una decena de los 83 contagios en España no tiene un origen conocido” (Mucientes y Sáiz, 2020).

Indonesia confirma sus dos primeras enfermas. Cinco infectados en México. Nueva York confirma su primer caso de coronavirus. Corea del Sur reporta 476 casos más de coronavirus y supera los 4000. Segunda muerte en EE. UU. China eleva a 2.912 los fallecidos por el coronavirus y ya han fallecido 3000 a nivel mundial.

A las 14 horas de hoy se ha celebrado la primera *masclatá* del 2020 en la Plaza del Ayuntamiento. Normalmente, me hace mucha ilusión la primera *disparà* de las Fallas. Es señal de que los días alargan, la temperatura sube, y empezamos a despedir el invierno. Pero este año, no sé, me parece un poco imprudente que cientos de personas se reúnan en la plaza. Nosotros no vamos a llevar a los nenes. Ayer se lo dije a Bruno y fue muy razonable, entendió que es mejor no ir este año para no coger este “resfriado”. Carmen casi que se alegra, porque no termina de gustarle el estruendo. Además, vamos a aprovechar las vacaciones de Fallas, para mudarnos al piso nuevo y tenemos que estar en plena forma.

Hoy me he acordado del vídeo de Facebook en el que aparecía el Dr. Cava-das hablando sobre la situación en China. En aquel momento me pareció un tanto exagerado, pero ahora no sé qué pensar. Ya hay muchas personas contagiadas en España y parece que el número de contagios va a seguir subiendo.

Jueves, 5 de marzo

“Madrid estudia cerrar los centros de día de mayores tras dos brotes de coronavirus en residencias de ancianos” (Tragacete, 2020).

Muere otro hombre en Madrid con coronavirus en una residencia de Valdemoro con otros 16 contagiados. Otra mujer de 99 años que falleció por coronavirus residía en la Residencia de Mayores La Paz.

He enviado esta mañana un WhatsApp a Belén y Jose, para preguntar qué tal están las cosas por sus respectivos centros. No me han contestado hasta la noche, cuando han llegado a casa. “Mal, María. Están las cosas mal”, me ha dicho Jose. Parece que la cosa se complica en las residencias y recursos para personas mayores. Jose está muy preocupado por lo que está pasando en Madrid. Cuando las barbas del vecino veas cortar...

Por una parte, siento alivio de no ser directora de centro en este momento, por otra me siento culpable por pensar eso. Además, no estoy diariamente en un centro, pero mi trabajo está estrechamente unido al presente y al futuro del sector. Expectante.

Domingo, 8 de marzo

“El feminismo exhibe su músculo movilizador pese al temor al coronavirus” (Gómez y Quesada, 2020).

Aunque con menor asistencia que en los dos años anteriores, las mujeres vuelven a salir a la calle masivamente.

Este año, por primera vez en muchos, no voy a ir a la manifestación del 8M. Hasta ayer tarde no sabía qué hacer. El corazón me pide ir, pero mi cabeza está llena de dudas respecto al coronavirus... ¿es una simple gripe o es algo más? Me

siento un poco traidora, pero no me atrevo a participar de la multitud. Tampoco juzgo o critico a quien lo haga —más bien, al contrario—, porque tiene un riesgo similar que ir a un concierto, meterte en un vagón de metro atestado para ir al trabajo o en una sesión de Body Combat. Pero es que yo, ahora mismo, tampoco iría a un concierto. Y preferiría ir en bici o andando a trabajar, si no quisiera/pudiera ir en coche. Lo del gimnasio no tengo problema: no piso uno desde hace años.

Martes, 10 de marzo

“Quince nuevos casos por coronavirus en la C. Valenciana” (Salinas, 2020).

Doce de ellos se han registrado en residencias de mayores —El número de casos activos por coronavirus ascienden a 63— Ana Barceló, sobre la posible suspensión de las Fallas: “Escucharemos lo que nos van a decir para adoptar medidas”.

He llamado a mi padre a primera hora de la mañana. Me he agobiado mucho viendo noticias *online*. No sé si los medios de comunicación tratan de asustarnos para vender o lo hacen para controlarnos porque se avecina algo gordo. Le he dicho a mi padre que no quiero llevar a los nenes al cole, que están habiendo muchos cambios muy deprisa. Manu está fuera, vuelve mañana de Galicia. Y yo no puedo faltar al trabajo estos días, tengo mucha faena de despacho acumulada. Mi padre me dice que se los queda con mucho gusto el resto de semana, que no me preocupe. Alivio.

Alivio que se ha esfumado conforme he leído noticias en la hora de la comida... ¿y si Manu trajo el virus de Italia? ¿Y si mis hijos tienen el virus y son asintomáticos? ¿Y si contagian a mi padre? Mi padre tiene 60 años, es muy joven, pero... ¿y si...? Empiezo a mirar a mi alrededor. La oficina tiene hoy todos los puestos ocupados, y habrá cola para comer en el cuartucho sin ventana que hace las veces de comedor. “Mejor voy a comer fuera, en La última y nos vamos. No, mejor compro una ensalada en Mercadona y me la como en un banco en la calle. Buscaré un banco al sol”.

Viernes, 13 de marzo

“Algunos supermercados se vacían en València, aunque Mercadona y Consum llaman a la calma y aseguran el abastecimiento” (Las Provincias, 2020).

Las grandes cadenas de supermercados lanzan mensajes tranquilizadores con un mensaje unitario: «Esto pasará, racionalicemos el miedo».

No puedo describir lo que he sentido cuando Manu me ha recogido hoy del trabajo. Percibía la calle como un lugar inseguro, como un espacio peligroso. Sólo quería recoger a los nenes de casa de mi padre, llevarlos a nuestra casa y cerrar la puerta con siete llaves.

Demasiados cambios en una mañana. Han despedido a algunas compañeras. Al resto nos han dado vacaciones. Han cancelado todos mis cursos y visitas de consultoría. Me he llevado a casa el ordenador para avanzar los planes de igualdad que han quedado pendientes, por si la cosa se alarga a la siguiente semana.

Siempre que Carmen o Bruno se hacen daño, o tienen una pesadilla, les digo que, si controlamos el miedo, éste nos cuida. Pero si él nos controla a nosotros, entonces nos descuida. Entonces, cuando el miedo los descuida, trato de darles argumentos para ayudarles a mantener el miedo a raya. Unas veces esto funciona, y otras no; con el tiempo, me he dado cuenta de que, lo que siempre funciona, es un abrazo incondicional, sereno y sincero.

Hoy me he sentido como una niña asustada. Suerte que cuento con los abrazos de mi familia.

Sábado, 14 de marzo

Portada de El País: “El Gobierno declara el estado de alarma durante 15 días”.

En la realidad paralela pre-coronavirus, hoy estaríamos empezando con la mudanza de casa. Alboraya, a penas a 1 km de distancia, nunca ha estado tan lejos como en este momento. He llamado a la empresa de mudanza que teníamos contratada para el próximo *finde*, para aplazar la fecha para más adelante. No tienen ningún sábado libre hasta final de abril. Me dice que volvamos a llamar en unas semanas.

Mercadona ha traído el pedido *online* que hice hace 10 días. Me dice el repartidor que están a tope de trabajo, que hay productos, pero no franjas horarias disponibles, porque no hay vehículos y repartidores para dar servicio.

Carmen y Bruno están viendo Clan. En una pausa publicitaria, aparece una cuña informativa sobre el coronavirus. Una animación con una voz en *off* explica “¿Qué es el COVID-19?”. Ellos observan la tele atentamente. Miro a Manu que me está mirando. Toda esta situación parece irreal.

Domingo, 15 de marzo

“Una pandemia en crecimiento” (Ballester, 2020).

La comparativa de los contagios por coronavirus en España e Italia revelan los aumentos continuos de personas infectadas que los confinamientos aún tardarán en frenar.

Hoy nos hemos quedado en la cama hasta muy tarde. Me duele la cabeza, y no sé si es de dormir tantas horas o de pensar —y sentir— demasiado.

He visto las noticias mientras tomaba el desayuno (más bien, *brunch* por la hora y la cantidad), y he decidido desconectarme por hoy. Nada de móvil, salvo para llamadas.

Cluedo y La Gallina Josefina por la mañana. Sesión de Harry Potter con palomitas por la tarde. Me reconforta pensar que la semana que viene Manu y yo tenemos vacaciones, y podremos estar en casa con los nenes. Por suerte, siempre nos ha gustado pasar tiempo juntos en casa.

Lunes, 16 de marzo

“Coronavirus: Simón reconoce que puede haber casos graves en pacientes que no eran de riesgo” (Ibañes, 2002).

Cuando hablo con mi madre esta mañana me cuenta que han ingresado a Ángela, la prima de su prima M^a Carmen. La vimos por última vez en la boda de Raquel y Javier, hará unos cinco años. Ángela tiene COVID-19.

Ángela es más joven que mi madre, tiene menos de 60 años. Así que le digo a mi madre que no se preocupe, que seguro que saldrá pronto. Pero me dice que ha

ingresado con neumonía bilateral, que ha aguantado mucho en casa porque nunca le han gustado los hospitales. Nada más reconocerla, el médico le ha pedido que llamara a un familiar para avisar que se quedaba ingresada, que iban a intubarla. No puedo imaginar qué pasará por la cabeza de su hija Irene tras esa llamada. Es incomprensible que tu madre tenga gripe un día, y al día siguiente vayan a hospitalizarla por una enfermedad desconocida. Es doloroso imaginar a Ángela en el hospital, rodeada de personal sanitario, pero sola.

Jueves, 19 de marzo

“Música en los balcones en honor a San José” (Soriano, 2020). Amparo nos ha enviado por WhatsApp un vídeo donde salen Ferrán y Carme tocando, en su balcón, Amparito Roca con el violín. En el vídeo, puede verse a los vecinos asomarse a las ventanas a escuchar la música, y aplaudir al terminar.

Bruno se ha acercado con avidez a la pantalla al reconocer a su amigo; no pierde detalle. Sonríe. Tengo un nudo en la garganta.

Lunes, 23 de marzo

“Nueva York se convierte en uno de los epicentros de la pandemia” (Fernández, 2020) Virtu me ha llamado esta mañana. Era un hilo de voz, un susurro entrecortado. Está angustiada porque Álvaro ha decidido quedarse en Nueva York y volver a casa según tenía previsto, en junio, al acabar el curso. Cuánto me gustaría poder abrazarla.

Para distraerla le he contado que he decidido no firmar la conversión a indefinido de mi contrato temporal. Me proponían un contrato parcial a cambio de entrega y disponibilidad completa. Le he dicho que me he dejado guiar por mi intuición, porque confío en ella. Mi intuición me ha traído hasta donde estoy, me ha acompañado a la hora de tomar decisiones.

Le digo a Virtu que confíe en la inexperta intuición de su hijo. Tiene 24 años y estudia un doctorado en Columbia... su intuición es joven, pero está bien afinada. Que confíe en su intuición, pero que también le desee mucha suerte.

