

“Sé que no estoy bien del todo aunque ya esté libre de la infección”

Un enfermo de Covid recibe el alta tras tres semanas de hospital que registró día a día

Axel Yanes detalló su experiencia minuto a minuto en un cuaderno de bitácora



Axel Llanes se controla la saturación tras el esfuerzo de sentarse en la cama

Diez muertes en la provincia en 24 horas aunque los casos bajan

HOY NOTICIA PÁGINAS 2 A 7

HOY NOTICIA

Pág. 5



Los centros deportivos reclaman que se les permita funcionar

Gerentes, profesores, monitores, socios y clientes de los centros deportivos y de ocio turolenses salieron ayer a la calle para reivindicar la apertura de sus establecimientos y la vuelta a la actividad, ya que permanecen ce-

rrados desde que entró en vigor la alerta 3 agravada aplicada por el Gobierno de Aragón para frenar la expansión del Covid-19. En consecuencia con las concentraciones que se celebraron por toda España, leyeron en la

plaza San Juan un manifiesto en el que pidieron que se les tenga en cuenta como actividad esencial y se les permita abrir de nuevo, porque además no se ha notificado ningún brote entre los centros turolenses.

DEPORTES

Págs. 24 a 29

El CV Teruel sufre su primera derrota de la temporada ante el Arenal Emevé de Lugo

Mundial de Turismos: Santiago Urrutia domina y se lleva la pole en Motorland

EL Diario CULTURA Y SOCIEDAD

El consumo excesivo de alcohol provoca 20.000 muertes anuales en España

El escritor Víctor del Árbol inaugura el ciclo Alcañiz Lee en el Teatro Municipal de la ciudad

PÁGINAS 30 A 35

COMARCAS

Pág. 13

La DPT se incorporará al patronato del Geoparque del Maestrazgo

La Diputación de Teruel se incorporará al patronato del Geoparque del Maestrazgo, según anunció su presidente, Manuel Rando, en un encuentro telemático con el consejero de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón, Felipe Faci, y la presidenta de dicho patronato, Carmen Soler.

Rando señaló que la institución provincial no puede seguir sin participar en uno de los más destacados recursos turísticos de la provincia.

COMARCAS

Pág. 12

La muralla de Albarracín recupera su lienzo mejor conservado

Las labores de recuperación de la muralla de Albarracín, que concluyeron el pasado viernes, han sacado a la luz el tramo mejor conservado de los más de 500 metros que se han recuperado en los últimos años.

Se trata de 24 metros de paño que han actuado como muro de contención de tierras y que, precisamente por la protección que le ha aportado ese relleno, se encuentran en perfecto estado.



Axel Yanes, con mascarilla de oxígeno, al poco tiempo de ingresar en el hospital en un selfie cogido de su diario

“Me parece increíble sentirme así de cansado, cuando casi lo único que hago es descansar”

Axel Yanes, enfermo por Covid, relata lo maravilloso que es “volver a la vida” tras pasar tres semanas hospitalizado

F.J.M.
Teruel

“Me parece increíble sentirme así de cansado, cuando casi lo único que hago es descansar”, escribía Axel Yanes en su diario de bitácora el pasado 30 de octubre, cuando estaba ingresado en el Hospital Obispo Polanco por Covid. Enfermó hace un mes y el coronavirus le provocó una neumonía, a la que se sumó una infección bacteriana, que lo ha tenido postrado durante tres semanas en el hospital. Le dieron el alta hospitalaria esta misma semana, pero la recuperación le va a llevar todavía un tiempo porque los efectos han sido devastadores, a pesar de que era una persona deportista y con hábitos muy saludables. Cuando el martes recibió el alta, al regresar a casa sintió lo maravilloso que es “volver a la vida” y disfrutar de aquellas pequeñas cosas que en nuestra rutina diaria no somos capaces de apreciar.

Axel Yanes es el responsable del Departamento de Ingeniería del Centro de Estudios de Física del Cosmos de Aragón (Cefca), el artífice de la automatización de todos los sistemas de esa maravilla tecnológica y científica que es el Observatorio Astrofísico de Javalambre. Esta semana ha salido

del hospital tras haber estado ingresado por una neumonía tras contagiarse de Covid. Su dura experiencia la ha contando en un diario colgado en la red a través del cual sus familiares y amigos han podido seguir al minuto su evolución. El mismo constituye un relato humano que va más allá de las frías cifras estadísticas con las que nos estamos acostumbrado a percibir la pandemia e incita a la reflexión.

