

“Mi historia contra el coronavirus” (Iñaki Laboa)

Eta bizitza nire alboan oheratzen da...

[Y la vida se acuesta a mi lado...]

Medikua naiz eta Osakidetzan lan egiten dut.

*62 urte ditut. Joan den martxoan **Covid-19**az kutsatu nintzen.*

[Soy médico y trabajo en Osakidetza.

Tengo 62 años.El pasado mes de marzo me contagié de la Covid-19].

Durante estos últimos meses se están publicando muchos estudios médicos relativos al Coronavirus. Es preciso compartir todo el conocimiento científico-técnico relativo a este virus.

Pero yo quiero hablar de emociones y sentimientos.

“Lo esencial es invisible a los ojos...” (*“El principito” de Saint-Exupéry*).

Han pasado 9 meses desde marzo y me he animado a escribir este testimonio, aunque me resulte duro revivir ciertos momentos.

Y lo hago para compartir, como paciente de la Covid-19, mis sensaciones y reflexiones, pero, sobre todo, para **reflejar el IMPACTO EMOCIONAL en la familia y amigos**.

Este testimonio es real. Lo que inicialmente pretendía ser, como terapia propia, un escrito con mis reflexiones sobre la experiencia vivida, finalmente, se ha convertido en un relato más extenso con el objetivo de compartirlo.

Es un relato cronológico. El hilo conductor son algunos de los **WhatsApp** enviados durante esos días. En ellos se reflejan las sensaciones de cada momento concreto. La incertidumbre, angustia, esperanza, miedos, alegrías...

Todos los mensajes son verdaderos (literalmente en el propio idioma que se escribieron, castellano/euskera). Sólo aparecen los nombres de mi familia más cercana, no menciono nombres de otras personas.

Diariamente nos informan del número de contagios, ingresados, pacientes en UCI y fallecidos por coronavirus. Números fríos. En muchos casos verdaderos dramas familiares. La mayoría de estas historias y familias son anónimas.

Visualizo mi historia. **Pongo nombres y rostros a mi familia**

Pasai Donibaneko (Gipuzkoa) *baxurako arrantzale familia batean jaio nintzen.*

Han bizi dira nire ama (Mañoli, 89 urte, emakume saregilea) eta nire 3 anaiak (Eduardo, Miguel eta Luisma).

Ni Gernikan (Bizkaia) bizi naiz, Marije nire emaztearekin eta Amaia gure alabarekin. Nire lehen ezkontzako beste bi seme-alabak (Izaskun eta Haritz) beste etxe batzuetan bizi dira, gugandik gertu.

[Nací en el seno de una familia de pescadores de bajura de Pasajes de San Juan (Gipuzkoa).

Allí viven mi madre (Mañoli, 89 años, mujer redera) y mis 3 hermanos (Eduardo, Miguel y Luisma).

Yo vivo en Gernika (Bizkaia) con Marije, mi mujer, y nuestra hija Amaia. Mis otros 2 hij@s de mi primer matrimonio (Izaskun y Haritz) residen en otras viviendas cerca de nosotros]



Con Marije, mi mujer (antes de la pandemia)

En mi familia no hay sanitarios. Desde niño quise ser médico. Me gusta mi profesión. Soy médico de Atención Primaria en el consultorio de **Muxika** (mi segundo pueblo en mi corazón).

Desde hace más de 25 años comparto la asistencia con la gestión, como responsable de la Unidad AP de Gernikaldea (y desde hace varios meses del Hospital Gernika). Siempre me ha gustado trabajar en Equipo, y estos últimos 7 años ilusionado por la coordinación e integración de los 2 niveles asistenciales (la Atención Primaria y la Hospitalaria). Soy de esas personas que le dedicamos demasiadas horas al trabajo (no es una virtud), nos absorbe, deberíamos parar... **Llegó este virus y me paró en seco...**

El 14 de marzo se declaró el estado de alarma sanitaria y nos confinaron a todos. El coronavirus SARS-CoV-2 ya estaba aquí.

La semana del 16-20 de marzo, en el Hospital Gernika empezamos a organizar un área específica "Covid" para atender/filtrar desde la Atención Primaria a toda la patología respiratoria de los pacientes de Gernika, Gernikaldea y Bermeo.

En Osakidetza esos días seguíamos desbordados, sin claros protocolos de actuación, sin las medidas de protección adecuadas...y algunos sanitarios empezaron a caer.

El viernes 20 de marzo en el Hospital Gernika, como en muchos centros de nuestra OSI Barrualde, los trabajadores salimos a aplaudir durante 5 minutos en recuerdo de una compañera enfermera del Hospital Galdakao que falleció por el coronavirus. En esas semanas la pandemia estaba llegando a su pico más alto de la primera ola.

Ese mismo viernes por la noche comienzo con escalofríos...

Domingo 22 de marzo

El sábado por la tarde ya tengo sintomatología, como un "síndrome gripal". Tomando paracetamol me encuentro bien. El domingo informo a Salud Laboral y me dan cita para hacer la PCR al día siguiente.

Estoy relativamente tranquilo, pienso que podré pasar el Coronavirus sin mayores complicaciones (soy una persona que hace bastante deporte y demás...).
Me comunica una compañera médica de Gernikaldea que está también sintomática (anosmia) y pendiente también de PCR

Envío al grupo de whatsapp **“Anaiak”** (en el que estamos los 4 hermanos y cuñadas):

- “Estoy desde el viernes tarde-noche con síntomas: fiebre, tos, mialgias...

Acabo de hablar con Salud Laboral. Aislamiento en casa y mañana a las 14:00h me hacen la prueba frotis PCR.

Si doy positivo ya os lo comentaré.

Tarde o temprano se enterará todo el mundo

Marije sigue trabajando, si tuviera síntomas se quedaría en casa

Estoy tranquilo

Es normal que vayamos cayendo poco a poco nosotros... estamos en primera línea.

Todo saldrá bien.”

- “El positivo es casi seguro... tengo muchos boletos... y síntomas compatibles”

Lunes 23 de marzo

Por la mañana me levanto muy cansado, pero sin fiebre.

Para las 14:00h voy solo conduciendo al Hospital Galdakao para hacerme la PCR (en marzo era el único lugar de la OSI donde se hacía la prueba)

Por la tarde vuelvo a “cargarme”.

Marije empieza con posible sintomatología. Trabaja en el Hospital Gernika y Salud Laboral le indica baja laboral. Al no ser sanitaria, según protocolo de entonces, no se le hace la PCR (algo se ha aprendido para la segunda ola de la pandemia)

Por la noche envío a **“Anaiak”**:

- “Hoy sigo parecido, más tos, cansancio. Si tuviera fatiga respiratoria... neumonía... me ingresarían”

- “Va a ser verdad que los aplausos en los balcones por los sanitarios y demás nos lo merecemos...”

Es nuestro papel... pero es una putada, la verdad... es muy jodido...”

Martes 24 de marzo

Por la mañana temprano desde Salud Laboral me comunican que la PCR es positiva.

He empezado ya con disnea y acudo a la Urgencia del Hospital Gernika. Siento la “cercanía” de los compañeros de trabajo. Se me hace raro estar en “el otro lado”, en los mismos lugares que me movía hace 4 días...

Al mediodía envío a **“Anaiak”**:

- “He empezado con fatiga, me cuesta respirar

Estoy ahora en un box de la Urgencia del Hospital Gernika

Tengo neumonía. Y ahora con oxígeno, estoy mejor

He dado positivo al coronavirus

Me ingresan directamente en el Hospital Galdakao

Esperando ambulancia. Estaos tranquilos

Todo saldrá bien

No dejan ninguna visita. Os enviaré whatsapp”

Sobre las 15.00h ingreso en el Hospital Galdakao, en la habitación 904.1, es una planta Covid, a cargo de Respiratorio. Han habilitado en el Hospital varias plantas Covid por el alto número de ingresos en estos últimos días.

Por la tarde, y con oxígeno, me encuentro bastante bien, mantengo una buena saturación.

Contesto, incluso, a los correos del trabajo.

Respondo también a los whatsapp de ánimo que me envían amigos, familiares y compañeros de trabajo. Se agradecen estos mensajes en esos momentos. Muchos de ellos son para enviarme “energía” y mucha fe... yo que soy agnóstico y racional.

Por la noche envío a “**Anaiak**”:

- “Empiezan con el tratamiento. Si voy bien 10-12 días de ingreso

Conozco a todos los neumólogos que están en esta planta... tenemos muy buena relación

Son muy majos. Estoy en buenas manos”

- “No decidle nada a la ama. Sólo sufriría, cuidarla mucho”

Una enfermera conocida que trabaja en la 9. Planta se presta a traerme al día siguiente una Tablet que tengo en casa (soy muy cinéfilo y espero poder ver alguna película cuando vaya mejorando).

