

Voces del COVID-19 en México

Rosa María Valles Ruiz
Xochitl Andrea Sen Santos

[Autoras]



Religación Press

Colección Ciencias Sociales

Voces del COVID-19 en México

Rosa María Valles Ruiz
Xochitl Andrea Sen Santos

Religación **P**ress

Social Sciences Collection

Voices of COVID-19 in Mexico

Rosa María Valles Ruiz
Xochitl Andrea Sen Santos

Religación **P**ress

Religación Press

Equipo Editorial / Editorial team

Eduardo Díaz R. Editor Jefe

Roberto Simbaña Q. | Director Editorial / Editorial Director |

Felipe Carrión | Director de Comunicación / Scientific Communication Director |

Ana Benalcázar | Coordinadora Editorial / Editorial Coordinator|

Ana Wagner | Asistente Editorial / Editorial Assistant |

Consejo Editorial / Editorial Board

Jean-Arsène Yao | Dilrabo Keldiyorovna Bakhronova | Fabiana Parra | Mateus Gamba Torres | Siti Mistima Maat | Nikoleta Zampaki | Silvina Sosa

Religación Press, es parte del fondo editorial del Centro de Investigaciones CICSHAL-RELIGACIÓN | Religación Press, is part of the editorial collection of the CICSHAL-RELIGACIÓN Research Center |

Diseño, diagramación y portada | Design, layout and cover: Religación Press.

CP 170515, Quito, Ecuador. América del Sur.

Correo electrónico | E-mail: press@religacion.com

www.religacion.com

Disponible para su descarga gratuita en | Available for free download at | <https://press.religacion.com>

Este título se publica bajo una licencia de Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)
This title is published under an Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license.



Voces del COVID-19 en México

Voices of COVID-19 in Mexico

Vozes da COVID-19 no México

Derechos de autor Copyright:	Religación Press© Rosa María Valles Ruiz© Xochitl Andrea Sen Santos ©
Primera Edición: First Edition:	2024
Editorial: Publisher:	Religación Press
Materia Dewey: Dewey Subject:	001.4 - Investigación
Clasificación Thema: Thema Subject Categories	NHB - Historia general y del mundo / JHBZ - Sociología de la muerte y el fallecimiento
BISAC:	SOC026000 SOCIAL SCIENCE / Sociology / General
Público objetivo: Target audience:	Profesional / Académico Professional / Academic
Colección: Collection:	Ciencias Sociales
Soporte/Formato: Support/Format:	PDF / Digital
Publicación: Publication date:	2024-09-20
ISBN:	978-9942-664-35-8

NOTA

Coordinador de Investigación: Zuriel Alonso García Hernández

Asistentes de Investigación: Selene Ameyalli Torres Martínez, Jymmi Daniel Pérez Anaya, Angélica Alva González, Estefanía Cruz Campos, Juan Carlos Torres Hernández, Alfredo Román Ugarte Santiago.

ISBN: 978-9942-664-35-8



APA 7

Valles Ruiz, R. M., y Sen Santos, X. A. (2024). *Voces del COVID-19 en México*. Religación Press. <https://doi.org/10.46652/ReligacionPress.153>

[Revisión por pares]

Este libro fue sometido a un proceso de dictaminación por académicos externos (doble-ciego). Por lo tanto, la investigación contenida en este libro cuenta con el aval de expertos en el tema quienes han emitido un juicio objetivo del mismo, siguiendo criterios de índole científica para valorar la solidez académica del trabajo.

[Peer Review]

This book was reviewed by an independent external reviewers (double-blind). Therefore, the research contained in this book has the endorsement of experts on the subject, who have issued an objective judgment of it, following scientific criteria to assess the academic soundness of the work.

Sobre los autores/ About the authors

Rosa María Valles Ruiz

Universidad Nacional Autónoma de México | Ciudad de México | México

<https://orcid.org/0000-0002-3053-0999>

vallezcurdia@comunidad.unam.mx

vallezcurdia@gmail.com

Doctora en Ciencias Políticas y Sociales por la UNAM. Investigadora Nacional Nivel II. Docente de la UNAM desde hace más de tres décadas. Autora y/o Coordinadora de 47 libros. Trabaja las líneas de investigación Movimientos Estudiantiles, Historia de las Mujeres y Género y Análisis de los medios de comunicación

Xochitl Andrea Sen Santos

Universidad Nacional Autónoma de México | Ciudad de México | México

<https://orcid.org/0009-0008-4396-5634>

xass07@comunidad.unam.mx

xass@hotmail.com

Doctora en Ciencias Políticas y Sociales. Profesora de Asignatura de la UNAM desde hace más de 25 años. Especialista en temas relacionados con las deportistas mexicanas y los medios de comunicación especializados en el tema.