Jueves, 26 de marzo

“Actualización de estado de Facebook”

“Por favor, si estos días has comentado o compartido noticias que resaltan aspectos negativos sobre el sector socioasistencial que atiende a personas mayores, te ruego que difundas también la noticia adjunta.

Según mi experiencia, pese a que hay grandes mejoras estructurales pendientes en el sector —y que algunas personas que lo hacen no deberían dedicarse a la atención a personas—, la vocación, la entrega y la profesionalidad son los rasgos que definen a los equipos de trabajo. Estos equipos de maravillosas personas consiguen prestar un servicio eficiente pese a las dificultades perennes que hay en el camino, y que ahora se han convertido en enormes retos diarios.

De mis 12 años de experiencia como directora de centro me quedo con la grandeza que demuestra la mayor parte del personal ante los problemas. Toda mi admiración hacia las y los profesionales que trabajan ahora mismo en un centro”.

Lunes, 30 de marzo

“*Que l’amor es propagui més que qualsevol virus*”, por Joan Turu.

Martes, 14 de abril

“¿Pueden los mayores soportar estar confinados hasta final de año?” (Mínquez, 2020).

Los expertos tienen diferentes visiones: la resiliencia y la rutina juegan a su favor, pero puede haber costes emocionales.

Un mes y un día.

Ese es el tiempo que mi madre lleva sin tocar o ser tocada por otra persona. Las videollamadas se quedan cortas.

Hipertensión pulmonar e hipertensión arterial. EPOC. Obesidad. Tabaquismo. Ante tal anamnesis, sus nietos están contraindicados. Esta pandemia tiene asociadas graves secuelas emocionales.

Viernes, 17 de abril

“Una vida entregada al cuidado de los demás” (Cervellera, 2020).

Encarna García González, trabajadora en una residencia. Infectada por coronavirus en un centro de mayores, sus compañeros aseguran que era «luz en días grises».

He escrito a Lidia esta noche, nada más enterarme. No sabía qué decirle. “Un abrazo muy fuerte”. ¿Qué le dices a una directora que ha perdido a alguien de su equipo por COVID-19 tras infectarse en su centro?

Martes, 21 de abril

“Héroes”, por Javirroyo.

Miércoles, 6 de mayo

“España mantiene la tasa de sanitarios contagiados más alta del mundo” (Ibáñez y Pérez, 2020).

Mientras que en EE. UU, China e Italia no superan el 10% del total y aquí suponen un 20%. Desde Sanidad apuntan que suponen un foco de transmisión actual, pero no relacionan el crecimiento de casos con las carencias de material de protección que sufren.

Acabamos de hacer una videollamada a mi padre. “¡¡¡Feliz cumpleaños, ¡¡¡iaioooooo!!!”. Otra celebración que queda pendiente para más adelante... *sine die*.

Mi padre me cuenta que la sobrina de Pili sigue de baja. Lleva más de un mes. Su marido se contagió en el hospital al mismo tiempo que ella, pero ya ha negativizado el virus. Él ha vuelto al trabajo, a cuidar a otras personas. Ella se queda en aislamiento recuperándose, antes de seguir cuidando a otros. El hijo de ambos está siendo cuidado por los abuelos. La situación de esta familia, como la de otras tantas, nos obliga a repensar cómo cuidamos y cómo cuidamos a las personas que nos cuidan. Eso también es una emergencia sociosanitaria.

Lunes, 1 de junio

“Salut no és, només, no agafar el virus”, por Joan Turu.

Jueves, 11 de junio

“El protocolo de vuelta al colegio: los alumnos darán clase en el parque, comerán en el aula y habrá un ‘equipo COVID-19’ en cada escuela” (Sanmartin, 2020).

Bruno me ha dicho esta mañana al despertarse que había soñado con su escuela. Me dice que echa mucho de menos su cole. No volverá a quejarse por tener que madrugar ni por hacer exámenes. Prometido.

Creo que, sobre todo, echa de menos la libertad del patio en la hora del comedor, sus amigos, el huerto escolar y las cosas que le sorprenden en clase (“mamá, ¿sabes que las moscas viven sólo una semana?”). Hasta la fecha, hemos tenido mucha suerte con sus maestras, porque han despertado su curiosidad y alimentado sus ganas de aprender.

“Un niño, un profesor, un libro y un lápiz pueden cambiar el mundo”, decía Malala. Tendremos que actualizar la frase a “Un niño, un profesor, un libro, un lápiz y una mascarilla pueden cambiar el mundo”. Les esperan nuevos aprendizajes para nuevos tiempos. Espero que la libertad también salga del aislamiento.

Domingo, 21 de junio

“La Comunitat Valenciana no registra fallecidos en las últimas 24 horas y suma 3 contagios” (20 Minutos, 2020).

El número de nuevos casos positivos de coronavirus en la Comunitat Valenciana ha bajado hasta los tres contagios y no se ha registrado ninguna muerte en las últimas 24 horas. Además, se han concedido 24 altas hospitalarias.

Nueva normalidad. El oxímoron postpandémico que describe una realidad que ni será del todo nueva ni del todo normal.

¿Postpandémico? Seguramente no.

Parece que la pandemia haya pasado de largo, y que el mar vuelve a estar en calma. Bueno, en calma para los que siempre navegan en aguas tranquilas, porque los que tratan de llegar a la orilla en una patera llena de agujeros seguirán hundiéndose durante la travesía. Todo ha cambiado para que nada cambie.

Mi nueva normalidad es una mudanza a toda prisa. Es una prestación por desempleo. Son los deberes de mis hijos. Es mi madre endolorida por la soledad. Es una cerveza a medias con Manu. Es una larga caminata por el pasillo de casa. Es un bizcocho recién horneado. Es una ración de aire libre al día. Es dar gracias por cada abrazo.



Colección
Papeles de la Fundación

Nos situamos a finales de febrero e inicio de marzo del 2020. Todos los medios de comunicación hablaban de un virus mortal que empezó en la China y que, sin darnos cuenta, invadió Italia. En el centro donde trabajo seguíamos con nuestras rutinas, elaborando las planificaciones, participando en cursos de la metodología de validación, elaborando un estudio de maltrato a las personas mayores, un curso de estimulación basal, las salidas mensuales y en la hora del café, después del almuerzo, hablábamos distendidos sobre el posible origen del virus: que si un murciélago, que si un pangolín o quizás alguna arma biológica utilizada por el elocuente presidente de los Estados Unidos contra China. ¿Quién nos iba a decir a nosotros que, en pocos días, nos veríamos sumergidos en un caos que nos marcaría un punto de inflexión en nuestras vidas, tanto a nivel personal como profesional? Y llegó el temido caos... Recuerdo perfectamente aquel día, el 13 de marzo de 2020. Las noticias que nos llegaban de nuestra región geográfica de salud, la Cataluña Central, eran aterradoras. Nuestro hospital de referencia, el Hospital Universitario de Vic, empezaba a estar saturado, sobre todo urgencias y las unidades de cuidados intensivos. El día antes habíamos enviado un comunicado a los familiares de nuestros residentes pidiéndoles que fueran cautos, que no vinieran en grupos grandes, que evitaran traer menores y que estuvieran preparados para posibles decisiones que se pudieran tomar en beneficio de todos. Esa tarde fue terrible. Los familiares acudieron al centro en masa, el pasillo principal parecía la concurrida calle emblemática de Barcelona, "las Ramblas". El equipo quedó asombrado de que las familias no fueran conscientes de la realidad. Aquella tarde por prevención,

autorresponsabilidad, miedo, protección a los residentes y a nosotros mismos, se tomó la decisión unánime de cerrar el centro a visitas y a salidas de los propios residentes, aunque nuestra decisión no estuviera del todo dentro del marco legal, pues no habíamos recibido ninguna orden ni comunicado específico del Departamento que nos gestiona.

Un día después, el 14 de marzo, se declaró el estado de alarma y el confinamiento total del país. A partir de ese momento empezó lo que se puede describir como una montaña rusa de emociones y adrenalina. Llegaban cada día a nuestro correo electrónico decenas de protocolos: del Gobierno, de la Generalitat, del departamento de sanidad, del de bienestar social y familia, de la propia organización en la que trabajo... Una de esas comunicaciones que nos llegaron parecía venir de un mundo ilógico... alguien tuvo una idea surrealista en algún protocolo gubernamental: aislar a todos los residentes sin salir de las habitaciones. ¿Qué condiciones de vida y dignidad ofrecemos en 6 metros cuadrados? Y peor aún, cuando esos metros hay que compartirlos 24 horas. Podemos trabajar para que no se sientan solos, podemos usar las nuevas tecnologías para que se comuniquen con sus seres queridos tantas veces como se precisen. ¿Pero se puede cuidar y ofrecer cuidados de calidad con las personas encarceladas en sus cuatro paredes? ¡Es evidente que no! Nuestra realidad se complicó con el protocolo de aislar a toda persona que presentase síntomas relacionados con el COVID 19. La primera semana tuvimos que aislar a 12 personas ideando un plan de sectorización en pocos minutos, moviendo camas, efectos personales... ¡vidas enteras de una habitación a otra! Teníamos EPI porque no lo voy a negar, somos profesionales muy clínicas y muchas veces la Residencia, que es la casa de los usuarios, puede ser también un hospital. No nos gusta derivar a nuestros usuarios porque se desorientan, llegan con más medicación neuroléptica o muchas veces con prescripción de contención o nos cuentan su terrible vivencia con las restricciones físicas. Motivo por lo que todo lo que podemos paliar o resolver en el centro lo asumimos. Esta experiencia previa nos fue de gran ayuda: teníamos equipos de protección individual para todos los profesionales. Lo que nos decepcionó fue la falta de ayuda por parte de los

profesionales de nuestro centro de atención primaria. Nos dejaron solos, sin ayudas de ninguna clase y con un “no” como respuesta en muchas de nuestras llamadas. El sistema sanitario en general nos falló, tanto a nivel de atención primaria como de la atención especializada (hospitales de curas intermedias). Su excusa fue el colapso. Nunca había percibido con tanta claridad que los profesionales que trabajamos con la gente mayor no somos considerados ni profesionales, ni sanitarios a ojos de los otros profesionales que se dedican al mundo sanitario y asistencial. Y que las personas que viven en un centro residencial se las etiqueta de grandes dependientes, pluripatológicos, excluidos de la sociedad y a los que se debe destinar pocos recursos. Es en parte esta ignorancia, la que ha provocado que la sanidad en sí fuera deficiente, injusta, vulnerable, irrespetuosa con la dignidad y los derechos humanos con un grupo importante de nuestra sociedad. Como equipo, sin duda alguna, sacamos lo mejor de cada uno de nosotros, con una capacidad de resiliencia que no conocíamos. Dentro de la peor de las situaciones intentamos normalizar las acciones de nuestro trabajo: creamos una unidad de clínica respiratoria donde hacían todas sus actividades, tanto las básicas como las lúdicas. Y otra unidad de clínica digestiva en la que doblamos habitaciones individuales y podían compartir actividades y compañía. Todo el equipo gastó tanta energía en buscar calidad en nuestros cuidados, establecer planes de contingencia, sectorizaciones, alternativas por si aparecían nuevos casos, atender a la familias... y si a todo esto, se suma mi tensión personal de llegar a casa y no contagiar a mi familia, no poder ver a mi madre recién viuda por miedo a no contagiarla... demasiadas emociones, demasiados momentos duros... Pasada esa semana caí enferma, con clínica compatible al COVID-19, pero que en realidad, fue agotamiento y un proceso de duelo que aún no había iniciado. Mis días de cuarentena... qué explicar... angustia, nervios, sentimientos de rabia por dejar a mis compañeros solos, por no estar luchando en la batalla... Que me realizaran la prueba PCR para descartar el coronavirus fue rápido. Al ser sanitaria y de actividad profesional imprescindible ayudó mucho. Es una prueba totalmente impersonal al trato y su técnica provoca angustia. Aislada en mi habitación sola. Con mi familia correteando por la casa. Comunicándome con

ellos a través de videollamadas como si estuviéramos a kilómetros de distancia. Comiendo en mi habitación en una bandeja que me dejaban en la puerta. Aquella soledad, impersonalización de los cuidados, la tristeza... todo un mundo de sentimientos encontrados me dio a pensar lo qué no quería ofrecer como profesional.