Al escucharle a través del teléfono se le nota animado, pero también se siente en su voz el agotamiento, porque el coronavirus le ha dejado como si le hubiesen dado una paliza. Es precisamente lo que comenta muchas veces en su diario, su cuaderno de bitácora, al explicar el cansancio que ha sentido durante todo el proceso con cada pequeño esfuerzo que hacía, incluso al estar en reposo.

Ha sido una experiencia para olvidar, pero también para compartir porque el conocimiento puede ayudar a los demás ante un virus que ha sido capaz de dar un vuelco radical al mundo que conocíamos. A sus 49 años, sano y fuerte como estaba, nada hacía presagiar que la Covid lo tumbara en una cama del hospital, hasta la que llegó prácticamente delirando por la fiebre y con insufi-

ciencia respiratoria en una ambulancia. “Lo que recuerdo de aquel momento son como rostros sin cara; una situación un poco extraña quizás por la desaturación de oxígeno que tenía o lo que fuera, pero lo tengo todo como borroso”, explica. Al día siguiente cuando despertó en la habitación tomó conciencia del grave estado en que había llegado al hospital.

Hasta ese momento había estado confinado en su casa con su pareja tras contagiarse ambos de la Covid. Primero fue ella quien contrajo el virus y después él. Ella lo superó sin necesidad de hospitalización, pero él tras seis días con fiebre acabó con una sensación de falta de aire, por lo que llamaron a urgencias y al comprobar los sanitarios su estado y medir 90% de saturación lo trasladaron urgentemente al hospital. La saturación es una medi-

Ingresó en el hospital con fiebre e insuficiencia respiratoria, por debajo del nivel necesario de oxígeno en la sangre



Yanes realizando ejercicios con una máquina de fisioterapia respiratoria

da que permite saber cuál es la cantidad de oxígeno disponible en la sangre y los niveles normales han de estar entre 95 y 100. Por debajo de esas cifras empieza a haber problemas para respirar, uno de los factores de riesgo para quienes enferman por Covid y que requiere hospitalización.

Ingresó la noche del 20 al 21 de octubre y fue tratado con Remdesivir y pocos días después le pusieron dos bolsas de plasma sanguíneo con anticuerpos de otra persona que había superado la Covid, un tratamiento que permite fortalecer las defensas del organismo para combatir el virus.

Recuperación lenta

Hasta el pasado día 10 no le dieron el alta hospitalaria después de haber estado tres semanas ingresado. El virus ha desaparecido de su cuerpo, pero sigue padeciendo las secuelas de haberlo sufrido. “Va lento”, comentaba el pasado viernes al teléfono al referirse a la recuperación.

Dedica cuatro horas al día a hacer ejercicios de recuperación repartidos durante toda la jornada, sobre todo estando en posición boca abajo, además de otros respiratorios con una maquina que tiene tres bolas y que dependiendo del flujo de aire que llega por un tubo se tienen que ir levantando.

Axel estima que su capacidad ahora está en un 90%, pero en el diario que escribió cuando estaba ingresado, y que sigue redactando ahora que le han dado de alta, cuenta la extraña sensación que tuvo cuando al principio no

podía y la alegría que experimentó seis días después al empezar a lograrlo: “La buena noticia es que por fin, en los ejercicios de fisio respiratoria, he podido levantar la primera bolita de la máquina de bolas”.

Considera que entonces podía haberse quedado en una capacidad del 20%. Puede hacer todas estas estimaciones porque es deportista y practica la natación, lo que le ha hecho ser consciente durante todo el proceso de su capacidad pulmonar. Utiliza además muchos símiles para hacer comparaciones de cuál es su estado. Por ejemplo, explica que ahora que está en casa, caminar de un cuarto a otro le agota “como cuando nadas 50 metros libres a tope”.

Es precisamente eso lo que le ha sorprendido, ya que esperaba que al salir del hospital y volver a casa la recuperación iría rápida, pero no es así, y ahora está en un proceso de aceptación de que va a requerir más tiempo del que pensaba. Muchas actividades domésticas cotidianas lo dejan “hecho polvo” y necesita recuperarse para que sus niveles se normalicen.