Estoy muy pendiente del posible contagio de Marije y Amaia (siguen sin fiebre...)

Miércoles 25 de marzo

Este día queda grabado para siempre en mi memoria.

La evolución no es buena. Sigo con disnea. Me ponen reservorio de oxígeno. La analítica y la Radiografía de tórax están peor. Me indican ponerme en posición prono (boca abajo).

Ya no tengo el ánimo para contestar los mensajes. Apago el móvil del trabajo.

En esa posición de prono, con el reservorio de oxígeno, me cuesta mucho escribir whatsapp.

Sobre las 13.00h envío whatsapp a **Marije**:

- “Te cuento la verdad:

La placa Rx peor que ayer, neumonía bilateral, ayer dudosa

Saturación más baja

Oxígeno a tope boca abajo (mejora saturación)

Hay que ver la evolución

Te informo por la tarde

Sólo te envío a tí (reenvía tu a la family y amigos)

En esta postura no puedo hablar ni escribir. Me canso”

Por la tarde me encuentro cada vez peor. Me voy colocando cada cierto tiempo el pulsioxímetro (la habitación no está monitorizada) y cada vez la saturación es más baja. El propio enfermero ha estado pendiente de mi evolución (entrando y saliendo cambiándose de EPIs).

Sobre las 19.30h envío a **Marije:**

- "Sigo en la habitación de la planta y...peleando...pero si empeoro me tendrán que bajar a la UCI

Mis pulmones están mal, me falta oxígeno.

No estoy bien

Envía a mis hijos y hermanos

Les quiero mucho"

- "Con un respirador podré salir adelante

Pero tranquila, es mejor que seguir peleando en la habitación"

En menos de 12 horas estoy en caída libre... Este virus en algunos casos puede provocar una respuesta inflamatoria masiva.

Estoy con **Distrés Respiratorio Agudo (SDRA).**

Sobre las 10 de la noche, tengo la sensación de muerte próxima.

Hablo con la compañera neumóloga de guardia. Sólo deseo un par de cosas:

- que no me deje morir solo en la habitación (entiendo que no es posible por el coronavirus, pero desearía ver a mi mujer e hijos),
- y que, si fuera todo mal, no quiero seguir viviendo conectado a una máquina (tengo hecho el "Documento de Voluntades Anticipadas").

La neumóloga misma llama e informa a mi mujer. Por la fatiga, yo no me siento capaz de hablar directamente con ella.

Me entran varios whatsapp en mi móvil personal. Compañeros y la propia Dirección de la OSI... están muy pendientes y preocupados de mi situación...

Finalmente me van a llevar a Reanimación (la UCI está llena).

Soy consciente de la alta mortalidad de los pacientes intubados por Covid con Distrés Respiratorio (SDRA).

Durante los más de 35 años de profesión he asistido a muchos pacientes de Muxika en la fase final de la vida. Nadie sabe qué sentiremos cuando nos llega el momento de morir. Yo siento una tremenda **soledad**...

Antes de que me lleven, envío varios mensajes "a modo de despedida" a 4 personas muy importantes en mi vida (mi primera mujer, mi cuñado y una pareja de amigos).

Y me despido por whatsapp de mi mujer, mis hermanos y mis hijos. Comparto este último mensaje:

- "Izaskun/Haritz/Amaia:

Une honetan gogorak izan

Eta borrokatu nirekin batera

Zuek hirurok maite zaituztet pilo bat.

Zuen artean beti elkar maitatu!

Eta elkar lagundu

Zuen aita"

[Izaskun/Haritz/Amaia:

Tenéis que ser fuertes en este momento

Y pelear conmigo

Os quiero muchísimo a los tres

Entre vosotros quereros siempre. Y ayudaros mutuamente.

Vuestro padre"]

Me entra un último mensaje de una amiga:

- *"Zugaz gauz, zugaz egongo gara,
zugaz barre, zugaz negar...ZUGAZ"*

[Contigo estamos, contigo estaremos,
contigo reír, contigo llorar...CONTIGO"]

Un poco antes de las 23.00h apago mi móvil (no lo volveré a encender hasta el 14 de mayo)
Suben a la 9. Planta 2 anestesiistas y me llevan a **Reanimación, a la unidad de pacientes críticos** (reconvertida en UCI). Finalmente **me intuban y me conectan a un respirador para ventilación mecánica.**

Nire azken oroitzapena nire aita Ramonentzat da (nik 28 urte nituela hil zen), eta Benito Lertxundiren abesti bat datorkit "...azken arnasa eman nahi nuke itsasoari begira..."

[Mi último recuerdo es para mi padre Ramón (falleció cuando yo tenía 28 años), y me viene una canción de Benito Lertxundi *"...mi último aliento quisiera darlo mirando al mar...."*]

Y comienza la pesadilla...

A partir de estos momentos, yo estoy en mi mundo de la sedación, y es **Marije**, sin pretenderlo, la que soporta el peso de la historia.

Todos los días, sobre las 13:00h, estará pendiente de la llamada que le realizan los médicos al teléfono de casa para comunicarle mi estado y, después, vendrá una larga espera contando los segundos, minutos durante las siguientes 24 horas.

Tras cada llamada Marije cogerá la rutina de escribir un whatsapp resumiendo la información recibida (e interpretando los tecnicismos médicos) para informar a mis hermanos. A mis otros 2 hijos (**Izaskun y Haritz**) le parece más adecuado informarles directamente por teléfono. El confinamiento no les permitirá verse ni abrazarse...cada cual soportará esta pesadilla...

Jueves 26 de marzo

Marije envía a **"Anaia"**:

- *"Me acaban de llamar el Gerente y la Directora de Integración...*

Que está entubado...Estable dicen...

Con el mejor Equipo...Y que va a salir porque es fuerte...Pero no sé si lo dicen por animarme..."

- *"Tiene que resistir..."*

Se merece vivir...

Y que yo no puedo vivir sin él...

Si no os lo había dicho nunca, le quiero muchísimo..."

Viernes 27 de marzo

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Me acaban de llamar del Hospital...

Es horrible cada vez que suena el teléfono...

Me han dicho que la situación es grave... Aunque dentro de esa gravedad, parece que hay una pequeñísima mejoría... No se atreven a decir más porque también puede empeorar...

Que me llamarán mañana, salvo que se pusiera peor y entonces me llamarían antes...

Parece que en todos los casos la evolución es muy, muy lenta...”

Este día mi hermano el mayor, **Eduardo**, cumple años, y envía este mensaje en euskera y castellano (lo comparte con sus propios contactos):

- “Zuri, anai.

Oso gaixo jarri ezker ta ospitalean sartu zenetik, ezinegon larrituta nago. Horrek negar egitera une askotan eramaten nau.

Gaur ikusten duzun bezala idatzi nahi dizut. Badakizu, erretiroa hartu nuenetik idazteko eman didala.

Zure lanbidearekin pertsona oso dedikatua izan zara beti. Zure zerbitzuak behar dutenei beti laguntzeko prest. Eta ez bakarrik egiten duzun kontsultan, baita hortik kanpo ere. Informazioa, aholku edo botikak behar dutenei emateko ere. Familiarekin ere egin duzu. Beti gure osasunaz zaindari bat izan zara.

Gaur ikusten duzun bezala, beste esku zaudela zaintzea. Esku onetan zaudela badakigu. Esku adituak eta lagunak aldi berean. Horregatik lasai sentitzen gara. Berak, ondo zainduko dutela jakingo dute.

Amak egunero zutaz galdetzen du. Telebistan pandemia ikaragarri honi buruz albisteak entzun ditu. Ondo zauden jakin nahi du. Esaten diogu egun hauetan oso lanpetuta zaudela zure gaixoarekin eta atsedena hartu ondoren deituko diozula.

Zerbait txarra gertatzea uste dut ez lukeela aguantatuko.

Dakizuen bezala, urteak betetzen ditut gaur. Egun honetako oparirik handiena, zure sendatzea izango litzake.

Aintzinako Erromako istori asko ditugu oraindik kontatzeko. Eta bidaia batzuk ere egin behar ditugu. Eta gainera ospatu famili-bilketa horietan bazkariak eta afariarekin.

Sinisten ez duzun zuk, utziko didazu gaur, nire otoitzak egiten zuregatik. Zu sendatzeko berehala. Maite zaitugu.

Eta denok espero dugu etxera itzultzea. Guk zure familia, zure lagunak eta zure gaixoek ere.

Zure alde borrokatu, gure alde borrokatu!”

- “A ti, hermano.

Desde que te pusiste muy malito e ingresaste en el hospital, nos invade, me invade un enorme desasosiego que me conduce en muchos momentos a llorar. Hoy ya ves, tengo ganas de escribirte. Ya sabes que desde que me jubilé, me ha dado por desarrollar esta faceta.