Mi vuelta al trabajo coincidió en el momento en que no se encontraban EPI en ningún distribuidor y las que teníamos se iban agotando. La directora del centro hizo y está haciendo una labor impecable y encontró material, con mucho esfuerzo. A la vez que también nos hemos ganado algún que otro no amigo ya que, para defender a nuestros residentes y para conseguir que hicieran el PCR a todos, tuvimos que llamar a las "altas esferas" y enviar algún correo electrónico con algún mensaje contundente. La rutina en el centro para los residentes, en apariencia, no se vio afectada. El equipo trabajó para poder adaptar la atención dirigida a las personas y respetar su proyecto vital de vida. Buscando recursos que pudiera potenciar capacidades y bienestar: espacios, momentos, actividades... Aquellos que no presentaban sintomatología seguían sus quehaceres diarios con una readaptada normalidad. Seguían las actividades, aunque en grupos más pequeños y alguna distancia más marcada. Se les informaba cada día de la evolución de la pandemia mundial, se aprovechó para hacer promoción y prevención de la salud, sobre todo del tema del COVID-19. Se les introdujo en el mundo de las nuevas tecnologías y mostraban curiosidad al poder comunicarse con sus familiares a través de videollamadas. Intentamos aplicar los conceptos que son sin duda, los más importantes en la comunicación interpersonal: la escucha activa y la empatía. Para hacer más participativas y mantenerlas informadas, a las familias se les mandaba un comunicado diario contando cómo era cada día en el centro junto con fotos y vídeos. Las familias nos respondían con cartas, fotos y dibujos para animar a sus seres queridos y la vez mostrarles que fuera también estaban bien. Las fiestas y celebraciones se mantuvieron, en un formato más pequeño. Las actividades adaptadas a la nueva normalidad continuaron. El *Sant Jordi*, tan festivo en Cataluña, y que quedó sobrepasado por el COVID-19, en el centro, todo el mundo tuvo su rosa, su poema, su *senyera* colgada en el balcón... era importante mostrarles que, aunque

el mundo girara con una velocidad que ellos no eran capaces de asimilar, nosotros buscábamos ofrecerles su normalidad. No todo lo que nos ha traído esta situación de pandemia es negativo, en mayor parte sí, pero también hemos sido capaces de obtener cosas buenas: la calma y el no ajetreo de visitas continuas han disminuido, y mucho, los síntomas psiquiátricos conductuales asociados a la demencia (SPCD), personas que no querían salir de ninguna manera de su microunidad ahora disfrutaban libremente de los distintos espacios del centro, los usuarios que gozaban de más autonomía física que solo estaban en el centro en las comidas y para dormir al no poder salir al exterior, una situación que limitó su vida, propició que se fueran relacionando con otros residentes estableciendo nuevos vínculos. Durante el brote inicial tuvimos bajas en el centro por causas previstas. Y aunque en el centro estábamos con el protocolo de no visitas, supimos mantenernos en nuestra línea y permitir que al menos un familiar pudiera acompañar a su ser querido en el proceso de final de vida. Evidentemente supuso más trabajo ya que había que encontrar una forma, un circuito y toda una infraestructura de EPI para hacerlo de forma segura. El mundo en sí se había vuelto loco, pero nosotros no podíamos perder la humanidad. En el centro no ha habido ningún caso de COVID-19 hasta el momento. Somos lo que llaman una Residencia Verde. Estamos convencidos que el buen trabajo del equipo y el factor suerte son los que han permitido este hecho positivo y no por las ayudas externas que en este caso no hemos recibido.



Colección
Papeles de la Fundación

Mi experiencia con el COVID-19 como enfermero en una planta de hospitalización de Medicina Interna en un hospital comarcal, creo que debe de ser parecida a muchos compañeros sanitarios durante la pandemia. La mía en particular no es espectacular, pero ha sido una vivencia que recordaré durante mucho tiempo.

Supongo que como a la de la mayoría de nosotros, la primera vez que tuve conocimiento del COVID-19 fue en las noticias de la televisión. En China, en una ciudad llamada Wuhan. Un virus desconocido, muy contagioso, peligroso, pudiendo llegar ser mortal. De origen desconocido, al parecer transmitido a las personas desde algún animal (murciélago, pangolín), o desde algún laboratorio... Impresionaba las medidas necesarias para evitar su transmisión: el confinamiento de la población, los equipos de protección personales y su mortalidad.

Pero creo recordar que nuestras autoridades autonómicas y estatales comentaron que a nosotros no nos afectaría y en caso de hacerlo, serian pocas las personas infectadas y que nuestro sistema sanitario estaría preparado. Pero pronto empezaron a aparecer casos. En países asiáticos, en países europeos (por su puesto en nuestro país) y, en el resto de los países de todos los continentes, convirtiéndose en una pandemia.

Mi experiencia de la actual pandemia del COVID-19, empezó cuando un día, asistimos a una reunión en el hospital en la que nos informaron de las medidas para tener en cuenta en la atención a personas de sospecha de estar infectadas o infectadas por el virus. Los equipos de protección a utilizar, las medidas de aislamiento, los protocolos... Que más tarde se iría adaptando a los recursos disponibles y el número de personas infectadas que eran ingresadas.

Nos cambiaron los turnos de trabajo, horarios de 12 h, yo en horario de noche de 20 h a 8 h con dos días de descanso (uno para recuperarte, otro de descanso y al tercero a volver a darlo todo). Reconozco que estaba cansado física y emocionalmente. Se contrató personal para la situación, algunos eran estudiantes de enfermería (que han dado la cara como el que más). Siendo para una planta de 27 usuarios, cuatro profesionales, dos enfermeros/as y dos como auxiliares de enfermería. También se contrató a personal de limpieza, que limpiaban continuamente, entraban a las habitaciones de las personas contagiadas y con equipos de protección también limitados, realizando una labor imprescindible.

Nunca me he considerado un héroe ni tampoco he tenido miedo a contagiarme, es mi trabajo. Pero la verdad es que ha sido duro a nivel físico y emocional. El aguantar con los equipos de protección, que eran los que eran, cuando te quitabas las batas, los guantes, el gorro, las mascarillas, estabas completamente empapado en sudor, en la cara tenías las marcas de la mascarilla, las gafas... el ver a personas sufriendo, solas, con miedo a morir, con una sintomatología respiratoria que en algunos casos se intuía la gravedad y su posible pronóstico. Y con unos tratamientos que no estaba demostrada su utilidad.

Un día me comencé a encontrar mal, náuseas, fiebre, sin fuerzas para nada. Fue muy extraño, nunca me había pasado algo así. Informé a los responsables de enfermería que me aconsejaron que fuera al hospital para hacerme la PCR. Estuve tres días aislado en mi habitación, estirado en la cama, esperando los resultados, solo fueron tres días, pero fueron eternos (me puedo imaginar lo que han pasado las personas afectadas que han estado durante mucho más tiempo asiladas). Ya me encontraba mejor, la PCR salió negativa y volví a mi lugar de trabajo.

Como cosas negativas de la situación vivida hasta el momento destacaría: el estrés, la pena de no haber podido hacer más, de las personas que han fallecido en unas condiciones no deseables, de compañeros que han enfermado, de personas y compañeros que se apartaban más de lo necesario cuando te veían por miedo al contagio, de familias indignadas, de la relación con que las personas a las que cuidábamos, el que no nos pudiera ver la cara con tanto equipo de protección y

con el mínimo contacto físico, del tener que haberte alejado tus familiares. Y de los tontos de turno que no han hecho, ni hacen caso a las medidas de prevención.

Me acuerdo, en especial, de una persona. Antes de que acabara mi turno me preguntó si estaba bien, si se curaría. Ya no sé qué le conteste. Pero su situación era muy grave, no mejoraba con los tratamientos y el día que me tocó volver a trabajar ya no estaba, había fallecido. Me produjo mucha pena. De esta experiencia me ha dado también cosas positivas, el valor de la confianza que han depositado en nosotros las personas afectadas y sus familiares. Pienso que he mejorado en la relación con las personas, al escuchar, al observar sus caras, sus gestos... la sensación de estar más unidos. Notaba más compañerismo, más complicidad. La gente salía en los balcones a aplaudir, unos aplausos que te ayudaban a continuar: de mi vecina, que muchas veces nos preparaba comida, personas que se recuperaron y cuando nos encontramos en la calle hablamos, de empresas y particulares que nos dieron material cuando la institución lo necesitaba (material médico, mascarotas, gorros y batas cosidas por voluntarias, comida, hasta creo recordar que un respirador artesanal...).

Pienso que lo hemos hecho lo mejor posible, adaptándose a la situación. Los EPI, estaban contados, la carga de trabajo era alta, las batas se lavaban para reutilizarlas hasta que estaban tan deterioradas que ya no servían, las mascarotas las aguantábamos una semana. Los compañeros con más riesgo de contagio y con patologías respiratorias como por ejemplo el asma, fueron trasladados a otras unidades. Había una escasez de pruebas PCR, que se utilizaban en casos estrictamente necesario. Nos ofrecieron un servicio de ayuda psicológica para quien lo necesitara, se estableció un horario para informar a los familiares diariamente y la posibilidad de conectarse mediante una *tablet* con su familiar ingresado y en situación final de vida la posibilidad de un acompañante.