No es solo un problema de capacidad respiratoria, sino que en este proceso ha perdido 10 kilos, hasta quedarse en 69. Ha perdido mucha masa muscular después de haber estado 27 días convaleciente desde que empezó a tener fiebre. “El cuerpo pierde un montón de capacidad, me miro los brazos y las piernas y me parecen palillos”, comenta.

Ahora está inmerso en esa recuperación no solo para normalizar su capacidad respiratoria sino

LAS CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA



también locomotora. “Me costó aceptarlo y llegué a dudar de mi estado”, cuenta Axel, pero ahora es consciente de que todavía tiene mucho trabajo por delante para reponerse y se está poniendo en manos de profesionales para afrontar esta segunda fase de todo este proceso por las secuelas que le ha dejado la neumonía.

“Sé que no estoy bien del todo, aunque estoy libre de la infección del Covid y bacteriana”, comenta, sin ocultar su sorpresa por cómo le ha afectado el contagio a él pese a ser deportista y haber gozado de buena salud puesto que no fumaba ni bebía. Ha indagado y ha leído algunas informaciones que apuntan precisamente a que personas con su perfil y edad pueden tener mayores problemas al contagiarse porque “como nuestros cuerpos están muy fuertes, la reacción de inflamación por Covid es mucho mayor porque es una reacción de defensa del cuerpo”.


Diario de la experiencia

Tras su ingreso empezó a recibir mensajes por móvil de familiares, amigos y conocidos para interesarse por su estado, y entonces decidió crear un documento en google docs para tenerles informados y evitar que le molestasen. “Hasta escribir en el móvil me cansaba, escribía una frase y tenía que descansar dejándolo un rato sobre el pecho hasta la siguiente frase”, explica, puesto que en los primeros días “hasta levantarme de la cama era imposible”.

Así surgió el cuaderno de bitácora desde el primer día de su in-

greso, aunque las primeras anotaciones son escasas, para ir aumentando conforme pasan los días con una rigurosa meticulosidad. “También quería saber lo que me estaban aplicando y entender todo el proceso”, argumenta. Es así como empieza a anotar cada una de sus sensaciones, a registrar la saturación y su capacidad de oxígeno en la sangre, los tratamientos que le aplican, su sensaciones y reacciones, y a fotografiar el pequeño mundillo que le rodea en la habitación del hospital.

Hay momentos críticos en su relato, como cuando el día 22 de noviembre cuenta que “esta tarde he visto las orejas al lobo. Ha sido mi primer susto en el hospital. De estar encontrándome bien todo el día a vivir un ataque de tos que no me dejaba respirar”; y

Fecha	Hora	Detalles	
	17:03	merienda 100%	
	17:13	visita de Guillermo (sin duda el mejor enfermero del hospital) Que enrollado es el tío. Le tocaba en el otro ala y ha venido específicamente a ver cómo estaba. Él, si recuerdan, fue el que me enseñó la técnica de relajación progresiva de Jacofson. Me ha hecho ilusión la visita	
	17:20	reposo decúbiteo prono	
	18:15	camino y ejercicios suaves	

Detalle del cuaderno de bitácora en el que Axel Yanes ha anotado al minuto su experiencia con la Covid

otros de agradecimiento, como cuando comenta que en el hospital se siente “en buenas manos”.

En el diario cuelga fotos también con sanitarios que acuden a verle, a los que agradece su cariño e interés: “Les cuento todo lo que siento y no me callo nada. Están siendo muy receptivos y ahora mismo me siento con más fuerza para aguantar el tirón que pueda venir”. En los primeros días explica que “hablar me provoca ganas de toser” y que mientras permanece tumbado en la cama sin moverse mucho y con oxígeno está estable, pero si se sienta en ella “las paso putas y se vuelve muy inestable la saturación, si me levanto 20 segundos con oxígeno es algo insoportable, mi cuerpo no lo tolera y mis pulmones empiezan a reaccionar fatal, como con espasmos, entro en modo emergencia literal”.