Resumen

La pandemia del COVID-19 conmocionó al mundo entero. Puso a prueba la inteligencia no solo de gobiernos y grandes consorcios internacionales sino de investigadores (del más alto prestigio) quienes lograron, en un tiempo récord, crear las vacunas que frenaron la carrera infernal del virus que dejó 7 millones de muertos. ¿Cómo afectó el virus en la vida cotidiana de mexicanos? ¿Cómo lograron sobrevivir y salir adelante? En este texto se registran testimonios de hombres y mujeres de diversas clases sociales y entidades de México que relatan la pérdida o pérdidas de personas queridas y su propia experiencia al superar la enfermedad. El objetivo del texto es registrar, a través de 38 entrevistas, el entorno socio-político y económico del país y su vinculación con el día a día de las personas que otorgaron su testimonio.

Palabras clave: pandemia; Historia oral; resiliencia; vida cotidiana.

Abstract

The COVID-19 pandemic shocked the entire world. It tested the intelligence not only of governments and large international consortiums but also of researchers (of the highest prestige) who managed, in record time, to create the vaccines that stopped the infernal race of the virus that left 7 million dead. How did the virus affect the daily life of Mexicans? How did they manage to survive and move forward? This text records the testimonies of men and women from different social classes and entities in Mexico who relate the loss or loss of loved ones and their own experience in overcoming the disease. The objective of the text is to record, through 38 interviews, the socio-political and economic environment of the country and its link with the daily life of the people who gave their testimony.

Keywords: pandemic; oral history; resilience; daily life.

Resumo

A pandemia da COVID-19 chocou o mundo inteiro. Colocou à prova a inteligência não apenas de governos e grandes consórcios internacionais, mas também de pesquisadores (do mais alto prestígio) que conseguiram, em tempo recorde, criar as vacinas que impediram a corrida infernal do vírus que deixou 7 milhões de mortos. Como o vírus afetou a vida cotidiana dos mexicanos? Como eles conseguiram sobreviver e seguir em frente? Este texto registra os depoimentos de homens e mulheres de diferentes classes sociais e de diferentes partes do México que relatam a perda ou a perda de entes queridos e suas próprias experiências de superação da doença. O objetivo do texto é registrar, por meio de 38 entrevistas, o ambiente sociopolítico e econômico do país e sua ligação com a vida cotidiana das pessoas que deram seu testemunho.

Palavras-chave: pandemia; história oral; resiliência; vida cotidiana.

Contenido/Contents

[Peer Review]	6
Resumen	10
Abstract	10
Resumo	11
Introducción	18
Cifras mundiales	20
El día a día de la epidemia, los afectados y fallecidos	22
Carta Póstuma a Guillermo Rodríguez Gallegos: Rosa María Valles Ruiz	24
“El llanto de mi alma se fue por el hueco de mi pecho.” José Adolfo Rincón Gutiérrez	31
Madre e hijo partieron al más allá	32
Un nuevo arribo del virus	33
Hospedaje en la granja del COVID-19: Roberto Quezada Altamirano	37
El amor, poderoso escudo	38
Valentina: el acecho del virus	39
El hostel: un rayo de esperanza	41
“Satán y las antenas parabólicas trajeron al bicho”: Inocencio Wenceslao Melquiades Palomino	44
“Las antenas causaron ‘el desfiguro’ del virus”	45
¿Y ahora qué sigue?	46
“El canto de la muerte me iba seduciendo; ya me estaba cargando la chingada”: Alonso Gutiérrez Sandoval	50
Tan pesado como bulto de cemento	51
“Ya me chupó la bruja, estoy como perro con moquillo”	51
Un viaje más y termina la obra	52
El hijo del destino. “Se llevó a las personas que más amaba, pero gracias a Dios me mantuvo fuerte para escribir una nueva historia”: Rubén Gutiérrez	55
El amargo sonido del silencio	55
El apoyo de Jacinto	56
...y arribó el aroma del pan	57
El silencio cerró la panadería	58
“Camino hacia la muerte, mi opción fue el cambio: mi madre por mi hija”: María Pérez	61
Tejedora de un tapiz singular	62
Vencer el asma: reto de su hija	63
El tímido brillo de las estrellas	64
La crueldad del destino	66
Venta en línea, una opción	67
“Ya papá, ya, no pasa nada, ya, si te pones pedo, yo te cuido desde arriba...” Así me dijo mi hijo Mateo”: Santiago Parra Gutiérrez	70