Esta situación provocada por la pandemia, creo que nadie se la esperaba. En los medios de comunicación salen continuamente expertos dando su opinión, parece que ahora todo el mundo sabe mucho. Que es lo que se tenía que haber hecho, que errores se han cometido... No sé, a toro pasado todo parece más sencii-

llo. A mi parecer esto no se ha acabado, espero que hayamos aprendido la lección, que entendamos que nos necesitamos unos a otros, que todos somos importantes, que tenemos las mismas necesidades, que deberíamos tener los mismos derechos, incluyendo a las personas mayores, que la economía no se imponga a la salud. Pero cuando veo a las personas que nos dirigen, nuestros políticos, ellos que toman las decisiones, continuamente discutiendo, sin ponerse de acuerdo en una situación tan grave como esta pandemia, me da mucho que pensar.

Hay cosas que no puedo llegar a entender. ¿Como es posible que en España no se fabricaran mascarillas, guantes, gorros, batas suficientes para abastecernos? No parece que haga falta una gran tecnología. Que no tuviéramos respiradores, cuando me parece que empresas privadas españolas realizaron en un tiempo récord prototipos y adaptaciones para los ya existentes. Y del por qué había test PCR para determinados colectivos y para nosotros los profesionales de la sanidad y el resto de la población los justos, de por qué un expresidente del gobierno se salta el confinamiento, de por qué algunos dirigentes políticos se alojaban en apartamentos de lujo... No sé si es verdad o no, pero al enterarte te creaba mal estar. Cosas de la globalización supongo, de mucha falta de previsión y poca ética.

Somos un país de buena gente, con grandes profesionales en todos los ámbitos, que tenemos saber potenciar, que recuperar los buenos valores, la consciencia social. Que no somos un país pobre sino un país que ha sido empobrecido. Que tenemos que ser solidarios, no podemos abandonar a las personas más vulnerables, en esta crisis sanitaria y económica. Y que saldremos adelante.

Hemos cuidado a las personas lo mejor que hemos podido. Y lo volveremos a hacer si es necesario. No porqué seamos héroes, sino por nuestro compromiso profesional con la sociedad.



Colección
Papeles de la Fundación

Si un día tuvieras que escribir sobre aquello que preferirías no recordar ¿Qué harías? Contar una historia es fácil, contar un suceso, una vivencia, un acontecimiento, no tiene por qué ser complicado, lo complicado viene cuando no sabes bien si eres capaz de expresar con palabras todos los sentimientos vividos, todo lo que ha ocurrido a tu alrededor con una velocidad y una intensidad que jamás hubieses imaginado. Lo sencillo, lo más práctico sería hacer un relato cronológico, ir marcando sucesos y acontecimientos por días, meses... pero de nuevo ¿cómo hacerlo cuando los días se convierten en algo intrascendente y los meses pasan sin que apenas tengas tiempo para pararte a pensar qué ha cambiado? ¿qué está pasando? Como un día de pronto todo se rompió y pasaste de un lugar tranquilo en el que estabas transitando por la vida a otro en la que apenas tiene vida por la que transitar. Quizá este no sea el relato esperado, es muy posible que no narre los hechos tal y como se espera que sean contados, pero desde la ruptura abrupta de tantas y tantas cosas como he ido viendo y viviendo, no encuentro un lugar mejor que narrarlo que desde el corazón y a golpe de sentimientos y emociones. La historia de cómo esta pandemia nos ha golpeado a las residencias de personas mayores puede tener muchas lecturas, hemos estado en los medios, se ha hablado mucho de nosotros, de lo que ocurría, de como ocurría, de que hacíamos, que no hacíamos, todo un dialogo en el que quizá se olvidaron de contar con los verdaderos protagonistas, los que no podíamos en esos momentos hablar porque estábamos sumidos en un día interminable sin principio ni final en el que íbamos sobrellevando que la COVID-19 cruzase nuestras puertas. Mis recuerdos están mezclados con

sensaciones, con emociones, con dolor, impotencia, pero también con esperanza, con ayuda, con apoyo y con un aprendizaje vital que desde luego no voy a poder olvidar y que espero que poco a poco lo bueno, que para eso la mente es muy sabia, supere a todo lo no tan bueno (es una manera de evitar decir el horror). Somos centros de vida, somos residencias de personas mayores, hogares, somos equipos comprometidos con el cuidado, con avanzar, aprender, respetar, compartir. Estamos y estábamos entregados a ir mejorando y avanzando para hacer de nuestras residencias auténticos hogares para las personas mayores, para ir aplicando el modelo de Atención Integral Centrado en la Persona, estábamos en el camino de ir cambiando espacios, actividades, abrimos a la comunidad, en algunos casos incluso rompiendo las normas e intentando que nuestro modelo de cuidados se integrase con las normativas e inspecciones, algo nada fácil en según qué CC.AA, crearme no todo está a favor de que personalicemos y seamos capaces de ver a cada persona con su propio proyecto de vida. Y de pronto... todo se rompe, dónde más habíamos avanzado, en aquellos centros en los que más teníamos la sensación de haber conseguido algo parecido a un hogar, con espacios personalizados, libres de contenciones mecánicas y químicas, es en esos justo dónde todo más se complica. Ahora nos sobran los muebles, los objetos que con tanto mimo hemos ido animando a traer a nuestros mayores, ahora las personas con demencia y libres de contenciones han de pasar a estar contenidas, aisladas, sin contactos ¿cómo lo hacemos? Pues lo hicimos, y además posiblemente se puede hacer de otra manera, quizá mejor, pero os aseguro no se puede hacer con más implicación y con mejores equipos de profesionales que con los que he tenido la suerte de compartir, espacios, trabajo, miedos, esperanzas y horas, muchas horas, de esas que no te pesan nada porque son necesarias, porque sabes que hay vidas en juego y entonces solo duermes para poder levantarte de nuevo y volver al centro, a las llamadas, a la atención a las personas, a la coordinación con los medios sanitarios, a leer normativa tras normativa, a cambiar, cambiar y volver a cambiar, a informar a las familias a intentar mantener el contacto y sin perder ni un ápice de sinceridad, por duro que sea lo que tienes que decir, acompañar y apoyar, seguir estando en donde sabes que tienes y

sobre todo que quieres estar, donde de verdad haces falta, cuidando a los equipos, a esos compañeros desgastados en lo físico y en lo emocional pero que día a día siguen sumando horas, a los que se han tenido que ir a sus casas, enfermos, con síntomas, con muchos síntomas, con pocos, con ninguno, esos que solo ven en el calendario un amigo que va pasando los días y que cuando hablas con ellos te repiten “yo quiero volver pronto”. A las familias que agradecen todo el esfuerzo y toda la dedicación, a las que escuchamos y acompañamos día a día, si su familiar está en el centro somos nosotros quienes vamos contándoles cómo va todo, pero si está en el hospital son ellos quienes nos llaman y nos mantienen informados, porque aunque haya quien no pueda entenderlo nuestros lazos son así, van en dos direcciones y no se entiende de otra manera, nos necesitamos y nos contamos porque nos une ese cuidado, esa persona, esa vida que de pronto está en riesgo y todo es difícil pero juntos lo vivimos mejor. Lo que supuso la entrada del virus, como no teníamos equipos de protección. Como nuestros equipos sanitarios y nuestros profesionales no son los indicados para dar cuidados ante una pandemia. Esto, perdonarme, pero no ha sido lo que más recuerdo, precisamente porque quizá es lo que más quiero olvidar. No me gusta el papel de contar como no estábamos preparados a pesar de hacer esfuerzos sobre humanos para lanzar protocolos, cumplir normativas, adquirir EPI a cualquier precio, conseguir personal que ya casi era imposible con tantas y tantas bajas. De todo esto me quedo con la parte de conexión con los recursos sanitarios, de nuevo de distinta manera en unas Comunidades Autónomas que, en otras, y sin entrar a juzgar motivos o enredar con temas que para lo que necesitamos que es cuidar, y que para nosotros es lo realmente valioso no importa, si he de decir que su apoyo, el de los sanitarios, en grado y medida distinto según los lugares, siempre ha sido lo más esencial. Vernos trabajar a lo social y a lo sanitario unidos, ver como se iban armando los procedimientos para ese apoyo y coordinación ha sido lo que nos ha permitido poder de verdad prestar la atención y los cuidados de manera que al final nuestros mayores han sido los que se han beneficiado de la suma de ambas experiencias y nosotros de la experiencia de los otros. Por tanto, siento de nuevo que no sea un relato al uso, siento que no tenga fechas, datos,

números ni nombres, pero no lo siento porque no pueda exponerlo, sino porque no quiero, porque cada historia, cada nombre, cada paso dado está en mi memoria y en la de mis compañeros, los de dentro y los de fuera, los de nuestros centros y los de cada área de salud... y porque esto no ha terminado. Porque seguimos siendo equipos preparados para cuidar, sin horarios, sin descansos, sin vacaciones, sin la vida que teníamos antes, pero con un montón de experiencias únicas, duras, las bonitas, esas que te emocionan vienen de cada regreso por alta hospitalaria, de cada salida de zona COVID a una zona libre de cada una de nuestras residencias, de cada buena noticia a un familiar, de cada gesto de apoyo solidario recibido, pantallas de protección, *tablets* para facilitar comunicación con familiares, una caja de guantes y unas batas que alguien dona... pero de verdad que lo importante, eso, aún estamos escribiéndolo y ahora ya normalizando para que podamos seguir dando vida, mucha vida y autodeterminación a pesar de las distancias, de la falta o escasez de visitas, de renunciar a nuestras vidas fuera para cuidar a los que tenemos dentro de cada centro. Y todo, todo, habrá y ha valido la pena. No habría elegido estar aquí, pero no lo cambio y pienso seguir estando.



Colección
Papeles de la Fundación

Empezamos el año 2020 muy bien. Pero el COVID-19 lo estropeó todo. Es muy posible que ocurriera de otra manera, pero leo una noticia, resaltada como rara, contándonos como un octogenario dejó su fortuna al fallecer a la joven cajera de un supermercado.

Posiblemente lo tenía pensado hace tiempo, pero durante el confinamiento lo maduró y quiso actuar sin pérdida de tiempo. El hecho de ser amable, sonreír y llamar por su nombre al señor mayor, tuvo esta inesperada recompensa para la joven empleada.

Hace años leí también otra noticia, relacionada también con una persona mayor, que estaba triste y meditabunda sentada en el banco de un parque. Se le acercó un transeúnte y se interesó por su estado emocional. Todo era muy simple, le dijo. Vivía en un pueblecito de Badajoz, allí conocía a todo el pueblo. Al quedar viudo, su hijo lo trajo a Sabadell, allí se encontró solo. Su hijo y nuera se iban a trabajar muy pronto, al amanecer y volvían al anochecer. Se quedaba sin compañía, comía solo y por no conocer, no conocía ni a los vecinos de aquel edificio de diez pisos. En su pueblo hablaba todos los días con todos los vecinos, y eso era enriquecedor.

Las dos historias tienen un denominador común.

Nos falta comunicación.

Nunca habíamos tenido tantos medios para comunicarnos, y, sin embargo, cuán aislados estamos.