Son muchas las situaciones de este tipo que relata en el cuaderno de bitácora, sobre todo los primeros días, pero también reflexiones, dudas y agradecimientos al personal sanitario conforme pasaba el tiempo e iba mejorando. Explica que escribir el diario, en el que incluye también estadísticas sobre su evolución, tuvo una doble función, informar de una sola vez a su familia y amigos sin tener que responder uno a uno a cientos de mensajes, y a la vez entender el proceso que estaba viviendo.

“Concentrarte en escribir la bitácora me ayudaba a desconectar de la parte de sufrimiento, si no, te puedes llegar a obsesionar; era una forma de evadirte y también una especie de guía, una brújula en la que tenías algo a lo que agarrarte”, comenta.

En su relato reflexiona tam-

Tras un mes ingresado, el proceso de recuperación continuará durante un tiempo por las secuelas de la neumonía

bién sobre la pandemia y sobre cómo prevenir contagios. En su caso y en el de su pareja habían extremado las medidas al máximo, y aun así cogieron el virus, primero ella y después él. Por eso aconseja no bajar la guardia tampoco en el ámbito familiar, dentro de casa tomando “las mismas precauciones que en la calle”, y al menor síntoma aplicar medidas preventivas como la ventilación constante de la casa para bajar la carga vírica, además de usar mascarilla en la vivienda desde el primer momento en que se observe algún indicio de contagio en un miembro del núcleo familiar.

Generosidad

De su paso por el hospital se queda con la generosidad del donante anónimo cuyo plasma le pusieron para combatir la enfermedad. Él también piensa hacerlo tan pronto como se recupere por completo, ya que es donante para gente con leucemia. E igualmente el cariño y profesionalidad de todo el personal sanitario, a quienes está muy agradecido por su trato. “Estoy encantado, el hospital Obispo Polanco funciona como un reloj de relojería Suiza fina”, afirma, a la vez que destaca la calidad “profesional y humana del personal, que es una pasada”.

Sobre todo el proceso vivido, asegura que se ha dado cuenta de que “esto es como una lotería, que le puede tocar a cualquiera, da igual si se cuida como si no”, y que por tanto es responsabilidad de todos cuidarnos entre nosotros. Además, la experiencia le ha servido para reorganizar un poco sus valores y dar “más importancia a los hechos cotidianos”.

“Una simple ducha, eso es un regalo de la vida, y no había caído en la cuenta de eso, o el poder estar sentado en la cama, son cosas de las que disfrutas y no te dabas cuenta antes”, asegura. Relata también su sensación al salir a la calle tras darle el alta y ver desde el coche a la gente caminando. “Esa salida fue toda una experiencia prodigiosa y emocional, volver a la vida, a las cosas que en el día a día no valoras, esas pequeñas cosas que en la vida pasan desapercibidas”, y que al final de verdad es lo que debería contar en nuestra existencia, afirma.

Axel guarda un silencio prolongado al preguntarle sobre qué debería cambiar en la sociedad tras esta pandemia. Reflexiona y reconoce que es difícil de resumir lo que piensa en una respuesta. “La realidad es lo que en el fondo pasa, pero cómo asumimos que eso pasa, por qué y qué acciones haces para evitarlo quizás sean incorrectas”, afirma, para concluir que cree necesario “evaluar nuestros modelos, si realmente lo que estamos haciendo es lo que toca; creo que es algo más a nivel de conciencia personal y yo lo que invitaría a todo el mundo es a reevaluarse si cree que sus modelos son los más adecuados”.

CUADERNO DE BITÁCORA

Un manual de autoaprendizaje y de supervivencia al límite

El cuaderno de bitácora que Axel Yanes ha hecho en google docs es todo un manual de autoaprendizaje y de supervivencia ante una situación crítica de salud llevada al límite, como sucede con algunas personas contagiadas por la Covid. Es también un relato humano, personal y social, de lo que ocurre dentro del hospital, de la labor que desarrolla el personal sanitario, de su profesionalidad y de su dedicación.

De acceso limitado para familiares, amigos y conocidos para respetar la privacidad, el documento incluye el relato pormenorizado de cómo se vive la neumonía provocada por la Covid, pero es una lección de autoaprendizaje, de cómo afrontar una enfermedad para ir superándola día a día. Incorpora también estadísticas, consejos prácticos, reflexiones y enlaces externos, pero sobre todo es un estímulo a la superación.



Axel durante la comida a las dos semanas del ingreso, ya más recuperado