

COVID luzeena

COVID iraunkorrak milaka pertsonen bizitza aldatu du. Zenbait ikerlanen arabera, gaixotasuna pasatu dutenen %10-15i eragin diezaike. COVID iraunkorra dutenen sintomek, hasierako infekzioa eta gero, astetan edo hilabetetan irauten dute, edo tarte batean sintoma horiek gabe egon ondoren, berriro agertzen dira. Infekzioa gainditu dute, baina bizitza aldatu zaie. Neke kronikoa, zefaleak, antsietatea, sukarra, muskuluetako mina, nahasmendua, arnasteko zailtasuna, mugikortasuna, apetitua, usaimena eta dastamena galtzea, erupzioak, ilea galtzea, txistuak barne-belarrietan, lehortasuna begietan, konjuntibitisa, palpitazioak, beherakoa... COVID-19arekin gaixotu izanaren ondorioak ez dira beti alta jasota desagertzen.

 ALFONS RODRÍGUEZ

Alfons Rodríguez fotokazetari katalanak hainbat kasuren jarraipena egin eta iaz kale-ratutako artikulu eta argazki sortaren zati bat ekarri dugu gurera, euskaratuta.

CARLA MARTÍNEZ ↓

Carla Martínezek 27 urte ditu eta aukeratu egin behar du: erosketak egin ala dutxatu. Hilabeteak dira ezin dituela biak bata bestearen atzetik egin. Cardedeu-ko (Bartzelona) erizain hau lehen olatuan kutsatu zen eta ingresatuta egun pare bat besterik ez zituen eman. Baina okerrera gero etorri zen. Alta jaso arren, sintomek iraun egiten zuten. Bost hilabete eman zituen ohean, ezin mugitu, eta medikuarengana gurpildun aulkian joan behar zuen. Ez zuen ulertzen zer gertatzen zitzaion.

Hilabetetan zalantzak ezin argitu egon ondoren, 2020ko uztailean Can Ruti-ra era-

man zuten, Kataluniako COVID iraunkorreko lehenengo unitatera. Halaber, azaroan errehabilitazioa egiten hasi zen Guttmann Institutuan, neuroerrehabilitazioan espezializatutako Bartzelonako zentroan. Esan zioten jende asko zegoela, osasungintza publikoak soilik bi hilabete-tako tratamendua hartzen zuela bere gain eta gero bere kabuz beste aukera bat topatu beharko zuela.

Nekeak ia egun osoa jaten dio. Horregatik, sofan etzanda egon ohi da eta irakurtzen ahalegintzen da, horrek ere buruko mina eragiten dion arte. Kutsatu eta urte bete baino gehiago igaro denean, sintomek irauten dute, eta laino mental moduko bat nabaritzen du, gauza asko ahaztea eragiten diona.

Carla oso aktiboa izan da beti eta, orain, ordu erdiz ibil baldin badaiteke, gaitzerdi.



ÈLIA DOMÈNECH →

Pandemiaren hasieran birkokatu zuten 33 urteko pediatra hau –“ia denak bezala”– eta ZIUn aritu zen lanean. Gogoan du, orduan dena hain prekariora zenez, 2020ko apirilaren 7rako kutsatuta zegoela, eta Laia bikotekidearekin konfinatu behar izan zuela, hura ere pediatra. Sintoma kliniko arinak zituen eta, beraz, segurutzat jo zuen aste pare batean berriro lehenengo lerroan egongo zela. Orduz geroztik urte eta erdi joan dira ia, eta, bizi kalitatea berreskuratzen hasi den arren, oraindik ezin izan da lanera itzuli. Inguruaren kontrola oraindik ez daukala dio, antolatzea, planifikatzea edo bi gauza batera egitea kostatzen zaiola. Arnastua eta nekea dauzka, baita laino mentala esaten zaiona ere, COVID iraunkorra dutenen artean oso ohikoa den sintoma.