No pretendo que ponga en su coche un móvil, ni en su casa internet y todos los medios actuales de contactos, sería suficiente intentar una mayor comunicación

con los más cercanos.

Sí, empiece con su hijo, con su mujer o su marido hoy mismo, y les llame por su nombre de pila. Por si no lo sabía, la palabra más importante es nuestro propio nombre, aunque no tengamos uno de novela rosa. Diga su nombre, aunque se llame Emerenciano, o nos hayan puesto el del santo del día, Anacleto, o más comunes como Marta, Toño, Alfonso, Juanjo, María Ángeles, Ana, Gloria, Almudena, Pepe, o familiares como Piluchi.

Y, por favor, mirando a los ojos de frente y sonriendo al mismo tiempo. Después de esta experiencia, continúe con los compañeros de trabajo, con sus vecinos... y cuándo suba al autobús, sonría al conductor.

En un reciente cursillo de relaciones humanas, el experto nos comentó que al mismo tiempo que aplicábamos todas las técnicas del cursillo, fracasaríamos si no poníamos el ingrediente más importante al que llamó **CARIÑÍN**.

Cariñín es saludar con amabilidad, sonreír, escuchar, ayudar... pero con naturalidad. Que se note que sale de dentro, como lo hacía la cajera. No se puede fingir porque se nota.

Estas fórmulas las vengo practicando desde hace mucho tiempo, aunque cuesta mucho. Nadie me ha dejado su fortuna al morir, pero os puedo asegurar que enrique más que un saco de diamantes, o un premio de la primitiva. Que termine el año con buenas noticias, siendo solidarios. Y que este maldito "Pandemónium" desaparezca y no vuelva.



Colección
Papeles de la Fundación

El día 14 de marzo fue de un impacto generalizado en mi vida, como persona, madre, compañera, jefa, subordinada y amiga. La responsable del servicio es una persona de 65 años y fumadora. Está temerosa y le apoyo indicándole que no se preocupe, que yo rotaré con mi otra compañera para que ella pueda teletrabajar exclusivamente. Mi compañera, también coordinadora, me comenta que su marido es auxiliar de enfermería en hospitales públicos, y que está muy asustada por el riesgo que implica de por sí este trabajo para su familia. Además sé que tiene a sus dos padres vivos y que visita frecuentemente, y con problemáticas de salud. Siento que mi deber es decirle que yo estaré en la oficina coordinando con su apoyo y el de la responsable desde casa. Al final entiendo que ser inmigrante y no tener familia cerca es un fundamento para que yo tenga la obligación moral de estar presente apoyando a mis compañeras. Cuando llego a casa e informo a mi marido de la situación, él se asusta y los niños lloran diciendo que su madre se va a morir (al fin y al cabo es la noticia diaria que escuchan por todos los medios) ¿Cómo decir que no puedo negarme? ¿Cómo explicar que es mi obligación? ¿Cómo transmitir seguridad cuando tú estás más asustada que ellos pero sabiendo que no PUEDES hacer otra cosa que estar en una situación en la que te sabes imprescindible? Mi oficina se ubica en una residencia de ancianos, con lo que las medidas de seguridad te parecen oportunas aunque te encuentras extrañada: barreras para poder acceder, tu compañero de seguridad que te guiña un ojo en un intento de darte ánimos y quizás también darse ánimo a si mismo; entrar y una compañera te toma la temperatura, otra te da una mascarilla y tú te aplicas gel hidroalcohólico antes de cogerla, cambiar

la que tienes puesta y luego entrar. Los residentes que siempre están contentos de verte, como el “conocido de siempre que los saluda” ahora te mira a los ojos, que es lo único que tienes visible, sin saber si realmente eres tú, y yo les miro, me alejo, bajo la mascarilla y le sonrío, luego me la coloco y digo con la mejor sonrisa que tengo aunque no se vea un HOLA!!!!!! QUE GUSTO VERLOS TOMANDO EL SOLCITO!!!! y ellos me contestan diciendo “es lo único que podemos hacer”. Y yo lo sé, es lo único que pueden hacer y pese a eso tengo que darlo todo para que puedan seguir haciendo eso único que pueden hacer, tomar el sol. En una ocasión di temperatura y se me impidió entrar, me asusté no por mí (sentimiento de que no puede pasarte nada porque los tuyos te necesitan) sino por ser la responsable que el virus entre en la residencia; a la media hora me la vuelven a tomar y doy aún más temperatura, y ahora sí me mandan a casa. Al llegar, mis hijos se sorprenden: ¡que bien! ¿Trabajas desde casa hoy? “No, es que he dado unas líneas de fiebre y prefieren que me quede en casa”. Caras de susto, llantos incluso de mi hijo de 14 años, me sorprendió... Aprendí que no todo se puede decir porque el miedo los consume aunque no lo hablen. En el trabajo, las auxiliares de enfermería reclaman que porqué no les das los EPI que les corresponden, y tu tienes que decir que no tienes... en algunas ocasiones la situación emocional era de tanta intensidad que respondía: tu crees que las tengo guardadas en un cajón y que no te las quiero dar? La jefa de la unidad recluida por contacto estrecho con COVID, pero mientras estuvo ayudó junto a su equipo a descargar camiones que venían cargados con mascarillas y guantes. Ha sido un honor para mí ver y participar de la implicación de todos los compañeros de la oficina: desde el Director Insular hasta el auxiliar administrativo, todos trabajando juntos para ayudarnos y sobre todo para ayudarles a ellos, a los más vulnerables. Y los usuarios con miedo pero necesitando que acuda al domicilio un auxiliar, que siempre es el mismo, agradecidos, cariñosos, cuidadosos, siempre repitiendo la frase “yo ya he vivido pero a ti aún te queda camino”. Y la muerte que sigue su curso, ajena al COVID o a las situaciones sociales, pero dando el consuelo a las familias de que su “padre o marido” ha podido morir en casa, acompañado por los suyos y no en una cama fría, despersonalizada, con un tubo en la garganta. En

toda esta pandemia no he dejado de pensar en el libro “La Guerra del Cerdo” de Adolfo Bioy Casares. Lo leí de jovencita y el impacto fue total. Ahora el COVID me ha puesto en un rol protagonista de esta novela y el sentimiento fue desolador.



Colección
Papeles de la Fundación

El martes 31/3/20 a las 17:50, hubo una reunión convocada por la madre:

— Acabo de hablar con el papá. Se cansa y puede hablar poco. Está mal. Los médicos me han dicho que se están planteando llevarlo mañana a la UVI.

— Quiero ir con mi padre hoy.

— Ha hablado con la médica que lo lleva directamente. También he hablado con él, me ha llamado él, pero está muy fatigoso. Así es que así estamos. Confiamos en qué mejore.

— Mi hermano me ha dicho que es grave.

— Si es un poco lo que hemos hablado.

— Pero la neumóloga dice que mañana hay que valorarlo.

— Vamos a estar tranquilos. Antes de saber nada más.

— Llamadme cuando podáis y hablamos a 3.

La madre, mi mujer, estaba en su casa. Ese día le habían dado el alta de la infección con el COVID-19 y comenzaba una cuarentena. Nuestros dos hijos y sus parejas estaban confinados cada uno en su casa. No paraban de hacerse videollamadas de grupo.

Ingresé en el Hospital el lunes 23, el mismo día en el que mi mujer ingresó en otro Hospital. El protocolo marcaba aislamiento. Yo, a mis 65 años, enfermo de Parkinson, 12 años, con buena actitud, muy activo en mi asociación, terapias a diario, venía preparado para todo, dispuesto a colaborar, no me daba por aludido como población de riesgo. Yo, al verme allí tan solo, me puse a titubear. Tuve la sensación de desamparo, de importarme poco lo que pasara detrás de

la puerta, al mismo tiempo que me iba bloqueando e inmovilizando, físicamente. Estuve así varios días hasta que mi neuróloga me ajustó medicamentos y tomas. Era mi primera lección: comprender que soy población de riesgo.

A todo esto, el virus no paraba y la neumonía me iba cerrando ventanas, por lo que me pusieron la careta de oxígeno. Por las noches sobre todo contaba todas las horas, buscando el aire que no encontraba, a pesar de que todo el aparataje estaba en orden.

Hasta que una noche, la del 31, cuando entré de lleno en la lucha por respirar, comenzaron a pasar por mi mente imágenes de las calles que frecuentaba, por dónde había paseado, un día cualquiera, calles por las que deambulaban personas conocidas, amigos. Sin duda era el escenario diario de mi vida y saltaba de una a otra imagen pues quería saber si aparecía en ellas, en alguna de esas escenas por dónde transcurrían los demás, tenía que estar yo, pero no lo conseguía, no estaba en ninguna y todo seguía como si tal cosa, las calles igual con el mismo ajetreo diario y las personas hablando, gesticulando, riendo.

Me repetía a mí mismo: “tú solo tienes que respirar una vez, otra vez,...” —pero cada vez me costaba más—. Pude ver mi propia despedida y comprendí que no alcanzaría ya nuevas vivencias, que ya no podría acudir a las citas con mis seres queridos, ni atender sus llamadas, que todo estaba dicho ya, que aceptarían mi ausencia, que todo seguiría sin mí.

Uno en el hospital intentando respirar una y otra vez, los demás lejos de allí esperando noticias por teléfono que, según los doctores, podían ser malas incluso la peor de todas.

Ese mismo día la doctora fue muy sincera con mi familia: “vuestro padre está muy grave, puede ser que pase cualquier cosa, os tendremos informados”. El dolor se hizo insoportable. Las lágrimas de impotencia. “Todos los años pasados, todos los momentos felices, viajes, el cariño, la atención, siempre preparado y ahora nosotros no podemos estar con él, que injusto el mundo” —se decían entre ellos aquella tarde— y la noche se encargaba de pintar de negro el escenario.

Ese pinzamiento que se engancha en la garganta hasta dolerte por la ausencia de un abrazo fuerte en esos momentos y transmitirle fuerza para resistir. Ese vacío que se experimenta cuando no esperas nada de mañana, mientras se está borrando parte de tu pasado.

Tantos días sin verle la cara, que se va olvidando, “quiero verlo otra vez, quiero entrar y abrazarlo, quiero decirle que estoy aquí y que no voy a abandonarlo”. La infección del virus está siendo cruel, hasta ahogar al enfermo, enviarle trombos y clavar puñales en el pecho de mi familiares y seres queridos.

Tenía que respirar, pero el agotamiento no me dejaba, me reservaba todo para el siguiente paso. Y estaba considerando ya el dejarme llevar, no podía más. Pensaba que había dado mi penúltimo paso y estaba dando el último si no respirase más. Aquello era el fin porque se estaba cerrando mi cerebro y ya no ejercía mi memoria, sólo me dio tiempo a pensar en todo lo que no llegaría a disfrutar.

