

## **MÓNICA Y LA RESILIENCIA**

Mónica Arroyo Araya

Mi nombre es Mónica Arroyo. Nací y me crié en Las Palmas de Gran Canaria (Islas Canarias). No nací sola, me acompañaba mi hermana gemela e idéntica. Otra hermana tres años mayor completaba el círculo.

Me crié en una familia pequeña pero muy unida. A temprana edad y junto a mi hermana mayor, comencaría a trabajar en el mundo de la imagen y de la moda. Así transcurre mi adolescencia combinando mis estudios con trabajos temporales de imagen. En mi juventud paso una vida apasionada y rica en vivencias hasta que me caso enamorada. Decido establecerme y creo una empresa de servicios de moda y publicidad. La importancia de la imagen en mi vida estaba muy acentuada y a nivel laboral y social era especialmente significativa. Era una modelo y empresaria con una agitada vida social y un futuro brillante. En 2010 y con 37 años comenzaba para mí un nuevo año y una nueva vida. Atrás dejaba diez años de un matrimonio tortuoso. Reencontraba a buenos amigos y también recuperaba el éxito de mi empresa. Atrás dejaba un duro aprendizaje, todo indicaba que iba a ser un buen año. A mediados del mes de enero voy a la inauguración de la nueva casa de una antigua amiga.

Llegué temprano al ático pues faltaba mucho por organizar, así que me puse a preparar el carbón para el asado en la barbacoa. No lograba un buen encendido, así que arrojé un chorro de alcohol provocando una explosión que me hizo perder el conocimiento por unos segundos.

Lo siguiente que recuerdo es despertar envuelta en llamas de los pies a la cabeza sin poder salir de aquella luz que me abrazaba. Pedí ayuda a mi amiga que permanecía inmóvil mirándome. Con un acto instintivo cubrí los ojos con mis manos. Tras los huecos de mis dedos podía ver a mi amiga que permanecía inmóvil tras el shock. El tiempo transcurría a cámara lenta.

Mientras continuaba con mi súplica podía pensar en muchas cosas. Pensaba en qué pasaría con mi familia, en responsabilidades etc. Trascorrido un tiempo, por fin mi amiga Fotiabel respondió diciendo: ¡Espera! ¿Qué debo hacer....? Al escucharla comprendí que no me podría ayudar.

Envuelta en una bola de fuego comencé a caminar y comprendí que mi tiempo se había terminado. En muy pocos segundos recordé personas, vivencias, etc. Estaba a punto de darme por vencida y sentí una especie de rabia junto a un sentimiento de impotencia que subía desde mis entrañas hacia el pecho y pensé: si voy que morir, moriré, pero luchando por la vida. Así que sin tener nada con que sofocar el fuego me tiré al piso y comencé a revolcarme sin saber si funcionaría.

Me levanté y aún quedaba un conato de fuego en mi hombro derecho. Con la vista nula de un ojo y muy nublada por el otro, conseguí llegar a un pequeño sofá, presione el cuerpo de un lado hacia el otro hasta que logré apagar el conato de mi hombro.

¡Bien! Lo había conseguido sofocando el fuego de mi cuerpo. Ahora me tocaba comprobar los daños sufridos.

Comenzaron unos dolores insoportables mientras continuaba tumbada en el sofá. Gritaba para que llegara la ambulancia por el inmenso dolor que me angustiaba. Logré ponerme en pie y con unos pasos muy fuertes, ya que comenzaba a tener indicios de pérdida de conciencia. Pensé que era vital mantenerme consciente hasta que estuviera en manos de profesionales de la sanidad.

Me concentré en mi respiración para que la fatiga, el miedo y el desvanecimiento no me venciera.

El sentido de la responsabilidad me dio fuerzas para dar instrucciones a Fotiabel para decirle cómo y cuándo tenía que informar a mi madre y a mis familiares.

Caminaba con un terrible desespero entre gritos agónicos... El dolor era insoportable. Fotiabel, con el impacto psicológico, comenzó a gritarme diciéndome que me callara, que ella también estaba muy mal.

Era necesario desahogarme de la tremenda agonía, me sentía impotente y sin poder canalizar el dolor correctamente. La ambulancia no llegaba, así que casi sin fuerzas regresé a tumbarme de nuevo en el pequeño sofá, esta vez mi cuerpo tendría que controlar algo diferente, había comenzado a responder al trauma.