Igualadan, Sant Jordiko eguneko ospitalean, programa esperimental batean parte hartzen ari da Èlia. Programak 3D errealitate bidezko murgiltze-errehabilitazio neuropsikologikoa erabiltzen du sistema kognitiboa estimulatzen laguntzeko. Gainera, astean bitan fisioterapiara joaten da. Gehien sumatzen duena neke muskularra da eta horrek ez dio uzten normaltasunez ia ezer egiten.

Osasun sistemak COVID iraunkorra duten pertsonen kolektiboa erabat abandonatuta daukara uste du. “Eta nik behintzat aukera izan dut mugitzeko, harremanak izateko, ulertzeko eta hainbat errehabilitazio programatan sartzeko”. Laiarekin egiten dituen pasealdi laburretan, maiz gelditu behar du arnasa hartzeko. Etxean baratzea eta oilo batzuk zaintzen dituzte. Baina analgesikoak eta bestelako espektro zabaleko sendagaiak Èliaren bizitzaren parte dira orain.





JULIÀ MATA ↑

Julià Matak 75 urte ditu eta 2020ko azaroan ingresatu zuten Manresako Althaia fundazioaren ospitalean; hainbat egun eman zituen ondoezik eta, azkenean, konortea galdu zuen. “Ziplo erori nintzen”, dio ahots zakarrez, birusak ahots kordetan utzitako arrastoa nabarmen. Bi hilabetez egon zen ZIUen eta gaixotasuna gainditu zuen, baina ondorioek oraindik ez diote utzi Bartzelonako probintziako ospitaletik irteten. Hamar hilabete dira han dagoela eta horietatik zazpitan ez zuen emaztea ikusteko aukerarik ere izan.

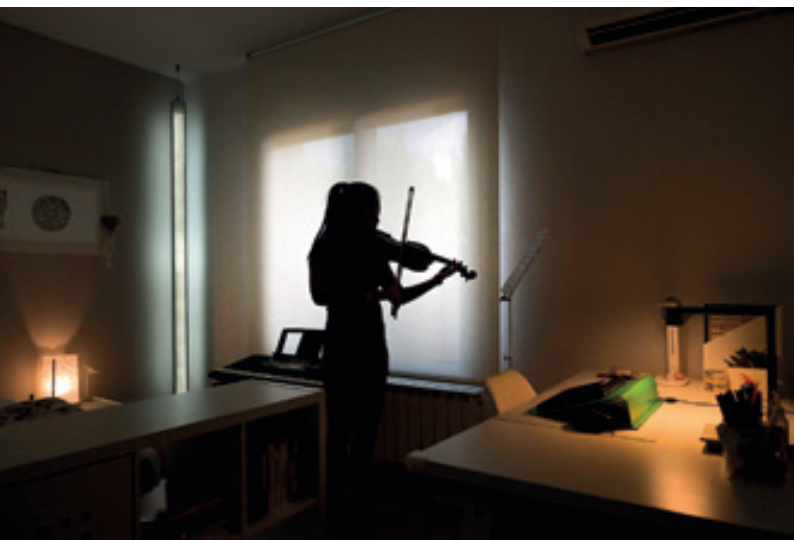
Eguneroko errehabilitazioari esker, Julià pixkanaka bere kabuz moldatzen hasi da berriro. Dagoeneko gai da eskor-

ga erabili gabe ibiltzeko, eskuekin objektuak heltzeko eta bakarrik dutxatzeko. Indarrak xahutzen ditu korridorean gora eta behera, eta nekatzen denean, gelara itzultzen da.

Noizean behin poz hartzeko aukera dauka, duela mende bat —1922an— sortu zen Foment Excursionista de Catalunya elkarteko presidente zeneko garaia gogoratzeko. Poz hori zentzoko seigarren solairuan dago, teilatulan. Ez da toki eroso, aireztapen makinez eta metalezko hodiz beteta baitago, baina Juliàrentzat mundura zabaldutako leihoa da: debekatua egon ohi den arren, azken hilabeteetan zaindu duten osasun-langileek laguntzen diote gora igotzen.