Estaba materialmente colgando, en un precipicio con un sólo dedo y tenía la certeza de que, en el siguiente paso, lo había admitido ya, me soltaría porque estaba en el límite de mis fuerzas y al fin me liberaría de ese esfuerzo que ya no podía soportar. Comprendí que esto era mi agonía a la que solo le faltaba que finalmente diera un último paso y no respirar más.

Al día siguiente me desperté pensando en el penúltimo paso que di esa noche, sin saber cómo me di la vuelta, para iniciar una recuperación gradual que acabó con el alta médica el 16 de abril.



Colección
Papeles de la Fundación

Este es el Monstruo de colores, seguro que muchos lo conocéis, se trata de un cuento que estos últimos años ha enseñado que son las emociones a los niños.

Nos cuenta, que un día el monstruo, se levanta de mal humor. No sabe qué le pasa hasta que una niña amiga lo descubre —tienes los sentimientos revueltos, no sabes cómo controlarlos. Entonces la niña lo ayuda a ponerlos en orden, para que se sienta bien de nuevo. Para ello, a cada sentimiento se le asigna un color, y así se explican los sentimientos del monstruo, de la misma manera que se trabajan los sentimientos de los niños.

La situación actual es muy grave, nadie podía imaginarse que pasaríamos por una cosa así. Cada uno lo vive de diferente manera según su situación, algunos en soledad y otros con sus familias, con el riesgo de estar contagiado y contagiarlos. No olvidemos a los que tienen síntomas más o menos graves en soledad. Seguro que nadie lo vive de igual manera e intensidad.

Después de hablar con amigas sobre cómo nos sentimos, lo que hemos vivido y estamos viviendo, ¡coincidimos que nuestros sentimientos están revueltos!

El miedo, en estos momentos llenaría mi tarro. La incertidumbre de no saber si todavía tengo el virus, si puedo volver a cogerlo, cómo me puede afectar a mí o a un ser querido, si puedo tener alguna secuela, me hace temblar. Espero que este tarro se vaya vaciando.

La rabia. Este sentimiento junto con el miedo, para mí, son los que necesitan los tarros mayores. Los trabajadores sanitarios y de residencias, son los que están y han estado en primera línea. Pienso que contenemos mucha rabia e impotencia

desde el inicio, cuando oíamos noticias sobre cómo se estaba gestionando, qué se había hecho y lo que en realidad se estaban haciendo. Porque en las noticias nos contaban una cosa, pero la realidad era otra y nos sentíamos abandonados.

A nivel personal te llenas de rabia (cogí el virus y no me encontré bien) no puedes trabajar, pero tampoco puedes estar con los tuyos. Pasas días batallando con el virus y nadie sabe decirte si los síntomas han acabado o no. ¡¡¡Y este sin saber es el que te llena de RABIA!!!

Supongo que la gente que está en casa, también la deben sentir. La impotencia e incertidumbre de cómo actuar, pues todo esto ha sido nuevo para todos.

La tristeza, pasan los días, aún sigues lejos de los tuyos, conocidos que lo están pasando mal (por enfermedades, o a nivel económico, etc.) y no puedes darles un abrazo reconfortante. Sigo encerrada en casa, después de 6 semanas, sin poder ver a todos los que quiero.

Por trabajar en una residencia con un horario complicado, por prevención y siendo un posible riesgo, no pudimos tener en casa a los niños (de 6 y 9 años) y decidimos dejarlos con mis padres, ya son 8 semanas sin abrazarlos. Y todavía no vemos el final.

Y vuelvo a hacer referencia a las residencias porque es mi trabajo y a lo que me dedico vocacionalmente, y porque la situación es muy dura. Por la televisión hablan de miles de muertos, pero para nosotros son más que personas. ¡Algunos llevan con nosotros años! Y ya forman parte de nuestra familia y aunque sepamos que un día nos dejarán, no tienen el mismo sentido, que nos dejen en estos momentos, ya que no podemos darles el soporte adecuado ni a ellos ni a las familias.

La calma, este tarro lo dejaría abierto, quisiera cerrarlo para que no se escapara pero resulta muy difícil, porque la información que nos llega o lo que sentimos a nivel interno hace que de repente se vacíe. Por suerte hay momentos que consigues llenarlo, en mi caso puedo llenarlo, cuando mi marido me da el soporte que necesito, o cuando llaman los niños y nos cuentan lo bien que están con los abuelos, o incluso cuando hablo con amigas. Supongo que, si estás trabajando, el momento de llegar a casa, dejarlo todo limpio sin virus y si en ese momento puedes

disfrutar de la compañía de tu pareja y tus niños... entonces encuentras la calma.

Cada uno ahora más que nunca debe encontrar ese momento, porque la salud física es muy importante, pero por el bien de todos la mental y anímica se vuelve vital.

La alegría. Seguro que podemos encontrarla. Yo cuando veo a mis hijos a través del teléfono u ordenador y me explican que han hecho mientras sonrían, o cuando mis amigas me comentan que ya están recuperadas, en ese momento me hago consciente y encuentro mis gotitas de amarillo.

Supongo que los que están trabajando o los que siguen encerrados en casa también tienen esos momentos. Cuesta verlos pero están ahí.

Seguro que hay más sentimientos y más colores que nos condicionan, en estos momentos son estos mis tarros y ésta mi forma de rellenarlos. La verdad es que me ha ido muy bien hacer esta reflexión, os recomiendo que llenéis vuestros tarros y sobretodo valoréis como os sentís y quién tenéis a vuestro lado.

Cada vez estamos más cerca del final de esta pesadilla, y cuando todo esto acabe, ¡podremos asegurar que hemos hecho muy buen trabajo!



Colección
Papeles de la Fundación

Y de repente, todo se fue parando fuera, pero como la repentina erupción de un volcán, dentro de mí, se despertaron muchas emociones.

Papá, que ya llevaba con fiebre y dolores musculares ocho días en su casa, se sentía cada vez más cansado. Mamá por teléfono me decía “hija, parece que le han caído diez años más de repente”. Nadie en mi familia es alarmista.

Mónica, una fascinante amiga viajera me llamó la tarde del 24 de marzo. Le comenté las sospechas que tenía sobre que mi padre, en vez de una gripe, estuviera enfermo por el nuevo virus y escuché los consejos valiosísimos que me dio como experimentada enfermera.

Al día siguiente, tras interrogar a mi padre, me dijo que sí echaba alguna flema con sangre, que él atribuía a que le sangran las encías. Llamé a su centro de salud, cosa que no suelo hacer, porque mis padres con 78 y 76 años gestionan solos, por fortuna, bien sus asuntos. Intuía que en el seguimiento sanitario telefónico que le hacían, apenas tenían tiempo de escucharle y él no se expresa con claridad cuando siente que hay prisa.

Un médico muy agradable me devolvió la llamada y mandó una placa de tórax a mi padre en el centro de especialidades. Veinte minutos después le llamaron para que acudiera a Urgencias del hospital de Getafe porque tenía neumonía bilateral. Fue entonces cuando sentía una macedonia pocha de emociones: la culpa por no llevarle en mi coche, temiendo contagiarme; la ansiedad por que llegara la ambulancia que yo misma había gestionado llamando al 112, diciéndoles que mi padre respiraba bien y, en principio, podía esperar, porque me sentía incluso insolidaria con aquellos

pacientes más graves; la serenidad mental para poder dar indicaciones telefónicas a mis padres: “que se lleve el móvil, el cargador, una muda, sus medicinas...”.

Después vinieron muchos nervios en las 34 horas que mi padre pasó en una silla en Urgencias, sin tener cama, sin poder dormir... ¿Cómo podía estar yo tranquila si él, enfermo, no podía ni si quiera descansar? ¿Te llevo una almohada a Urgencias papá? Él me contestaba que no, que se aguantaría como pudiera.

Por suerte podíamos hablar con él a través de su móvil y casi de manera natural empezamos a establecer turnos de comunicación entre mi madre, mi hermana y yo, para no cansarle. Le recordaba que se tomara su medicación habitual, le daba aliento y ánimo, a pesar de la impotencia y la tristeza que sentía, porque además de mi padre, mis tíos: Rubén y Maxi (hermanos suyos) también estaban ingresados por COVID-19, uno de ellos grave.

Papá tenía el maldito virus en su cuerpo y le producía fiebre, falta total de apetito y diarrea. Nos contó que se tuvo que limpiar el culo en un lavabo porque seguía en Urgencias, sin cama.

Las noticias que tenía de antiguas compañeras, al haber trabajado años en residencias de mayores, eran desoladoras y dramáticas. Empatizaba mucho con el cansancio y el estrés de las profesionales y con el dolor de los familiares. Yo lo sentía, pero en mi casa.

Mi objetivo era mantenerme serena para dar ánimos desde la distancia a mi padre y a mi madre, que también me preocupaba, porque le oía una tos seca por el teléfono, que no era habitual en ella. Empecé a organizar mis rutinas y a cuidarme: llamadas y wasap informando a la familia extensa, comer un poco, hacer algo de ejercicio, yoga, los aplausos de las ocho y dormir mal porque empecé a tener horribles pesadillas.

Muchos familiares, estupendos amigos y amigas me acompañaban desde la distancia y me sentía muy apoyada, reconfortada y agradecida. Me refugiaba en observar por la ventana de mi piso pasar las nubes, ver cómo los árboles echaban nuevas hojas verdes y en los ojos, también verdes, de mi pareja, que me querían consolar.

Me ocupaba con ahínco en sentirme tranquila, pero estaba nerviosa. Casi siempre me mantuve esperanzada, pero puntualmente pensé, con miedo, en la muerte y no poder despedirme. Ocasionalmente sonreía al ver los vídeos de mis sobrinos y al escuchar la voz de mi padre diciendo que había podido merendar algo.

Y parecía que no pasaba nada, pero afinando sí podía ver cambios, tanto fuera como dentro... Mi padre pasó al IFEMA y para nosotras fue una fiesta porque ya podía ¡descansar en una cama y ducharse! Desde allí se le escuchaba más animado. Pero de nuevo me preocupé porque, aunque la Comunidad de Madrid vendía a bombo y platillo su hospital de campaña, leí en la prensa que todavía no estaban instalados los respiradores y sentí miedo de nuevo cuando papá necesitó oxígeno. Además, no teníamos información médica, solo lo que nos contaba él por su móvil.

La alegría se amplió exponencialmente cuando le fui a recoger en mi coche al alta hospitalaria. Aunque no podía abrazarle, celebré su vuelta a casa con saltitos, aplausos y sonrisas casi invisibles tras la mascarilla.

Le esperaban muchos más días encerrado en casa para su recuperación, y con el miedo a contagiar a mi madre, pero era la mejor noticia, de nuevo podía dormir en su cama.



Colección
Papeles de la Fundación

Empezó esta triste historia en tierras muy lejanas, China. Pronto llegó a nosotros la enfermedad, resultando familiar el nombre de Coronavirus. Con su llegada nos llegó la desolación y la muerte. De inmediato, se nos obligó al confinamiento, otra palabra hasta ahora desconocida en su uso diario.