Siempre has sido una persona muy volcada con tu profesión. Dispuesto a atender a quien precisara de tus servicios, y no sólo en la consulta que llevas, sino también fuera de ella. A quien precisara cualquier información, un consejo o cualquier medicación ahí estás siempre dispuesto a dárselo. También lo haces con la familia. Siempre has estado pendiente de nuestra salud. Hoy ya ves, te toca a ti que te cuiden y te atiendan. Sabemos que estás en buenas manos. Manos expertas y amigas al mismo tiempo. Y es por ello que nos sentimos tranquilos. Ellas sabrán cuidar bien de tí.

La madre pregunta todos los días por ti. Escucha por televisión las noticias que se suceden en torno a esta terrible pandemia. Quiere saber si estás bien. Le decimos que estos días andas muy ocupado atendiendo a tus pacientes, y que ya la llamarás cuando tengas un pequeño respiro. Creo que no soportaría que te sucediera algo malo.

Como bien sabes, hoy cumplo años. Mi mayor regalo para este día es tu curación, que te pongas bueno. Nos quedan pendientes muchas historias de la Antigua Roma que contar. Y nos quedan también algunos viajes por realizar. Y celebrar también esas reuniones de familia en forma de comidas y cenas.

Vas a permitirme, tú que eres poco creyente, que hoy eleve una plegaria por ti, por tu pronta curación.

Te queremos.

Todos esperamos tu vuelta a casa, nosotros, tu familia, tus amigos y tus pacientes también.

¡Lucha por ti, lucha por nosotros!”

Martes 31 de marzo

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Acaban de llamar...Sigue estable...No empeoramiento...

Que el proceso es muy largo...De 15 a 20 días entubado con el respirador...

Se hace eterno la espera de la llamada...

Y luego el día angustioso, pensando que llaman para dar la peor de las noticias...”

Viernes 3 de abril

La evolución no es buena. Estoy con una **sobreinfección respiratoria** por una *Pseudomona aeruginosa* multi-resistente

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Acaban de llamar...

Hoy no hay buenas noticias...

Iñaki tiene fiebre... Y me han dicho que sus pulmones no están reaccionando como ellos quisieran...

Le han puesto alguna medicación extra...”

Me hermano el pequeño, **Luisma**, me envía a mí solo este whatsapp (a partir de esta fecha me enviará mensajes casi a diario):

- “*Kaixo Iña:*

Terrazara atera naiz eta itsasoari begira zuri idazteko gogoa izan dut. Erantzungo ez didazula jakin badakit, baina nire barnekaldeak sentimendu hauek azaleraztea eskatzen dit. Ojala erantzungo bazenida, ongi zaudela seinale.

Martxoak 25, 22:57h. Zure WhatAppak azken konexio islatzen du. Bidalitako azken mezuaren data eta ordua....Zenbat aldiz begiratu dut zure WhatAppa, ea data eta ordutegia aldatzen diren, berriz ere martxan zaudela jakiteko eta amets gaizto honetatik atera eta atera garela jakiteko. Baina ez, behin eta berriz berdin jarraitzen du. Denbora eta ordua gelditu dira, zuretzat batez ere. Non eta zer egongo zaren pentsatzen ez dakit, baina jakin badakit zauden lekuan borrokatzen ari zarela, bizitzeko indar guztia jartzen ari zarela, gizon indartsua eta gerlaria zarelako. Guretzat ordea, ez da denbora gelditu. UCIN sartu zinenetik denbora moteldu da, egunak eta gauek oso luze egiten ari zaizkigu....Eguerdiko 13:30ak inguru noiz iristen den

desiatzen ari gara. Marijeren Anaiak taldera egunero bidaltzen duen mezuaren zain. Nahikoa du gizaioak deiaren zain egotea, berriak jaso eta guri mezuak bidaltzeagatik. Bere osasunarengatik ere arduratuta nago. Ezin du apenas hitz egin, apenas jan,...eta normala da egoera honetan...Nahiz eta animoak eman egoera hau oso gogorra izaten ari zaioa, guztiei bezala. Telefono deia eta mezua....nola zauden eta tratamenduari nola erantzuten ari diozun jakiteko esperantza. Dei batek guztia baldintzatu dezake....aurrepausua egin du (oso ondo Iña, gerlaria), egoera larrian dago baina establea (ez da albiste hain txarra), 15-20 egun itxoin behar ditugu arnasgailua kentzeko eta tratamenduari erantzuten duela jakiteko, gaur sukarra du (egun tristea eta arduratsua).

Une hauetan gustatuko litzaidake erlojuaren orratzak mugitzea, egunak aurrera egiteko, azkar, gero eta azkarrago....ongi zaudela esango diguten eguna iritsi arte....Ondoren berdin izango litzaidate beste 15 egun gehiago etxean sartuta geratzea, baina errekuaperatu zarela jakinda. Ziur nago egun hori iritsiko dela, indar positibo guztia bidaltzen dizugulako, baina bitartean.....Itsasoa jarraitzen dut begiratzen, Pasaiaiko Portuko bokana, Puntasaldeko pasealekua...Zure herria, zure txokoak,...eta batean nire burua ikusi dut elkarrekin korrika egindako Behobia lasterketaren argazkiak begiratzen...Ze ondo pasa genuen. Benetan zoragarria izan zen esperientzia hau zurekin bizitzea. Elkarrekin Behobiako bidea egin jendez gainezka zegoen topoan, zapatilen inguruko elkarriketa partekatzea, estiramenduak egitea eta baita komunera joateko ilera luze horiek egitea.....Eta irteera hori zure alboan bizitzea eta bai hasieran eta helmugan elkarri emandako besarkadak opariak izan ziren, bihotzean daramazkidan opariak.

Duela bi urte Gernikara zuen etxera lo egitera prestatutako afari goxua, (langostinoak, bestekak beste) gogoratzen dut eta bertan izandako elkarriketa....Mila oroitzapen kolpatzen zaizkit buruan, mila gauza zuri esateko...Hau idazten ari naizen bitartean malkoak ditut begietan, tristuraz beteriko malkoak...baina nire buruari behin eta berriz ere errepikatzen diot, aterako da, bai indartsua da aterako da!!!

Ezin dut nire bizitza zu gabe imaginatu, anairik gabe imaginatu. Guztiak garrantzitsuak zarete nire bizitzan, nahiz eta eztabaidatu eta batzutan haserratu beti hor zaudetela jakin badakit, beti laguntzeko eta onerako. Jo Iña, jarraitu burrukatzen, oraindik ere gauza asko bizi behar ditugulako. Ezin ditut gabonak zu gabe imaginatu, menua egingo dugu, ziur !!!Camarara joan behar gara familia osoa ongi zaudela ospatzera, amaren guardiak egiteko zure egunak jaso behar ditu, jaso nahi ditut, lanean lortzen ari zaren garaipenen berri jakin nahi dut eta niri telebistan nola joaten zaidan kontatzea, zure oporren berri jaso nahi dut, Oxaban ikusi nahi zaitut berriz ere, zure ahotsa entzun nahi dut, amaren glukosa bidaltzen jarraitu behar dizut..... Amak behar zaitu, Marijek behar zaitu, zure seme-alabek behar zaituzte, familiak behar zaitu, nik behar zaitut....Ez da justua urtetan besteen alde bizitza eta zaintzen egonda orain gaxo egotea...amorr handia, inpotentzia handia. Munduarekin haserre nago, gizartearekin haserre nago, ez dago eskubiderik.

Behin eta berriz albisteak ikusi eta gorrotatzen dudak birus honek uzten ari duen egoera tamalgarriak ikaratzen dit. Ez dut nahi argitaratzen dituzten hildakoen zenbakietariko bat zu izatea, ez da justua...Ez....Ez da pasako!!!!, baina beldur naiz....Zu berriz ere ez ikusteko beldur naiz....Zure ahotsa entzun nahi dut berriz ere...

Zure aurpegia etortzen zait behin eta berriz eta nire alboan zaudela imajinatzen dut, aurrera jarraitzeko, borrokatzen jarraitzeko indarrak ematen dizkizut.

Gaur sukarra duzula esan digute eta tratamendu berria jarri dizute...Albiste txarra, triste nago baina ezin dugu itxaropena galdu Iña...jarraitu borrokan mesedez.