Aparecieron unas convulsiones y yo sin poder controlar mi cuerpo, como cuando a un pez lo sacas del mar. Me concentré mentalmente, me agarré al sofá con fuerza para ponerme en pie. Una vez conseguido, no paré de caminar dando fuertes pasos para aguantar hasta que viniera la ambulancia a por mí.

Llegó la ambulancia y un técnico se acercó para examinarme, me dijo que tenía que colaborar porque sólo tenía quemaduras de 1º grado. Yo le dije que lo haría. Una chica médico le gritó que no me moviera, y que corriera a traer una camilla y el papel térmico, para dar calor al cuerpo. Me bajaron por las escaleras y allí me preguntaron mis datos comprobando mi orientación.

Mis pensamientos eran variados pero el más angustiante era pensar el disgusto que le iba a dar a mi madre: cómo lo iba a superar, tanto si vivía como si no. En la ambulancia medicalizada el personal sanitario trabajó rápidamente y mientras me pinchaban algo para el dolor, llegó la policía y respondí a sus preguntas hasta que perdí el conocimiento.

Llegué al hospital Insular de Gran Canaria con pronóstico muy grave hasta que lograron estabilizarme y enviarme al día siguiente en avión al Hospital Virgen del Rocío en Sevilla. Una vez allí valoraron mi estado sufriendo un segundo paro cardíaco, ésta vez de treinta minutos. El resultado: 80 % del cuerpo con quemaduras de 3ª y 2ª grados.

Me realizaron muchas intervenciones quirúrgicas e injertos. A los 20 días me hicieron una traqueotomía. Mientras respiraba mecánicamente, rebasando dos neumonías nosocomiales y un paro multiorgánico y con una fuerte medicación, permanezco todo el tiempo en coma inducido.

Sentía sueños muy extraños. En ocasiones, los terribles sueños se entrelazaban con la realidad como si pasaran por diferentes estados o planos. Planos donde el despertar que aunque breve, también coexistía con los otros niveles del sueño. Una vez despierta me sentía agotada e intentaba averiguar si era un sueño cuando veía

algún sanitario que con voz casi irreal y tremendamente amable se acercaba y me preguntaba: ¿Estás mejor, Mónica? Intentaba mantener mis ojos abiertos por más tiempo pero mucha de las veces perdía la conciencia. Estaba asustada y me preguntaba desde mi gran desorientación cuándo acabaría esta montaña rusa o si superaría mi gravedad.

Despierto bastante drogada y sin poder ver bien, me doy cuenta que continuo viva y recuerdo que tuve un accidente. Con la visión borrosa por los dos ojos, me alegro muchísimo de no haber perdido ni los ojos ni la visión. Soy consciente de estar conectada a muchas máquinas y transcurren los días sin saber por qué no puedo hablar.

Estaba desorientada, ignoraba dónde me encontraba y me hacía preguntas: ¿por qué me llaman *la canaria* y por qué hablan con ese acento andaluz? Poco a poco me reducen la medicación y voy siendo más consciente, aunque en muchas ocasiones el personal sanitario hablan entre ellos como si yo no pudiera comprender.

Cada mañana el equipo médico de la UCI pasaba muy temprano dando la ronda por todos los box. La Dra. Lincón viendo mi estado de empeoramiento me clarifica mi situación por primera vez, y me da ciertas pautas para conseguir mi mejoría. Lo vital en ese momento era aumentar mi saturación y lograr desconectarme de la ventilación mecánica.

Comienzo a estar más tiempo despierta y a sentir los dolores y las molestias de mi estado.

Cada día esperaba ansiosa la visita de no más de treinta minutos de mi madre. Uno de esos días, un sanitario me preguntó de broma si tenía hambre. Le contesté que sí, que tenía apetito y quería ingerir por boca. Era la oportunidad de librarme de la terrible sonda nasogástrica. De esa forma terminarían los vómitos y las diarreas, mejoría la úlcera que me asaba día y noche. La verdad era que no tenía ningún apetito y mi estado normal eran las náuseas, pero sentí un inmenso alivio cuando me retiraron la sonda nasogástrica. Ahora solo me quedaba dar la orden y concentrar mi mente para promover métodos corporales adecuados para conseguir tener apetencia. Conseguí algunos movimientos intestinales, parecía cómo si me pidiera alimento. Me dio gran alegría.