También aprendimos a saber lo que era el estado de alerta y lo que eso significaba: más días de confinamiento y para los mayores más días de soledad. Para mí ha sido lo peor; en mi rutina diaria he iniciado multitud de actividades y, por tanto, las horas pasan rápido, pero no así los sentimientos, que se instalan en nosotros de manera constante, sintiendo un dolor tremendo ante tanto sufrimiento y tanta muerte. Todo esto trajo consigo otra palabra, ya conocida, solidaridad.

Ahora nos queda pensar en otra más, igualmente desconocida por nosotros: desescalamiento, que, si lo hacemos, podremos lograr que todo mejore.

Finalmente pongamos la palabra esperanza en nuestras vidas (ya que el mundo vive de ella) y pensando en los demás, lograremos entre todos vencer la pandemia que nos asola y podamos alegrar nuestros corazones sin olvidar a los que nos dejaron y a los que siguen sufriendo.

De todas las palabras que menciono, me quedo fundamentalmente con dos: solidaridad y esperanza; ahora bien, agrego otra más: AMOR, mucho amor, después de la soledad y el sufrimiento. Los aplausos están bien, pero el reconocimiento al valor de todas las personas que dejan sus vidas en ayuda a los demás, es indiscutible. Podemos añadir una última palabra, agradecimiento.



Colección
Papeles de la Fundación

Al principio sentí una gran incredulidad, pensar esto no puede estar pasando, no es real, es una pesadilla, me iré a dormir y mañana cuando despierte todo seguirá siendo igual que siempre, pero no, al final tuve que aceptar que era real y estaba pasando.

Soy profesional del ámbito educativo (pedagoga), especializada en animación de personas mayores y demencias. He trabajado en residencias, pero afortunadamente en estos momentos no. Lo digo así de claro porque no me hubiera gustado para nada encontrarme en la situación que se han tenido que encontrar los trabajadores de residencias ante la presencia del COVID-19. Ya de por sí su trabajo es duro y difícil, me pongo en su piel en estos momentos, lo han de estar pasando francamente muy mal.

La verdad es que ya hace bastantes años que dejé voluntariamente de trabajar en residencias. Aproveché para hacerlo cuando me quedé embarazada. Quería disfrutar al máximo de mi embarazo y dedicarle el 100 % del tiempo a mi hija.

No me gusta el ambiente de las residencias, me parece muy deprimente. Yo trabajé como animadora y con mi trabajo debía compensar un poco ese ambiente. Hacía todo lo posible, dentro de mi horario y posibilidades, lo daba todo, pero me sentía a menudo impotente por no poder hacer más. Siempre me ha gustado ir más lejos y una intervención superficial, que era todo lo que yo podía hacer, no me llenaba ni me motivaba lo suficiente.

El destino quiso hace seis años poner en mis manos la gestión de unos talleres para enfermos de Alzheimer en fase inicial y moderada. Los gestionaba una

asociación que los iba a cerrar con doce usuarios. Yo trabajaba allí como monitora y me iba a quedar sin empleo. Me armé de valor y tomé una decisión con el corazón, no podía dejar colgados a unos usuarios con los que compartía maravillosos momentos todos los días y los amaba, no podía imaginar dejarlos de ver y cuál sería su suerte viéndose obligados a dejar de venir a los talleres.

Estuve un año de autónoma con los talleres y mientras tanto fundamos la asociación junto a otras personas voluntarias que colaboraban conmigo. Lo hicimos porque no teníamos ánimo de lucro. Queríamos conseguir ayudas y el apoyo de administraciones públicas y privadas para poder seguir adelante con nuestro proyecto, de otro modo no lo veíamos viable. Hemos conseguido llegar a los cinco años de asociación, con gran voluntad y esfuerzo y con ayudas las mínimas, a pesar de estar haciendo un trabajo excelente.

El 12 de marzo nos llaman del ayuntamiento de nuestra ciudad para decirnos que recomiendan cerrar todos los centros donde se reúnan personas mayores a causa del estado de alarma por el COVID-19. Recuerdo bien que era jueves y yo estaba comprando en el supermercado. El 11 de marzo fue el último día que abrimos los talleres. Ya han pasado dos meses y todavía no sabemos cuándo y si podremos volver a abrir. Estamos manteniendo contacto telefónico con nuestros usuarios, pero no hemos podido verlos, ya que ninguno de ellos dispone de internet para poder hacer vídeo llamadas. De todas formas, sabemos que están conformados, bien cuidados y protegidos en sus casas con sus familiares que los quieren un montón. Saber que ellos están bien nos permite vivir más tranquilos en estos momentos tan complicados.

Hace dos meses que no veo a mis padres, aunque hablo con ellos a menudo por teléfono y también hacemos vídeo llamada, pero no es lo mismo. Nunca hemos estado tanto tiempo sin vernos y nos echamos de menos, pero bueno, la situación obliga y con setenta y tantos años son considerados población de riesgo. Viven en una casa aislada en el campo con su jardín y su huerto. No están solos, mi hermano y cuñada viven en una casa contigua y se echan una mano entre ellos. Mis padres son autónomos y mantienen una vida muy activa, mi padre todavía conduce

y se desplazan continuamente para hacer gestiones, etc. Ahora el COVID-19 les ha obligado a parar, y no lo llevan muy bien. Además a mi madre le tenían que hacer una prueba de tiroides que era urgente y de momento se la han aplazado ya dos veces para que no vaya al hospital.

Espero que esta espera no le repercuta negativamente en su salud. Como ella misma me dice: “Al final si no nos mata el COVID-19, nos matará otra cosa”.

Dada la situación, me considero afortunada por tener la suerte de estar confinada y no tener que salir a trabajar. Estar desempleada no es una situación agradable, porque hace falta dinero para comer y pagar facturas. Yo no he perdido mi trabajo por la pandemia del COVID-19, ya llevaba unos meses en paro. Decir que estoy desocupada no me parece justo, ya que sigo haciendo tareas administrativas de la asociación, estoy cuidando de mi hija adolescente, de mi pareja, me hago cargo de las tareas de la casa, compras, etc. Hay que poner en valor estas ocupaciones no remuneradas que son esenciales y muy necesarias, atribuidas injustamente a las mujeres y que les impiden a muchas poder desarrollar otros centros de interés.

De todas formas, estar confinada a mí personalmente no me supone un gran esfuerzo porque estoy a gusto en casa y bien acompañada. Me gusta tener tranquilidad para pensar y escribir. He aprovechado para hacer esas tareas pendientes y que nunca tienes tiempo de hacer, como limpieza de armarios y cajones, armar un puzle de 500 piezas, probar diversas manualidades y recetas nuevas. La verdad es que no siento mucha necesidad de salir. Salgo más por obligación que por otra cosa. Me gusta salir a pasear, pero al no poder hacerlo sin restricciones, me siento más libre encerrada aquí en casa.

Veo con preocupación que esta pandemia del COVID-19 se va a alargar más de lo previsto. Incertidumbre por no saber cuándo podremos volver a la normalidad, si todo volverá algún día a ser como antes o ya nunca volverá a ser igual. Yo creo que esta crisis sanitaria y económica va a poner a prueba nuestra resiliencia y nuestra capacidad para reinventarnos. Si somos capaces de aprender algo bueno y crear algo nuevo, no habrá sido tiempo perdido.



Colección
Papeles de la Fundación

Hace ocho meses mi vida dio un cambio radical. Hace ocho meses dejé mi puesto de directora de una residencia de personas mayores para proseguir mi vida en otra comunidad.

Y allí dejé a mis compañeras desde hace veinte años y a mi abuela, que se había trasladado al centro, tras quedarse viuda, para sentirse acompañada por su única nieta. Y hace dos meses nuestra vida volvió a cambiar, y esta vez radicalmente. Ya no podía visitar a mi abuela, ni ver a mis antiguos compañeros; teníamos que quedarnos confinados con ese maldito “estado de alarma”. Y nuestras cabezas también se alarmaron, y empezaron a dar vueltas, a no parar de pensar.

Pensar en nuestros familiares en primer lugar, rezando por su salud, ansioso que el centro no saliese en las noticias, rogando para que el virus imparable no entrase en la residencia. Pensar en los compañeros, en la angustia que estarían viviendo, los miedos, la ansiedad... Y pensar también en mí misma, maldiciendo no poder estar allí ayudando, organizando mil formas de atención a los residentes, pensado en maneras creativas que permitiesen que su vida siguiese con normalidad, que pudiesen seguir con su proyecto de vida dentro de las limitaciones que nos habían impuesto.

He sentido rabia, angustia, desesperación, tristeza, impotencia... Y todo esto aun sabiendo que mi abuela estaba en las mejores manos y que mis compañeros no lo podrían hacer mejor. Desde el primer momento no han estado aislados en sus habitaciones, si no que, siguiendo todas las medidas de protección posibles, han conseguido que las personas mayores pudiesen socializar entre ellos, les han dado

los abrazos y besos que nosotros, los familiares, no podemos darles, y han puesto todos los medios para que no se sintiesen solos.

Pero a nosotros, como hijos o nietos, nos falta el contacto, esa caricia de más de 96 años que nos dice “tú no te preocupes, hija, que yo esto bien”, ese beso cargado de cariño, esa conversación banal sobre lo que ha comido o la última “fechoría” de su compañero de mesa. Y se te rompe el alma cuando en videoconferencia te pregunta que cuándo vas a verla, y le explicas que de momento no se puede viajar y asoma en sus ojos una gota de decepción acompañada de las palabras “no pasa nada, lo entiendo”

Personalmente, a esto hay que sumarle la impotencia que siento por no poder hacer nada, porque lo único que puedo hacer a 300 km de distancia es mandarles a mis compañeros y amigos toda mi energía, hablar con ellos por si necesitan consuelo, apoyo o un hombro “virtual” sobre el que gritar. Sí, gritar por la incomprensión que muchas veces tiene la sociedad, por demonizar injustamente el trabajo de los centros, por no sentirse apoyados por la administración.

Y a mí me encantaría gritar a los cuatro vientos que en los centros se trabaja por y para los residentes, que la Residencia San Blas de Fabero ha conseguido que a día de hoy, no haya ninguna persona contagiada, que las personas que conviven en el centro puede que estén confinados físicamente del mundo exterior, pero no están aislados porque sus trabajadores han dado el mil por cien para mantener su autonomía, para que no pierdan movilidad ni aumente su deterioro cognitivo y para que no asomen lágrimas de tristeza por no ver a sus familiares; y si alguna vez han aparecido, han sabido consolar y animar.

Durante todos estos días, mis aplausos a las ocho de la tarde iban dirigidos a ellos y a todas esas personas mayores que a pesar de las circunstancias han sabido mantener su dignidad.

Todavía no sabemos cuándo podremos volver a vernos físicamente, y eso duele, duele enormemente, pero estoy completamente segura de que ese día será inolvidable para todos y podremos, por fin, darnos ese abrazo que hemos estado guardado en estos meses.