ASKO MAITE ZAITUT, ASKO MAITE ZAITUGU”

[Hola Iña:

He salido a la terraza y he sentido la necesidad de escribirte. Ya sé que no podrás responderme, pero desde muy dentro tengo que expresar estos sentimientos. Ojalá me respondieras, señal de que estás bien. 25 de marzo, 22:57h. Tu WhatsApp refleja la última conexión. La hora y el día del último mensaje enviado. ¡Cuántas veces he mirado tu WhatsApp! A ver si la fecha y hora cambian, que estás de nuevo en marcha, y que hemos salido de esta pesadilla. Pero no, una y otra vez siguen igual. Se han parado el tiempo y la hora, para ti especialmente. No sé dónde y qué estarás pensando, pero sé que en el lugar que estés seguirás peleando, que estarás poniendo toda la fuerza para seguir vivo, porque eres un hombre fuerte y luchador. Para nosotros, en cambio, el tiempo no se ha detenido. Desde que entraste en la UCI el tiempo se ha enlentecido, los días y las noches se nos hacen muy largas. Estamos deseando que lleguen las 13:30h. Pendientes del mensaje que Marije nos envía diariamente al grupo "Anaiak". La pobre bastante tiene con estar esperando la llamada, recibir las noticias y enviarnos a nosotros el mensaje. Estoy también preocupado por su salud. Apenas puede hablar, apenas comer...y es normal en esta situación. A pesar de darle ánimos esta situación se le está haciendo muy dura, como a todos. La llamada del teléfono y la espera...con la esperanza de saber cómo estás y cómo vas respondiendo al tratamiento. Una llamada puede condicionarlo todo...*ha dado un paso hacia delante* (muy bien Iña, guerrero), *está en estado grave pero estable* (no es una noticia tan mala), *tenemos que esperar 15-20 días para quitarle el respirador y para saber que responde al tratamiento, hoy tiene fiebre* (un día triste y preocupante).

En estos momentos me gustaría que las agujas del reloj se movieran, para que los días fueran hacia adelante, cada vez más rápido, hasta llegar al día que nos digan que estés bien. Después me daría igual quedarme otros 15 días más en casa, pero sabiendo que te has recuperado. Estoy seguro de que llegaré ese día, porque te enviamos toda la energía positiva, pero mientras tanto...continúo mirando a la mar, a la bocana del Puerto de Pasajes, el paseo de Puntas...Tu pueblo, tus rincones...y a la vez me veo mirando las fotos corriendo juntos la carrera de la Behobia....Qué bien lo pasamos. Esta experiencia vivirla contigo fue, de verdad, maravillosa. Viajar juntos en el topo lleno de gente para llegar a Behobia, compartir contigo la conversación sobre las zapatillas de correr, hacer los estiramientos, y también hacer las largas filas para ir al wáter. Y vivir esa salida a tú lado, y también los abrazos que nos dimos juntos en la salida y en la llegada de la carrera, fueron regalos, regalos que llevo en el corazón.

Recuerdo la noche que dormí en vuestra casa hace 2 años en Gernika, la rica cena que preparasteis (langostinos, incluidos), y la conversación que mantuvimos...Me vienen a la cabeza miles de recuerdos, miles de cosas para decirte. Mientras te estoy escribiendo esto tengo lágrimas en los ojos, lágrimas llenas de tristeza, pero le repito una y otra vez a mi propia cabeza, saldrá, sí, ¡¡es fuerte y saldrá!!

No puedo imaginar mi vida sin ti, imaginar sin el hermano. Sois todos importantes en mi vida, y a pesar de discutir y a veces enfadarnos, ya sé que siempre estáis ahí, siempre para ayudar y para bien. Jo Iña, continúa peleando porque todavía tenemos que vivir muchas cosas juntos. No puedo imaginarme las Navidades sin ti, haremos el menú, ¡¡seguro!! Cuando estés bien tenemos que ir toda la familia al Camara a celebrarlo, quiero recibir los días de tus guardias con la madre, quiero saber tus logros en el trabajo y contarte cómo me va a mí en la televisión, quiero recibir noticias de tus vacaciones, te quiero ver de nuevo en la Oxaba, quiero oír tu voz, tengo que seguir enviándote la glucosa de la madre...La madre te necesita, Marije te necesita, tus hijos te necesitan, la familia te necesita, yo te necesito...No es justo que estando durante años cuidando de la vida de otros estés ahora enfermo...rabia, gran impotencia. Estoy enfadado con el mundo, enfadado con la sociedad, no hay derecho.

Me asustan las noticias que veo una y otra vez, y las situaciones dramáticas que está provocando este virus que odio. No quiero ver que tú estés entre uno de los muertos que se publican, no es justo...NO...¡¡No pasará!! Pero tengo miedo. Tengo miedo de no verte más...Quiero oír de nuevo tu voz. Me viene tu cara una y otra vez, e imagino que estás a mí lado, para seguir adelante, para darte fuerzas para que sigas peleando.

Hoy nos han dicho que tienes fiebre y que te han puesto un nuevo tratamiento...Una mala noticia, estoy triste, pero no podemos perder la esperanza, Iña...continúa peleando por favor.

TE QUIERO MUCHO, TE QUEREMOS MUCHO]

Domingo 5 de abril

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Iñaki estable...Me han dicho que, con el tema de la sobreinfección, incluso hay una pequeña mejoría de ayer a hoy...Están tratándole con antibióticos específicos...

Incluso, se ha atrevido a decirme que el pulmón está un poco mejor...”

- “Eskerrik asko a tod@s! Esto es muy duro...Esperar la llamada sin saber qué te pueden decir... Y que mi vida puede cambiar con esa llamada...”

Jueves 9 de abril

Sigo con más complicaciones

Tengo las cifras de **tensión arterial** muy altas

Estoy haciendo un **fallo renal agudo**.

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Acaban de llamar...

Hoy no hay buenas noticias...

Esta mañana, al parecer, han intentado probar a quitarle la ventilación, y no ha podido ser... Le han tenido que volver a sedar...

El riñón está muy justo...Y de seguir así los nefrólogos se estarían planteando hacerle una diálisis...

Sigue con las infecciones...

El resumen de hoy es que está justito, pero mantenido...”

Me hija pequeña, **Amaia** (16 años), a partir de esta fecha me empieza también a enviar mensajes casi a diario a mi móvil

- “*Aita. Egia esan ez dakit zergaitik nagoen hau idazten, baina zurekin hitz egiteko beharra daukat. Asko botatzen zaitugu faltan. Gaur 15 egun igaro dira lo zaudenetik. Suposatzen zen 15-20 egunetan esnatu behar zinela, baina momentuz ez zaude guztiz ondo. Egunero ordu batetatan deitzen digute ospitaletik zuri buruzko berriak azaltzeko, baina beti esaten digute “estable” zaudela. Naskatuta nago hitz horretaz. Gaur esan digute sedazioa apur bat jeisten saihatu direla baina ez da oso ondo irten. Giltzurrunak ere ez dituzu oso ondo. Beharbada dialisisa egingo dizute. Ama oso txarto ari da pasatzen. Egunero hainbat aldiz negar egiten du. Ni saihatu egiten naiz bera lasaitzen, baina nik ere ezin dut. Orain tio gurekin bizi da. Hemen jaten eta lo egiten du. Abuelak egunero egiten digu bazkaria. Gaur Izaskunen urteak dira. Deitu egin diogu eta denbora ASKO egon gara berba egiten. Gauero zerbait ikusten dugu telebistan baina ez da berdina zu barik. Jan baino arinago eta gero eguzkia hartzen dugu terrazan. Ni morena ari naiz jartzen. Janariaz hitz egiten nagoela ama ez dago ezer ere ez jaten. Oso ahul gelditzen ari da. Pasadan astean crep-ak eta pizza egiten ikasi nuen eta oso onak irten zitzaizkidan.*

Inork ere ez daki idazten ari natzazula.

Bueno, gaurtik aurrera egunero idatziko dizut esnatzen zaren egunerarte. Zu bitartean borroka egin, zuk dakizun moduan. Asko maite zaitut.”

[Padre. La verdad es que no sé por qué te estoy escribiendo, pero tengo necesidad de hablar contigo.

Te echamos mucho en falta. Hoy han pasado 15 días desde que estás dormido. Se suponía que en 15-20 días tenías que haberte despertado, pero por el momento no estás bien del todo. Todos los días a la una nos llaman del hospital para darnos noticias de tu estado, pero siempre nos dicen que estás “estable”.

Estoy harta de esa palabra. Hoy nos han dicho que han intentado bajarte la sedación, pero no ha salido muy bien. Los riñones tampoco tienes muy bien. Es probable que te hagan diálisis. La madre lo está pasando muy mal. Todos los días llora muchas veces. Yo intento calmarla, pero yo tampoco puedo. Ahora el tío vive con nosotros. Aquí come y duerme. La abuela nos hace la comida todos los días. Hoy son los cumpleaños de Izaskun. Le hemos llamado y hemos estado MUCHO tiempo hablando. Todas las noches vemos algo en la televisión, pero no es lo mismo sin ti. Antes y después de comer, tomamos el sol en la terraza. Yo me estoy poniendo morena. Hablando de comida, la madre no está comiendo nada. Se está quedando muy débil. La semana pasada aprendí a hacer crep y pizza, y me salieron muy bien.