MAR CUBERES ↓

Mar 14 urteko neskatoa da eta 7 urte zituela hasi zen bibolina jotzen, baina 2020ko martxoan COVID-19a hartu zuenean jotzeari utzi zion, nekatu egiten zelako eta asko kostatzen zitzaiolako mugimenduak koordinatzea eta kontzentratzea. Orain berriro bibolina jotzen hasteko ahaleginetan ari da, pianoarekin batera, musika tresna horren zale amorratua ere badelako. Oraindik kosta egiten zaio ariketa mentalak egitea: “Ikasten edo etxeko lanak egiten bi edo hiru ordu ematen ditut lehen ordu bakarrean egiten nuena egiteko”. Orain, egunero arnasketa eta indarberritze ariketak egiten ditu etxeko egongelan, zinta elastikoa, espirometroa eta halako tresnez lagunduta.



Ikasturtean zehar, Tremp-eko María Inmaculada eskolan, Marrek bi aurre-sinkope izan zituen, baina, ikaskideen eta irakasleen laguntzaz, emozionalki gogorra den gaixotasunaren etapa gainditu zuen. Medikuek uste zuten anemia zuela. Gero esan zioten agian bertigoa, esfortzuagatiko asma edo arritmia zela. Aurrerago, hazkundeak eragindako zorabio basobagala izan zitekeela. Sukarra, azkura, gorakoa, giharretako kontrakturak, hilekoaren gorabeherak eta beste sintoma asko izan zituen. Luze jo zien COVID iraunkorra diagnostikatzeko. Duela hilabete hasi zen Can Rutin errehabilitazioa online egiten, baina oraingoz ez du hobekuntza nabarmenik sumatu. “Besoetan min dut, toraxaren ezkerrean sastadak ditut eta asko nekatzen naiz”.

Idaztea oso gustuko duenez, bere istorioa berak idazteko eskatu nion: “2020ko azaroaren 19an COVID-19a Trempeko zaharren egoitzan sartu zen. Egunero, pixkanaka Núria amak men-

talizatu ninduen gerta zitekeela, baina esan zigutenean negarrez hasi nintzen. Han zegoen amona eta, oso zaharra denez, edozein momentutan deitu ahal ziguten hemen ez zegoela, hil zela esanez. Hala ere, nire subkontzientearen zati batek bazeukan itxaropena onik irtengo zela, eta halaxe gertatu zen: 89 urterekin, COVID-19an positibo asintomatikoa izan ondoren, bizirik atera zen”.

MARC TORRENT ↓

13 urte bete bezperan gaixotu zen Marc, 2021eko urtarrilaren 22an. Alamacelles-eko (Lleida) nerabe honek kirol asko egiten zuen eta Jarduera Fisikoa-ren eta Kirolaren Zientziak ikastea zen bere ametsa, hala, bere pasioa ogibide bihurtzeko. Baina COVIDa iritsi zen. Hasieran ito eta nekatu egiten zen, eta zorabioek eta nekeak eragindako gainbehera fisikoari antsietatea, depresioa eta kontzentratzeko gaitasunik eza gehitu zitzaizkion. Gurasoek ez zuten ulertzen zergatik ez zen sendatzen hainbeste

denbora igarota, eta Imma amak zaintzaile soziosanitario lana utzi behar izan zuen semearekin etxean geratzeko, zaintzeko eta medikuarengana laguntzeko.

Bere kasua ez da besteen berdina, eta bitxikeria da berez arraroa den gaixotasunaren barruan. Marcek oinetako azalean lesioak izan zituen, hilabetetan ibiltzea zaildu zioten babak, astanafarrieriak eragin ohi dituenaren antzekoak. Esan zidan unerik txarrean ezin zituela oinak lurrean jarri. Behatz izoztuen sindromea esaten zaio horri. Hobera egin zuenean, patinetean joaten zen eskolara, eta autoz itzuli, baina kirolari uko egin behar izan zion guztiz.

Can Rutin errehabilitazioa egiten hasi zenean aldatu zen dena. Duela hilabete batzuk, berriro bizikletan ibiltzen hasi zen, nahiz eta denbora gutxian izan, eta igerian eta frontoian ere hasi da pixkanaka-pixkanaka. Ondorio fisikoak hor daude oraindik, baina Immak uste du ondorio psikikoak sendatzeko ere denbora beharko duela. ●