Colección
Papeles de la Fundación

por María José Rubio Murillo

A veces, se nos da la oportunidad de plasmar en el papel, lo que desde el corazón y la voluntad se hace y en verdad, no es nada fácil. Toda esta situación ha sido una experiencia tan llena de emociones en todos los sentidos, tanto a nivel personal como de trabajo, que no sabría por dónde comenzar.

El 1 de abril, nos confinamos los trabajadores, en nuestro lugar de trabajo. Residencia de Jesús Nazareno, no sin antes debatido el tema, pues en el fondo sabíamos que era lo más seguro, pero a la vez lo más duro, pues esa decisión conlleva dejar tu casa, tu familia y aún más difícil, para las compañeras que tienen niños pequeños, que les dejaban más trabajo a quienes tenían que cuidar de ellos. Al final todos nos acomodamos y la decisión fue unánime. Entramos con una maleta cargada de uniformes de trabajo y poco más. Se cerraron las puertas de nuestra residencia, atrás dejábamos nuestras familias, para sin darnos cuenta, crear otra gran familia, la de Jesús Nazareno. Lo que ninguno imaginábamos es que se nos abrieran otras puertas, la de nuestro CORAZÓN.

Esta pandemia, nos ha venido grande a todos y nos ha cambiado la vida de cuajo. Lo que siempre decimos, que no tenemos tiempo para hacer esto o lo otro, ahora resulta que lo único que tenemos es TIEMPO, para dedicar, regalar y emplear en todo aquello que queramos y nos apetezca hacer. Y darnos cuenta que si no lo hacemos así, se nos va un TIEMPO, precioso.

Nos enfrentamos a nuestro día a día, con incertidumbre, a falta de pruebas que nos dieran la máxima seguridad de que estábamos bien, con nuestros miedos... pues era lógico que con quienes íbamos a estar era el grupo de mayor riesgo.

Dicen que, al abismo del miedo, hay que mirarlo de frente, pero enfrentarse a lo desconocido y encima invisible, hay que tener una buena dosis de VALENTÍA.

Ni en nuestras peores pesadillas, podíamos llegar a imaginar la magnitud que ha traído el COVID-19, cuando hizo parar al mundo en seco, todos los que estamos trabajando en el sector sanitario, tuvimos que ponernos las pilas para seguir, seguir y seguir sin bajar la guardia. Desde aquí, nuestra admiración y reconocimiento a todos los que han estado en primera línea de batalla, que como todos los días, lo que han hecho ha sido su trabajo, a veces no reconocido.

Los días fueron transcurriendo, entre muchas horas de trabajo, apenas sin descanso, pero llenos de satisfacción y tranquilidad, por cada hora que pasaba, estábamos bien en nuestra burbuja. Hemos sido una piña: Comunidad, Dirección, Técnicos, Dues, Cocina, Lavandería, Limpieza, Portería y Auxiliares, todos han hecho de todo.

La vida con su diario, nos ha hecho vivir momentos de mucha alegría con nuestros abuelos y abuelas, anécdotas, chascarrillos, coplas, bailes, pero también de mucha carga emocional, enfermedades y despedidas en soledad, teniendo siempre en nuestro pensamiento a sus familiares, que no podían estar con ellos en esos momentos. Cuánto dolor ha creado esta situación. No le hemos dejado partir, en SOLEDAD.

Nunca estando tan cerca, hemos tenido que estar tan lejos.

Todas estas vivencias, nos han hecho crecer, más como personas, estando más unidos que nunca, más cercanos, codo con codo y que con solo mirarnos a los ojos ya nos entendíamos. La FUERZA de una mirada...

Hemos dibujado SONRISAS en las mascarillas para sentirnos cercanos y hacerles ver a nuestros abuelos que todo va bien. Ellos son los protagonistas, porque nos siguen enseñando todos los días, que su generación han sido y son unos luchadores, con su única herramienta (sus manos) y su constancia en el trabajo sin horario, han hecho de que todo lo que la vida les privó a ellos hoy nosotros lo tengamos a nuestro alcance.... Y aún así no estamos satisfechos.

Tenemos un gran ESPEJO donde mirarnos y no queremos ver su REFLEJO.

Dar las gracias a nuestra Comunidad de Hnas. Hospitalarias Jesús Nazareno, por invocarnos las palabras de Nuestro Padre Cristóbal: Mi providencia y tu Fe, mantendrán esta casa en pie.

Por poner a nuestra disposición toda la casa sin faltarnos de nada y aguantar nuestro bullicio.

A los familiares, por su apoyo y comprensión y deseosos de ese primer beso y ese primer abrazo como la magia de la primera vez. Dando gracias a Dios y a la Vida, por estar aquí, nunca un contacto cercano con las personas tuvo tanto sentido.

No sabemos a los que nos quede por enfrentar, pero lo que hemos evitado, pasado está. Entramos con una simple maleta y hemos salido con un armario, lleno de ESPIRITU de trabajo, UNIÓN Y CARIÑO, entre todos, para y por todos. Y como dice Stephen Covey:

“Lo más importante en la vida, es que lo más importante,
sea lo más importante”.



Colección
Papeles de la Fundación

La crisis de la COVID-19 ha podido significar un cambio en la forma de hacer, de ser e incluso de sentir. Pero, una vez superada, no la crisis, puesto que esto solo ha empezado, si no la alarma y el pánico del principio, a lo desconocido, parece que todo no la hemos aprovechado como una oportunidad, sino más bien al contrario. Lo que podría haber servido como reflexión en muchos, por no decir todos, los ámbitos de la vida, ha servido para endurecer todo aquello que hacíamos mal o se podía mejorar. Al principio de la pandemia, cuando empezábamos a salir a aplaudir, se enviaban mensajes de fuerza, se ponían en marcha iniciativas de solidaridad, entre otras, se erizaba la piel, nos emocionábamos de ver cómo, aunque por algo negativo, cada persona sacaba lo mejor de sí. Tengo una amiga que me decía, esto no nos cambiara y por mucho que aplaudamos, volveremos a ser como éramos. Yo no quería compartir su opinión. Hoy en día, por desgracia, tengo que darle la razón. El ritmo de vida y de estrés vuelve a ser el mismo, las prioridades también, lo social y la salud vuelven a quedar en un segundo plano, la economía vuelve a estar en el ranking de lo más importante... Y no con ello quiero decir que lo económico no sea importante, si no que tal vez no debería ser lo más importante.

En un primer lugar hice un relato sobre cómo había vivido a nivel profesional la pandemia. Pero creo que hay personas que se merecen ser recordadas y más ante estas situaciones. En abril, durante el confinamiento, hice la historia de una persona del centro, con quien hablé en algunas ocasiones por teléfono. Me preguntaba a ver cuando íbamos a abrir: “cuando me den permiso”, le contestaba. Él me decía: “me va a matar estar aquí”. A lo que yo siempre le decía que no, que

aguantara, que más pronto o más tarde íbamos a abrir y que cada día lo íbamos a ver, le llevábamos dibujos, hacía una media de 5 al día. Incluso le dije, en tono irónico—de broma—, que cerrara la fábrica de pintura que no me daba la jornada para prepararle cuadernos.

Un día, su hija, nos comentó que le costaba cada vez más andar y que no tenía ganas. Le llevamos unos pedales y le llamé para decirle que tenía que hacer un poco cada día, aunque fuera mientras pintaba. Hablábamos con él a diario y también con su hija. Él nos preguntaba, casi a diario, cuándo íbamos a abrir y nos expresaba su agradecimiento con lo que hacíamos, pero que lo que él necesitaba era venir al centro, estar con los demás, seguir su rutina, vernos a todas... Nos pidió algunos números de teléfono, puesto que añoraba a algunos compañeros y quería saber de ellos.

Para mí, Pepe, nombre que utilicé en el anterior trabajo, era una persona muy especial y entre nosotros había un buen vínculo y un *feeling* muy especial. Vivía en el mismo pueblo que mi padre, y me preguntó si algún día iba a ir. Yo le expliqué que no, que mi padre es inmunodeficiente, de manera que prefería esperar y, por eso prefería no pasar por el pueblo. Pepe entendía la vida de otra manera a la forma en que yo, en ese momento la veía. Mientras yo me encontraba en un estado de pánico y miedo, él lo que quería era seguir con su día a día y estar con su grupo, con la gente que quería, a parte de su familia.

Una de las complicaciones, para mí, era lidiar entre el pensamiento de personas como Pepe, lo que puedo llegar a entender y la importancia que tenía en ese momento no sobrecargar el sistema. Sistema que en Baleares no se ha desbordado, por suerte, y de momento. También ha rondado otro pensamiento o idea, no el miedo a la muerte, si no miedo a cómo morir y si se iban a respetar o no las últimas voluntades.

Día 7 de mayo recibí un WhatsApp de una compañera, una auxiliar, que vive en el mismo pueblo. Era un audio. Me decía, llorando, que Pepe había muerto. Escuché el audio estando en la cama y mi reacción fue dejar el móvil y tumbarme,

sin dormirme de nuevo. Estaba en blanco, no me lo podía creer, no entendía porqué ni cómo. Sentía rabia, impotencia, por no saber qué estaba haciendo, si mis decisiones eran las correctas, si había otra alternativa.

“Llama a Laura y pregúntale cuándo va a abrir”. “A mi no me va a matar el coronavirus, a mi me va a matar no ir al centro”.



Colección
Papeles de la Fundación

A quién lea esta carta.

Llevo 15 años trabajando en el sector de ayuda a domicilio. Este año no creo que pueda borrarse de mi cuaderno de ruta cuando dentro de pocos años, me jubile.

Ha sido realmente complicado, principalmente en el inicio de la pandemia cuando estuvimos en el frente de esta lucha, sin protecciones. Sufrí la pérdida de una de las usuarias del servicio asolada por la enfermedad. La empresa era conocedora de la situación, pero a la falta de test y llena de todas las sospechas, tenía que seguir acudiendo al domicilio.

A todo esto, decir que la mascarilla fue comprada por mí en una farmacia, previo a la extensión de la enfermedad.

No hemos tenido medidas preventivas para nuestros abuelos y he de decir, que han frenado la expansión ellos mismos dándose de baja en el servicio.

Necesito mi trabajo, pero necesito mi vida también. Al igual que todos los colectivos que se benefician del servicio.

A día de hoy, son numerosas las auxiliares contagiadas y los usuarios. Además, cargar con la responsabilidad de saber o no dónde has llevado el virus... es INHUMANO.

Ha habido doble abandono y liquidación del 2x1.

Personas dependientes vs Cuidadores.

La inatención mata la empatía. El primer paso para la compasión es darse cuenta de la necesidad de otra persona. Todo comienza con el simple acto de atención.

Daniel Goleman.



Papeles de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal. N.º 5, 2020

RELATOS EN PRIMERA PERSONA COVID-19

pilares@fundacionpilares.org | www.fundacionpilares.org