No sabe nadie que te estoy escribiendo.

Bueno, a partir de ahora te voy a escribir todos los días hasta que te despiertes. Tú, mientras tanto, pelea, como tú sabes. Te quiero mucho.”]

Lunes 13 de abril

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Hoy me ha dicho que Iñaki está mejor que ayer...

Infecciones, siguen, pero controladas...

Riñón, con cifras justas, pero aguantando... e incluso, he entendido que un poco mejor...

Lo mejor... Esta mañana le han bajado la sedación para ver si respondía a estímulos y ha sido positivo.... Ahora le están dejando descansar, pero esta tarde tienen la intención, si todo va bien, de intentar desentubarle... Si hoy no podría ser, lo volverían a intentar mañana...”

- “Ahora, sí que es voy a pedir, POR FAVOR, un ratito a la tarde que vuestras mentes y pulmones oxigenemos pureza a la vez con Iñaki... ¡A ver si lo consigue entre tod@s...! Eskerrik asko!”

Y comienza la montaña rusa...

La pesadilla se convierte en una película de terror

Martes 14 de abril

Llega el día de la esperada **extubación**

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Acaban de llamar...

A Iñaki le han desentubado esta mañana... Todavía está muy somnoliento, pero que empieza a abrir los ojos...

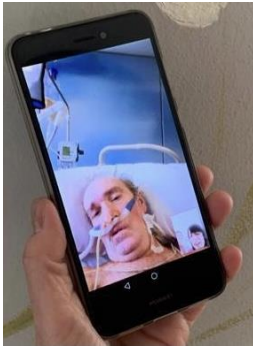
Me han dicho que están muy contentos...

El riñón, aunque como los días anteriores, con cifras justas, parece que también ha mejorado un poquito...

Ha tenido fiebre y le han puesto algún antibiótico extra... Ya le estaban tratando una sobreinfección que tenía desde hace unos días.... ¡Espero que esto no se le complique...!

Le seguirán teniendo en observación en la UCI algún día más, hasta que consideren llevarle a planta...

Besos y, ¡que todo vaya bien!”



Por la tarde, por **videollamada** me conectan por vez primera con Marije y Amaia (yo sigo algo sedado y tengo un recuerdo muy difuso de esa llamada).

Mi hija pequeña **Amaia** me envía este mensaje a mí solo:

"Kaixo aita. Gaurko eguna betirako gogoratuko dugu. Apirilak 14. Gaur respiradorea kendu dizute eta esnatu egin zara. Arratsaldean gurekin egin duzu bideodeia, ez dakit gogoratuko duzun. Dena dela oso pozik jarri gara ikusi zaitugunean. Laster arte. Maite zaitugu"

[Hola padre. El día de hoy lo recordaremos para siempre. 14 de abril. Hoy te han quitado el respirador y te has despertado. Por la tarde has tenido una videollamada con nosotros. No sé si te acordarás. De todos modos, nos hemos puesto muy contentas cuando te hemos visto.

Hasta pronto. Te queremos"]

Miércoles 15 de abril

Marije envía a **"Anaiaik"**:

- "Han llamado...

Iñaki sigue respirando por su cuenta... Tiene unas gafas nasales, que le aportan oxígeno, pero le he entendido que le va a bajar la concentración para que respire más por su cuenta...

Tiene fiebre... Pero dice que le están tratando con antibióticos... ¡Espero que esto no se le complique...!

Está un poco "flojo"... Después de tantos días entubado y tumbado, va a tener que trabajar mucho para su recuperación..."

Por la tarde me vuelven a **intubar por segunda vez**

Marije envía a **"Anaiaik"**:

- "No tengo buenas noticias...

Me acaban de llamar para decirme que han tenido que volver a entubar a Iñaki... Algún moco que no podía expulsar y se ahogaba...

Seguimos con la tortura..."

- "Ya no tengo fuerza para nada..."

Viernes 17 de abril

Me vuelve a **extubar por segunda vez**

Marije envía a **"Anaiaik"**:

- "Acaban de llamar...

Hoy han vuelto a desentubar a Iñaki... ¡No sabíamos que lo iban hacer...! Ha sido una gran sorpresa...

Está respirando bien...

Tiene flemas... Y, aunque ya está trabajando con un fisioterapeuta para trabajar músculo, el problema puede volver a ser ése... Que no pueda expulsarlas y haya que volver a entubar...

Hasta que no pasen entre 3 y 5 días, hay que estar "espadas en alto"...

- "¡, ique no suene el teléfono de casa, por favor, que son los del Hospital...!

¡Fuerza para Iñaki...!"

Sábado 18 de abril

Tengo una miopatía muy severa y un mal manejo de secreciones. Vuelven a **intubarme por tercera vez**, sigo con la ventilación mecánica invasiva.

Marije envía a **“Anaiaik”**:

- “Han vuelto a entubar a Iñaki... Alguna flema... Y que no tiene fuerza para, expulsarlas... El caso es que, de nuevo, está entubado...”

Domingo 19 de abril

Marije envía a **“Anaiaik”**:

- “Acaban de llamar... Tarde...”

A Iñaki hoy lo tienen entubado, descansando... Le tienen con un nivel bajo de sedación que es capaz de escuchar y responder a preguntas con la cabeza...

La analítica, bien... Así, ¡qué raro que no haya dicho nada mal...! Pero, como que todo bien... Fiebre no tiene....

Pulmonarmente, oxigena bien, me ha dicho que incluso mejor que ayer...

Las infecciones parece que van reduciendo, pero sigue con los antibióticos...

Mañana, de seguir así, parece que volverían a desentubarle... Le he comentado lo de las flemas...

Parece que le están dando alguna medicación para ablandar... Pero el problema es que esta enfermedad genera muchas flemas e Iñaki no ha tenido fuerza para expulsarlas... Le he entendido que igual hay un aparato que se les pone que les ayuda a expulsar las flemas...”

Lunes 20 de abril

Me vuelven a **extubar por tercera vez**

Marije envía a **“Anaiaik”**:

- “Hoy han desentubado, de nuevo, a Iñaki... A pesar de que es una buena noticia, estamos con el miedo de siempre (que se le resista algún tapón de moco o alguna flema...) y tengan que volver a intubarlo...”

Por lo demás., buena analítica (el riñón, también...), la Rx mejor que la anterior, la bacteria que se hizo resistente ya está controlada, aunque le siguen dando antibióticos y oxigena bien (algo menos, puesto que le ha quitado el respirador, y ahora tiene que "trabajar" él...)”

Me trasladan de Reanimación a la UCI.

Sigo con muchas flemas, no respiro bien.

A punto de una nueva intubación, para el manejo de secreciones preciso la utilización de Cough-Assist.

Marije envía a **“Anaiaik”**:

- “Me han llamado de la UCI (es donde le han trasladado a Iñaki) y me han informado un poco de su estado...”

Esta tarde se ha puesto muy malito y le han tenido que poner una mascarilla que le aporta oxígeno... Parece que de momento responde, pero no descartan que, si se pone peor, le tengan que volver a entubar...

El peligro suele ser de 48-72 horas...”

Martes 21 de abril

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Acaban de llamar de la UCI...

Iñaki sigue desentubado... Después del susto de ayer a la tarde, parece que le quitaron la mascarilla y ahora está con unas gafas nasales...

Es verdad que se asustaron en ese momento y pensaron que igual lo tenían que volver a entubar... Pero, de momento, se ha librado... Ha tenido un pico de fiebre a la noche y parece que está relacionado con la bacteria que se ha hecho resistente... Me ha dicho que además del antibiótico que le estaban dando, le han puesto otro más específico...

Los fisios han estado trabajando con él y parece que estaban contentos (al parecer, será muy poco a poco, estará cogiendo un poco más de fuerza...)

Con muchísima cautela, me dicen que cuanto más tiempo se aleje de la extubación, más a su favor...”

Miércoles 22 de abril

Debido a la propia medicación presento una **crisis epiléptica**. Han estado a punto de intubarme nuevamente. Me hacen un TAC craneal urgente. Se descarta patología aguda.

Jueves 23 de abril

Marije envía a “**Anaiak**”:

- “Iñaki sigue desentubado... Más de 72 horas... Parece que es una buena noticia...

En relación al ataque epiléptico que tuvo ayer, no ha vuelto a tener más convulsiones... No obstante, esta mañana le han hecho un encefalograma y no han visto nada... Por si acaso, le siguen dando una medicación antiepiléptica...

Le quitaron el fármaco que creen que lo produjo y le están dando otro que parece que le está yendo bien... No tiene fiebre...

Ayer comentaron que tenía el intestino parado (parece normal después de tanto tiempo como ha estado...) y ayer a la tarde le dieron un poco de agua... En el momento de la conversación, parece que estaba sentado y le estaban dando una compota (¡A ver qué tal la tolera...!)