Llegó el momento de mi primera ingesta, tenía una mezcla agri dulce ¿Sería capaz? Tenía el ánimo muy alto pero me preguntaba ¿y si falla...? Deseché toda idea negativa y la sustituí por la de *¡un éxito seguro!*

Mi primera ingesta fue un poco de yogur de fresa. Me costaba muchísimo abrir la boca porque se había encogido tanto que la cuchara de postre no entraba. Al probar el yogur fue toda una sorpresa. Había olvidado comer... y fue como una explosión de sabores fuertes entrelazados y desordenados; como si las papilas gustativas no recordaran y cada una quisiera darle un sabor diferente. También fue difícil tragar porque mi mente había olvidado el automatismo.

Tardé un tiempo y, con positividad y mucha concentración para que saliera como lo tenía previsto, mi primera digestión fue un gran comienzo de mi autonomía como

paciente.

Estaba muy cerca de la orilla del lado de la vida, una inmensa alegría invadía mi mente. Con esta técnica mental pensé que mi segunda comida sería más fácil, ya que el cuerpo comenzaba a reconocer el automatismo de la ingesta. Así lo hice con fuerza y alegría: quería firmemente cruzar del lado de la vida.

Mis días se dividían en tres turnos: mañana, tarde y noche. El personal sanitario que iba a cuidarme en esos turnos tuvo mucha responsabilidad en el resultado porque lo que sí averigüé es que el sistema nervioso en estos procesos tan delicados es vital. En mi proceso de gravedad recuerdo casi todo porque mi cabeza estaba alerta. Estos fueron algunos de mis síntomas:

- Mi temperatura era muy irregular, normalmente tenía mucho calor y empapaba las sábanas.
- Sed intensa; dolor en la boca y labios con sensación de sequedad
- Escasa capacidad de llenar mis pulmones de oxígeno.
- Picor por todo el cuerpo.
- Gran necesidad de caricias o pequeños masajes.
- Sentimiento de piel cansada, agredida y con falta de afecto.

Con una gran alegría por haber conseguido mantenerme con buena saturación, esperaba el traslado a la 5ª planta de grandes quemados. Allí me quitarían la cánula y podría hablar de nuevo.

Al establecerme en la planta e intentar quitarme la cánula de traqueotomía tuve graves complicaciones y una de ellas fue que había olvidado respirar por la nariz. Un primer empeoramiento fue el motivo para conectarme de nuevo a la ventilación mecánica.

Tres días más estaría en la 5ª planta, con urgencia me trasladan de nuevo a la UCI por otra infección. Allí rápidamente lograron estabilizarme y con un trato mucho más concienzudo me retiraron la cánula y comenzaron con la alimentación proteica.

En varias semanas experimenté una importante mejoría, incluso hablaba en susurro, sintiéndome mucho más animada. Con traslado de nuevo a la 5ª planta sería el último esfuerzo que me llevaría a casa, a mi Gran Canaria natal.

Con una inesperada pero felicísima vuelta a casa, me ingresaron en el Hospital Insular de Gran Canaria. Aunque con heridas cruentas y sin poder caminar, en mi tierra me sentía la mujer más feliz del mundo.

A nivel anímico estaba estupenda y eso se reflejaba en una notable mejoría general. En breve me darían el alta y regresaría a mi hogar. Allí viviría otra etapa, una nueva realidad. Me esperaba un alegre pero duro trabajo de rehabilitación, visitas al psiquiatra y pequeñas pero muy gratas salidas con los míos.

Una silla de ruedas sería ahora mi aliada para poder trasportarme. Nuevo para mí serían las miradas en la calle, miradas que traspasan el alma, con el miedo reflejado en la cara de la gente.

Una etapa con un duro aprendizaje. Esa dureza sacaría de mí el coraje y la rabia que se transformaría en fuerza para poder rebasar toda caída convirtiéndose en avance. Así, que aprovecho la capacidad de resiliencia para salir fortalecida y con muchas ganas de vivir intensamente, y cambiando por dentro más que por fuera, ahora me

tocaba ser consecuente con mi nuevo futuro. ¡Es una oportunidad para cambiar! ¡Sí...tiempo de crisis, tiempo de oportunidades! En esta segunda vida regalada, reflexiono para encontrar nuevas ilusiones. ¿Qué me produce pasión? ¡Con pasión estoy segura que triunfaré!

Así que, convirtámonos en "un milagro para nosotros mismos".