

He vuelto del otro lado.

No recuerdo haber estado enferma en los últimos 7 años de mi vida. Mi historial de ausencias laborales por enfermedad recoge 3 embarazos y una intervención quirúrgica por rotura del ligamento cruzado anterior en el 2011.

Tengo 44 años, no tengo ninguna enfermedad crónica y soy deportista desde que tenía 14 años.

Hoy hace 23 días que he tenido que dejar de trabajar.

Desde ese día, vivo en una habitación de 9 metros cuadrados, aislada de mi marido y de mis tres hijos. Nos comunicamos a través de una pequeña ventana que da al lavadero de mi casa. La ventana es mi contacto con el mundo, el lugar por donde entra mi comida y por donde hablo (y veo) a mi familia.

Soy médica de familia y comunitaria. La semana del 9 de marzo atendí a 5 pacientes afectados por coronavirus (2 en domicilio y 3 en consulta). Aquella semana todavía no se había aceptado la transmisión comunitaria y visité a los 5 (que no cumplían criterios epidemiológicos) sin medidas de protección.

El día 13 de marzo me notificaron que dos de ellos habían dado positivo: entré en aislamiento.

Durante 8 días hice vida normal en esta habitación. Soy una persona disciplinada así que me organicé una rutina saludable para poder pasar el aislamiento en las mejores condiciones posibles: gimnasia 2 veces al día, lectura evasiva, estudio y alguna película para pasar el rato. Sin apenas darme cuenta pasó el tiempo y ya estaba preparada para reincorporarme a mi trabajo habitual.

El día 20 de marzo empezaron los primeros síntomas. Me levanté con fiebre de 38° y cefalea. Acostumbro a tener dolor de cabeza pero este era diferente: más constante, cedía poco con paracetamol y no era pulsátil como en otras ocasiones. También tenía molestias abdominales. Estuve tres días en la cama con malestar general poco definido.

El lunes 23 de marzo empezó el ahogo. Es muy difícil describir la disnea si no eres una persona asmática o con enfermedades respiratorias. Tampoco he tenido ansiedad que yo recuerde en los últimos 25 años. Por eso describir la sensación de no poder llenar los pulmones para mi ha sido muy complicado. Sobre todo cuando hablar, escribir o incluso sentarte en la cama se convierte en un gran esfuerzo que eres incapaz de hacer.

Soy corredora desde hace unos años y algunas veces, en algún entrenamiento o en alguna carrera, he hecho un sobreesfuerzo y he notado dificultad para respirar. El ahogo que me apareció aquel lunes tampoco era como el del deporte. La sensación era que, al intentar hacer una inspiración, había un punto de freno, un punto a partir del cual no podía seguir entrando el aire. La consecuencia fue inmediata en mi cuerpo: tenía que hacer muchas más respiraciones para poder introducir el aire necesario. Así, enseguida apareció una taquipnea de reposo insoportable que empeoraba al intentar realizar cualquier actividad (como hablar). Mi frecuencia respiratoria en reposo se convirtió en 110 respiraciones por minuto y si me levantaba para ir al baño adyacente a la habitación tenía que sentarme en el suelo a medio camino porque no podía hacerlo de una sola vez.

Tenía un peso encima del pecho.

Era un peso real, una sensación de opresión constante que me atravesaba el pecho y llegaba a la espalda. Ni siquiera podía girarme en la cama.

Y malestar, un intenso malestar general, una sensación de estar absolutamente destrozada, sin posibilidades de levantarme de la cama aunque quisiera.

No podía comer. El acto de tragar se convirtió en un esfuerzo faraónico. Comía sólo a las noches cuando los síntomas, no sé bien por qué, eran más leves.

Sólo toleraba la crema de verdura. Perdí 4kg de peso en diez días.

Es difícil ser una persona enferma sufriendo una enfermedad tan nueva. No tienes claro si los síntomas que tienes son o no normales. No tienes claro cuando estás empeorando y cuando conviene que vayas al hospital. Y todo esto te pasa mientras estás sola aislada en una habitación donde no puede venir nadie a visitarte.

Durante todos estos días apenas podía hablar.

Tengo la suerte de contar a mi alrededor con una red increíble de personas que me quieren. He aprendido que, en este contexto en el que vivimos, esto se convierte en algo indispensable para superar el momento. Mis amigas y compañeras me escribían cada día. También mi médica de familia. Han estado pendientes para detectar cada cambio en mi evolución. Ellas son las que me han ayudado a tomar las decisiones que hacía falta tomar: ir al hospital en el primer empeoramiento, ir al CUAP cuando los síntomas no mejoraron y volver al hospital cuando fue necesario. Sin este apoyo, yo no hubiera sido capaz de salir adelante.

El día 30 de marzo, cuando hacía doce días desde el inicio de los síntomas, empecé a mejorar. Poco a poco, el estado general dio un giro de 180°: podía comer, podía

hablar, podía sentarme en la cama. Paulatinamente pude volver a caminar por la habitación, con menos opresión en el pecho y con menos taquipnea. Volví a tener apetito.

También me aparecieron en aquel momento unas cuantas vesículas en el cuello y el pecho como si fueran de varicela pero no me picaban.

Hoy hace 22 días que empecé mi aislamiento. He aprendido muchas cosas aquí dentro.

La primera y fundamental, mi vulnerabilidad. Todos estamos expuestos a ser abatidos, de una forma o de otra, por cosas inexplicables y no esperadas. No sé si alguna vez estamos preparados para este escenario.

He aprendido a vivir con miedo. El miedo es libre y se instala sin pedir permiso y no es fácil echarlo una vez se acomoda. Han sido necesarios muchos días (y mucha gente) para que yo superara el mío. No recuerdo haber llorado tanto nunca en mi vida.

También he aprendido que hay momentos en que hay que recibir los cuidados con humildad. Aceptar la ayuda de todos los que te rodean en una situación en la que te encuentras tan frágil ha sido un aprendizaje para alguien como yo que, habitualmente, no suele pedir ayuda.

Y he aprendido a valorar el sistema de salud que tenemos. Hace muchos años que defiendo la sanidad pública desde las posiciones que he creído más adecuadas pero esta experiencia me ha hecho compartir espacios en el hospital y los CUAP con muchas personas que trabajan por atendernos cuando estamos enfermos. Sólo tengo palabras de agradecimiento para todos: no tienen ni idea del impacto tan terapéutico que ha tenido en mí el hecho de haberme encontrado tantísima gente buena en todas partes.

Ahora estoy ya prácticamente asintomática. Feliz de volver a reconocermé en este cuerpo que durante tantos días no fue el mío. Feliz de pensar que podré retomar pronto mi vida laboral con todo el bagaje aprendido y con la necesidad de poder colaborar en este engranaje que estamos construyendo entre todas para poder hacer frente a la situación de emergencia.

Creo que todos somos más necesarios que nunca, pero cada uno desde aquel espacio donde puede hacer las cosas que mejor sabe hacer.

Yo sé estar junto a mis pacientes. Es lo que he hecho en los últimos 20 años.

Esto es lo que quiero hacer. Ahora, con un poco más de información porque vengo del otro lado.