Hoy con los fisios parece que más animado... ¡Hay mucho trabajo que hacer...! Es lo peor de todo... La debilidad que tiene... Pero, esperemos que, si empieza a tolerar la alimentación, si se reduce la infección, el trabajo con los fisios y su propia fuerza de voluntad, pueda poco a poco empezar a ganar un poquito de fuerza...”

-” ¡Esperemos que no se le complique nada más...! Que ya ha tenido de todo..., joder...”

Viernes 24 de abril

Por la tarde veo a la vez por **videollamada a mi mujer y mis 3 hij@s**.



Marije envía a **“Anaiaik”**:

- “Os comunico que hemos visto y hemos conversado con Iñaki a través de una videollamada (Izaskun, Haritz, Amaia y yo... cada uno desde su casa...)”

Ésta es la tercera vez que nos conectamos, pero no os lo hemos comunicado hasta ahora porque queríamos que pasaran las 72 horas de peligro que comentan (por si hubiese de nuevo que volver a entubarle...)”

Os transmito que ha sido una sensación muy reconfortante y llena de emoción... Hoy, Iñaki, se expresaba muy bien... Él mismo nos ha dicho que de seguir así, el martes, igual le suben a planta... Ya sabe que es un camino muy largo el que le queda para su recuperación, pero va a pelear...”

Imagen de un pantallazo de la videollamada (con Haritz, Izaskun, Amaia y Marije)

Domingo 26 de abril

Marije envía a **“Anaiaik”**:

- “EGUN ON!!! (así en mayúsculas...)”

¡Por fin TENEMOS BUENAS NOTICIAS...!

Hoy me han dicho que Iñaki está bien... Estaba sentado, comiendo... Que está cogiendo más fuerza (todavía hay mucho que trabajar...), que la bacteria sigue controlada con la medicación, y que, con las flemas, poco a poco, tiene más fuerza para toserlas...

Si pasa la tarde-noche así, y depende de cómo le vea el médico que entre de guardia, lo más seguro es que mañana le envíen a planta...

Como ha dicho mi hermano.: “Alabado sea el Señor...”

Besazos”

Por la noche Marije envía a **“Anaiaik”**:

- “Acabamos de ver a Iñaki por videollamada... ¡Muy emocionante...!

Él está convencido de que mañana le suben a planta... Yo os confirmo mañana tras hablar con el médico...

Pregunta mucho por vosotros y por la ama (ya sabe que no sabe nada y no la quiere asustar...)”

Pero, igual, un día de estos os llama... Todavía sería por videollamada... Él no tiene fuerza en las manos como para coger su móvil y llamar...

Aunque parece que lo más peligroso ha pasado, va a tener que trabajar mucho y duro para recuperarse...Besos”

Mis sueños en mi mundo de la sedación

Estos 32 días que he estado “dormido” he tenido diferentes sueños que, todavía hoy, los recuerdo con todo tipo de detalles. Son sueños muy definidos con una mezcla de realidad y ficción. Hay detalles que me han ocurrido de verdad (me he ido enterando posteriormente) y otros son inventados, por influencia seguramente de la propia medicación (películas alucinantes que ni yo mismo me explico...).

En mi mundo de la sedación, yo he estado ingresado en el “Hospital LARREA” (“...Iñaki...estás en la REA...”). Muchos de sus profesionales son personas conocidas, pero algunas de ellas tienen otros nombres diferentes. En muchos momentos visualizo en el Hospital a mi mujer y mis hij@s (sólo los veo a través de una cristalera, y aparecen vestidos con equipos EPIs...). En otros sueños aparecen mis hermanos, mi madre, algunos amigos...en películas fruto de mi imaginación.

En mis sueños no tengo dolor físico, pero sí un fuerte **sufrimiento psicológico**.

No recuerdo el momento de las dos últimas intubaciones.

En cambio, **las 3 extubaciones**, con un nivel de sedación más bajo, las vivo con una sensación de horror, difícil de compartir: me veo rodeado de cables, tubos, monitores, alarmas, sanitarios... el olor del oxígeno de alto flujo lo tengo metido en mi cerebro, tengo mucha sed y la boca siempre seca, debo poner de mi parte todo el esfuerzo posible para empezar a respirar por mí mismo, quiero hablar, pero no se me entiende nada, oigo voces que me animan a toser...soy incapaz, no tengo fuerzas...me veo ahogarme con las flemas...llega un momento que estoy harto y quiero que me dejen ya en paz (esto, según me han contado después, debió ocurrir de verdad antes de una de las intubaciones), me veo morir en más de una ocasión...

Sólo tengo un par de sueños agradables, muy estructurados, con sensación de bienestar, quizás debido al “chute” que me metían antes de las intubaciones (muchas noches ahora mismo recurro a ellos para poder dormirme y sentirme bien).

Es de agradecer el tema de las **videollamadas** con los propios familiares. A pesar de estar bastante sedado y no me enteraba mucho, la posibilidad de ver a través de una tablet a mi mujer y mis 3 hijos es algo indescriptible, parecía que estaban a mi lado. Recuerdo a los propios profesionales animándome a hacer la videollamada, incluso se desvivían y se emocionaban. Estas videollamadas han sido la única manera de romper el aislamiento que nos imponía este virus.

Y vuelvo a renacer....

El lunes 27 de abril salgo de la UCI y me suben a la **9. Planta** (es la única que sigue siendo una planta Covid, en las demás plantas se han dado ya de alta a los pacientes). Sigo dando la PCR positiva, y, según el protocolo, hasta que no tenga seguidas 2 PCR negativas, no pueden llevarme a otra planta. Sigo en aislamiento y los profesionales entran con los trajes EPI de protección.

Ya no tengo sedación y empiezo a tener conciencia de todo lo que me ha pasado. Me veo en la cama con un cuerpo que no me reconozco, he perdido 13 kilos, estoy con sarcopenia (sin músculo, desnutrido), apenas puedo moverme, las manos las tengo inútiles sin fuerza con mucho dolor, soy incapaz de hacer nada... **pero me veo vivo...**

El martes 28 de abril me abrazo por vez primera a Marije (casualmente, ya están permitidas en el Hospital las visitas de los familiares, unas horas por la tarde, un familiar cada vez)

Marije por la noche envía a **“Anaiak”**:



El 28 de abril con Marije, mi mujer

- “Siento enviaros tan tarde este mensaje... He estado esta tarde con Iñaki... (disfrazada de "astronauta"...) Ha sido muy especial... Y emotivo... Ha habido algún momento en que Iñaki se echaba a llorar, recordando los momentos en que casi se muere... Pero, ahora se encuentra con fuerza para pelear y trabajar... Aunque tiene mucho trabajo que hacer para tonificar el cuerpo que se le ha quedado... Le he comentado lo de haceros alguna llamada..., pero ha dicho que más adelante, cuando se encuentre un poco más fuerte...”

El miércoles y el viernes de esa semana **podré abrazarme también a Izaskun y a Haritz**, respectivamente. No tengo palabras para expresar esos momentos.

El viernes 1 de mayo, Marije envía a **“Anaiak”**

-“ Que podamos estar 2-3 horas con él, creo que es muy importante para su recuperación... Ha estado mucho tiempo solo, en un ambiente hostil (mucho aparato, mucho pinchazo, los profesionales completamente tapados...)... ¡Muy duro lo que ha vivido...! Ahora, está en una habitación con ventana (que ve la luz del día, la lluvia, la noche...), con una simple televisión, que es lo que ahora le entretiene (hasta que pueda manejar los dedos, no hay otra...) y con las simples visitas de sus hij@s y mía... Eso ya es motivador...”

En la 9. Planta estoy nuevamente bajo control de Neumología (vuelvo a reencontrarme con l@s compañeros que me vieron en el ingreso). Endocrino se hace cargo también de mi recuperación nutricional (batidos hiperproteicos y demás). Estoy con mucha anemia y me ponen 2 días seguidos transfusión de concentrados de hematíes.

En el TAC de control no aparece fibrosis pulmonar (buena noticia), pero se visualiza un hidroneumotótax debido a una **fistula broncopleural**. Antes de recurrir a una posible solución quirúrgica (se plantea el caso a Cirugía Torácica del Hospital de Cruces), se decide la colocación de un tubo pleural conectado a un Thopaz para la aspiración-drenaje del aire y líquido pleural.

El viernes 8 de mayo, me vuelven a colocar un nuevo tubo pleural, más grueso que el anterior (el anterior más fino se había acodado y no era operativo). Recuerdo este momento con admiración por la habilidad del neumólogo (disfrazado con el traje EPI, con un calor insoportable...), y yo sentado en el borde de la cama incapaz de mantener el equilibrio sujeto por la enfermera.

A Marije y a Amaia, al ser contactos estrechos, les hacen la serología (les da positivo) y PCR (les da negativo). Han pasado ya el coronavirus sin consecuencias...buena noticia.

Los días se me hacen eternos. Entre el dolor de las manos y el tubo de la espalda que no me deja coger postura en la cama, soy incapaz de dormir nada. Me entretiene la televisión (en casa nunca la encendemos salvo para ver películas). Oigo las noticias y me quedo horrorizado por el número de fallecidos por la Covid....

Estar en el “**otro lado**”, como enfermo, te da otra perspectiva. Soy frágil, vulnerable, me dejo hacer...

Todo el personal se vuelca en los cuidados, con todos nosotros. Están con EPI pero en sus ojos adivino su cercanía, su sonrisa... Que te llamen por tu nombre, dispuestos en cualquier momento...

Algunas auxiliares y enfermeras de esta 9. Planta me comentan, emocionalmente tocadas, que han visto a personas con Covid morir solas, sin posibilidad de despedirse de sus familiares...

Una auxiliar me coloca en la cama un cartelito que pone “*Si nunca lo intentas nunca lo conseguirás*” y con eso me anima a conseguir pequeños logros en mi recuperación; otra auxiliar me regala dibujos hechos por ella misma... Son detalles que no tienen precio.

El martes 12 de mayo, como me siento emocionalmente algo más fuerte, hacemos una **videollamada** con el móvil de Marije **a mis hermanos**...en la distancia vuelvo a abrazarme de nuevo a ellos...

En días diferentes me han seguido controlando la PCR y se ha convertido en una carrera de obstáculos (positiva, indeterminado, negativo, positivo...) y, por fin, doy un resultado **negativo en 2 PCR seguidas**.

El miércoles 13 de mayo por la tarde me bajan a la **6. Planta**, a la **UCRI** (Unidad de Cuidados Respiratorios Intermedios)

Vuelvo a estar monitorizado, con cables y demás, pero en la habitación ya entran todos sin equipos de protección, sólo con mascarillas.

Recibo visitas de compañeros del Hospital, de profesionales de Reanimación que me trataron, del Equipo Directivo de la OSI... Puedo ver a todo el mundo sus caras... y aunque no lo parezca me resulta algo increíble y maravilloso...

El jueves 14 de mayo por la noche enciendo mi móvil por vez primera desde que lo apagué el fatídico 25 de marzo (es la propia fisio la que me ha animado por la mañana a hacerlo como ejercicio para mis manos). Es un esfuerzo para mí, pero consigo escribirle, sin que ella lo esperara, un primer mensaje a Marije.

Esa noche la paso leyendo los mensajes que me fueron enviando muchas personas mientras estuve yo “dormido”...entre lágrimas soy incapaz de leerlos todos...

Tenemos que estar en situaciones extremas para poder decirnos palabras que parecen cursis y ñoñas (*“te quiero”...*, *“te echamos de menos”...*) y, en cambio, son las que dan sentido a nuestra vida.

En los TAC de control se ve que el hidroneumotórax se va reduciendo, pero la fístula bronquiopleural sigue abierta. Es preciso continuar con el tubo pleural... sin descartar todavía el traslado al Hospital de Cruces para dar una solución quirúrgica.

En las visitas por la tarde (sólo de una persona) de Marije, Izaskun y Haritz, aprovecho para hacer con ellos los ejercicios que la fisio me ha ido enseñado por las mañanas. Una auxiliar me trae a la habitación un tacataca, y el **sábado 16 de mayo** consigo, por fin, dar mis primeros pasitos, siempre con supervisión (es una meta que me parecía inalcanzable, más que cuando corría maratones...).

“Ume jaio, ume bihurtu” (“Nacer niño, convertirse en niño”)

Como un recién nacido, durante estas semanas he ido aprendiendo a coger una cuchara, a mantenerme en el borde de la cama, a guardar el equilibrio, a estar de pie, a pasar de la cama al sillón (un verdadero sufrimiento permanecer sentado apenas unos minutos), a andar solo... Lo que han hecho las fisios conmigo y con otros pacientes Covid es para quitarse el sombrero. Lo relacionado con Rehabilitación es un trabajo invisible y poco reconocido...

El viernes 22 de mayo el neumólogo me quita el tubo pleural de la espalda, un verdadero alivio (desde hace unos días el Thopaz marca que no sale ya aire, y el neumólogo está convencido de que la fístula debería estar cerrada).

El martes 26 de mayo, me repiten el TAC y se confirma que la fistula ya se ha cerrado. Me quitan la vía y dejo de tomar, por fin, después de más de 2 meses, antibióticos intravenosos.



HELDU DA ALTA EGUNA!

Ese mismo día por la tarde me dan el alta (un día para el recuerdo)

Antes del alta vienen a despedirse muchos de los profesionales que me han ido tratando durante el ingreso...son imágenes que nunca olvidaré...

Siento un inmenso **agradecimiento** por la calidad asistencial y el trato humano recibido por el personal de las plantas 9 y 6, de Reanimación, de la UCI, de Neumología, Endocrino, Rehabilitación... y otras personas del Hospital que, me consta, han seguido de cerca mi caso.

El 26 de mayo, día del alta

Y vuelvo a casa....

Entro en casa caminando yo solito (aunque ando parecido a un robot) y, por fin, puedo **abrazar** a mi hija pequeña **Amaia**.

Es en casa cuando verdaderamente soy consciente de la cantidad de personas que han seguido mi caso, dando apoyo y energía...cada cual a su manera...

El jueves 28 de mayo envío yo mismo a muchos de mis contactos este mensaje (que lo compartirán a su vez con muchas más personas):

- "Kaixo:

Iñaki Laboa naiz.

Mezu hau bidaltzen dizuet ESKERRAK emateko guztioi, bihotz- bihotzez.

Con este mensaje quiero daros las GRACIAS a tod@s vosotr@s.

Estos 64 días de ingreso hospitalario han sido muy duros...y gracias a vuestro apoyo he/hemos podido salir de esta pesadilla...

Gracias por vuestro apoyo y cariño conmigo y con mi familia...seguro que vuestra ENERGÍA ha ayudado a que saliera adelante.

Estoy agradecido a los profesionales del Hospital de Galdakao que han hecho posible que yo viva...

Os doy las gracias por arropar/animar a mi familia... sé que han/habéis sufrido mucho...

Me EMOCIONA y lloro al saber todas las personas que habéis luchado conmigo contra este coronavirus...(compañeros de Osakidetza, personas de mi pueblo Pasai Donibane, de Muxika, de Gernika... de Valladolid, Burgos y de otros muchos lugares... amigos y conocidos de mis amigos...)

HUNKITU NAIZ, benetan, eta malkoak atera zaizkit.

Esta experiencia vital, finalmente me/nos ha hecho más fuertes.

Valoro más que nunca la FAMILIA y los AMIGOS.

Me queda por delante un trabajo lento de recuperación (este virus nos ha dejado a muchos sin músculo, con varios kilos menos...y, en mi caso, especialmente las manos sin fuerza ni destreza) pero me encuentro muy fuerte psicológicamente.

Al conocer la cifra de fallecidos por el coronavirus, pienso que detrás de ese frío número hay un nombre, una familia, unos amigos...

Nire kasuan, BIZITZAk aukera berri bat eman dit.

Eskerrik asko!"

Con todas las muestras de cariño que recibo, **me siento realmente abrumado y muy agradecido**.

No puedo dejar de mencionar, especialmente, a los compañeros de Gernikaldea y del Hospital Gernika, a amigos de mi pueblo (de mi quinta del 58 y del equipo de fútbol del Donibane), a los pacientes de Muxika, a compañeros de la ONG con la que viajé durante 10 años en un proyecto sanitario a los campamentos de refugiados del Sahara, a personas de Gernika, a las personas de Santa Cruz de Juarros (Burgos), y a amigos y otras personas de mi época en Valladolid con los que compartí momentos muy importantes de mi vida y me han dejado huella...

Y por la "amistad nuclear" que siento por ellos, a mis amig@s de MUCES, Barneko y a las 3 parejas de Donosti, Lezo y Logroño.



El 29 de mayo en casa, con Izaskun, Marije, Amaia, Haritz (y Leire, su pareja)

Una compañera enfermera me envía este mensaje que una amiga suya, psicóloga de Donosti (yo no la conozco) ha publicado en la red profesional LinkedIn (la propia psicóloga ha dado permiso para compartir este texto):

“Yo creo en los milagros”

Con frecuencia pregunto a las personas en mis talleres si creen en los milagros, pregunta a la que el 95% de los participantes contestan de manera negativa.

Nos ponemos entonces a discutir ¿qué es un milagro?

Está claro que, si la definición de milagro equivale a algo parecido a que el mar se abra por la mitad, el agua se convierta en vino, o que los peces se multipliquen, mi fe desaparece porque sabemos que aquellos milagros fueron una manera de explicar acontecimientos muy especiales. Para mí, y esto es una opinión muy personal, un milagro es aquello que una o varias personas consiguen cuando para todos los demás es imposible...y eso pasó hace unos días...

La semana pasada, una persona por la que tengo mucho respeto personal y profesional salió del hospital después de 64 días ingresado.

Por respeto a su identidad no daré su nombre, pero si diré que de esos 64 días pasó la mayor parte de ellos muy muy grave a causa del COVID.

Está claro que este “milagro” de salvarle la vida, lo consiguió el equipo médico y de enfermería del Hospital que lo trató, que no dejaron de creer ni por un segundo que podrían salvarlo.

Cada día muchas personas esperábamos con ansia novedades en el parte médico, y puedo decir que hubo días muy oscuros, pero no sólo en Galdakao se partieron el alma día y noche por sacarle adelante...fuera del hospital, decenas de personas hemos “empujado” como hemos podido para que este milagro sucediera.

Familiares, amigos, conocidos, amigos de amigos vivimos estos 64 días como si nos fuera la vida en ello. Algunos han encendido velas, otros han rezado, otros han practicado rituales, otros han enviado su energía...y entre todos y todas, los dentro y los de fuera hemos tejido una red de solidaridad, cariño, generosidad y esperanza.

Estos 64 días bien podrían haber sido argumento de una película, pero no ha sido fantasía, ha sido realidad.

Por eso, aunque en ocasiones el comportamiento humano nos decepcione, historias como éstas deben recordarnos que existen los milagros y que casi siempre somos nosotros y nosotras sus autores y creadores.”

En este tema de las “energías” reconozco que yo siempre he sido un poco escéptico. Acepto que el poder de la mente y el focalizarse en un deseo pueden ayudar a que éste se cumpla. Hay algo “mágico” en todo esto...y, visto lo ocurrido en mi caso, me da qué pensar...

Amigos y familiares han hecho promesas, cada cual a su modo. Unas de carácter religioso y otras han sido “promesas ateas”.

Yo no soy creyente, pero tengo un gran respeto por la de fe que sienten muchas personas. Yo mismo, hasta acabar mis estudios de medicina, participé en comunidades de base cristiana, y siempre he reconocido que me ha marcado para bien. Posteriormente, soy de un pensamiento más agnóstico y racional. Pienso que después de la muerte no hay nada... y, quizás, permanecer presentes en el recuerdo de las personas que nos han conocido y querido nos mantiene vivos cuando ya nos hayamos ido.

El sábado 4 de julio vamos por vez primera a mi pueblo Pasai Donibane y **me reencuentro con la familia y amigos... “Ongi etorri lñaki”**

Después de la desescalada, la pandemia está en la zona más baja de contagios y todos nos relajamos. Después de lo sufrido estamos necesitados de **abrazos**.

Le confirmo yo mismo a **mi madre** lo que ya ella ya intuía (llora... pero me tiene delante para abrazarme).



Mi madre, Mañoli



El 4 de julio con mis 3 hermanos (Eduardo, Luisa y Miguel)

Es un día de sorpresas y **emociones desbordadas**



...Mi hermano Luisma, mi cuñada y una sobrina me bailan el “auresku” con txistu y tamboril.

...Mis 3 hij@s Izaskun (teclado), Haritz guitarra) y Amaia (violín) me tocan el “Txoria, txori” de nuestro querido Mikel Laboa.

...Mis propios hermanos con palabras de Luisma y Eduardo nos emocionan, y muestran su agradecimiento a Marije y a su hermano. A Marije, por estar al pie de cañón y enviarles diariamente el mensaje. Y a su hermano, por su labor callada y apoyo constante.

...Un amigo venido desde Logroño nos hace reír a todos con un show disfrazado de payaso (y es el que me anima delante de todos a que escriba “mi historia”).

...Mi hermano Miguel con su guitarra ameniza nuestro repertorio familiar de canciones, donde no faltan las rancheradas...

¡Un virus no podrá nunca con la fortaleza que da la amistad y la familia!

En estas primeras semanas, desde mi vuelta a casa, **me siento muy extraño**...como si palpara en directo la vida sin mí...

Es como si me sintiera **privilegiado por estar vivo** y poder recibir esas cosas que se dicen de una persona cuando muere y ya no está. Y al mismo tiempo, he percibido lo terrible que supone la ausencia de esa persona para sus seres queridos.

De hecho, ahora ya no me asusta mi muerte (lo escribo como lo siento), pero el vacío que uno deja es enorme...

Tras la experiencia vivida, **psicológicamente** me he sentido fuerte pero emocionalmente lábil. Me sorprendo a mí mismo, yo antes no he sido de lágrima fácil. De hecho, en el momento que me sentía morir no derramé una sola lágrima...

Estos meses no he necesitado ningún tipo de ayuda profesional, pero he llorado junto a Marije muchas veces...el llorar ha tenido en nosotros un efecto terapéutico.

Es de agradecer de amigos y compañeros no haber realizado muchas llamadas de teléfono, no hubiera tenido el suficiente ánimo para recordar y hablar del tema; en cambio, siempre he contestado, agradecido, a todos los mensajes que he recibido.

El impacto emocional que ha sufrido **Marije** ha sido terrible, una especie de “**shock postraumático**”. Ha precisado tratamiento y poco a poco se va recuperando.

Hemos estado viviendo las primeras semanas como en un paréntesis, flotando, sin disfrutar de las cosas. Progresivamente **vamos normalizando nuestras vidas** y disfrutando del aquí y ahora... (con la compañía de mis hijos..., las comidas con amigos..., en agosto en mi pueblo cerca de la familia y la mar..., en septiembre viendo alguna película del Zinemaldi de San Sebastián... el reencuentro con los compañeros de trabajo en el Hospital Gernika...)



El 1 de agosto, con mis 3 hijos (Haritz y su pareja Leire, Izaskun y Amaia), y Marije, mi mujer

Durante los meses de junio y julio he ido ganando peso y músculo, he trabajado con las fisios acudiendo 3 días a la semana a Galdakao.

A partir de septiembre, me han realizado múltiples pruebas (analíticas, TAC, Rx, Ecografía, Espirometrías, Ecocardiograma, Resonancia Cardíaca, Electromiograma) y diferentes consultas de control con Rehabilitación, Neumología, Cardiología, Reumatología y Traumatología).

Mis manos son las que más limitación física me provocan, me falta fuerza y destreza, me despiertan por el dolor 2-3 veces cada noche...

La Covid nos ha destrozado los nervios de las manos a muchos de nosotros.

Al parecer, el virus produce micro taponamientos vasculares de la circulación del nervio en áreas anatómicas estrechas (y en mi caso, probablemente agravado cuando estuve en Reanimación/UCI, por las muchas horas en posición prono, boca abajo, y por los edemas que presenté en las extremidades superiores).

El jueves 3 de diciembre me han intervenido quirúrgicamente de la **mano izquierda** en el Hospital Galdakao. Un trabajo fino del traumatólogo (neurolisis de los nervios mediano, cubital e interóseo posterior).

Queda pendiente valorar en enero la posible intervención quirúrgica también de la mano derecha.

Mi recuperación física está siendo buena. A fecha de hoy, hago bici estática, nado en piscina, camino suave una hora (acompañado de Marije)...es probable que no vuelva a correr más "Behobias"...es probable que no pueda volver a tocar el acordeón ... Pero la vida me ha dado la oportunidad nuevamente de disfrutar de la lectura, del estudio, del cine, de la música, de los viajes...

Koronabirusak lehenaldia eta geroa eragin ditu gure bizitzan.

Hau da inoiz aurre egin diodan erronkarik gogorrena.

Baina baikorra naiz berez, bizitza positiboan ikusten saiatzen naiz.

Gizakiak berriz altxatzeko duen gaitasunean sinesten dut.

Tunelaren erdian beti argi bat dago aurrera jarraitzeko...

eta orain etorkizunari begirada berri batekin aurre egiten diot.

[El coronavirus ha provocado **un antes y un después** en nuestras vidas.

Este es el reto más duro al que me haya enfrentado nunca.

Pero soy optimista por naturaleza, intento ver la vida en positivo.

Creo en la capacidad del ser humano para, tras caer, volver a levantarse.

En mitad del túnel siempre hay una luz para seguir hacia adelante...

y me enfrento ahora al futuro con una mirada nueva].

"Eta bizitza nire ondoan oheratzen da..."

"Y la vida se acuesta a mi lado.

Y con ella me empiezo a reír.

Y ahora sueño que voy caminando

por todas las cosas que me faltan por vivir y por sentir"

Gernika, 27 de diciembre 2020