Resistir para seguir viviendo	72
“Y mi padre se fue a la eternidad con Morrison, Lennon y Mercury”:	
Leticia Gutiérrez Sánchez	75
¿Ir a ver a Morrison, Lennon y Mercury?	77
La reconciliación final	79
“Veía vestidos de novia cuando llamaron”	80
“A mí déjenme dormir”: Araceli Anaya González	85
El valor del tiempo	86
El lento ascenso del oxígeno	87
La fe en Dios: un consuelo	89
“Leticia logró que mi nueva vida tuviera sentido”: Ernesto Torres	93
Los vientos de la adversidad	94
Una nueva luz	95
Reaparece el COVID-19	97
Empecé a perder la vista. Alcancé a enviar un mensaje a mis hijos:	
‘Ayúdénme’ y ya no supe de mí”: Araceli Jiménez Barragán	99
Temor a ser hospitalizada	100
“Otra vez ya no veía nada”	102
El oxígeno, controlado	103
“Algunos de mis muertos me visitaron y pedían que me fuera con ellos”	104
“Ya había pasado el contagio [...] entré al baño, vomité sangre, me desvanecí”	109
Enemigo invisible al acecho	111
“Fe y tenacidad, armas para salir adelante”	113
Qué le debo a la vida? No tengo deudas morales: Anel García	116
“Y me dormí 36 horas”	119
“Los pasillos de Cañito se volvieron tristes”: Petra, Reynaldo y Elena	125
“Mi madre tomó mi mano [...] yo tuve la culpa, la mandé al cielo, no pude abrazarla; decirle cuanto la amaba”: Juan Carlos Rodríguez Medrano	136
Danza macabra	136
La danza terrorífica continuó	137
Héroe de una guerra no elegida	139
Retorno al frente de batalla	140
En el umbral de misiones suicidas	140
A la búsqueda de nuevos horizontes	142
“Yo quería amarla, pero la enfermedad no me dejaba”: Manuel Trejo	144
Explorando opciones	145
Mejoría gradual	146
En medio del caos surgió una luz	147
Surge la primavera	148
Ruta, pasión y dolor. “lba tendido... la patroncita ya se me caía”	151
Una pasajera inusual	152

Y llegó el virus	153
Hacia una aventura tecnológica	154
“Es la única vez en mi vida que más mal me he sentido”: Pablo Romo	157
El fantasma genético de la diabetes	159
El valor de la compañía	159
“Parecía el virus perfecto que po-día entrar por cualquier puerta”:	
Esperanza Mi-randa Miranda	163
“Vivir con el miedo siempre”	166
Cuatro veces contagiada	167
Ser médica no quitaba la zozobra	168
“Es como la ruleta rusa, no sabes qué tan fuerte te va a pegar”:	
Mariana Díaz de León Ávila	174
“Una batalla que estuve a punto de perder y casi se lleva a mi hijo”:	
María de Carmen Castañeda Centeno	180
El reto de sobrevivir	180
Reinventarse, el objetivo	181
Rolando, otro afectado	181
Resiliencia y compasión	183
Canto a la soledad, respiro de notas mortales.	185
Conciertos en línea: una opción	185
Un accidente devastador	186
A escena, la luz de Elena	189
“La diferencia es que yo sí me atendí”: Carmen Robledo	191
El temor al escenario	194
¿Quién se enojó conmigo: Dios o la vida? : Ana Cecilia Medina López	197
Una intrusa en el pecho	198
Incertidumbre y zozobra	199
Un actor se niega a salir del escenario	200
“El COVID-19 fortaleció nuestro amor”: Lizeth y Hazael	202
Un abrazo amenazante	202
El inasible instante del contagio	204
El saldo emocional	206
Lizeth, contagiada	207
“¡No manches, ya traes el COVID!”: Edgar Ávila Hernández	211
Inyecciones en el ombligo y el brazo	213
Lección de vida	219
Descubriendo otras fortalezas	219
Deterioro en los negocios	221
Reestructurando finanzas	221
Meditación: un camino	223
Encuentro con Diego	223

¡Aguas aguas, aguas con el diablo!	226
Una vida por otra en la oscuridad. “Yo no pude salvarlo se fue y esto es por mi culpa”: Javier Durán Zúñiga	232
Sobrevivir con sueldo mínimo	233
Facetas luminosas en el turismo	233
Un viraje inesperado	234
Nueva visión sobre la familia	235
Honrando a su primo fallecido	236
Y de la mano del virus llegó el amor	236
Estilo nuevo de amar. “No podía evitar ver sus ojos pixelados durante las sesiones”: Diana Ibarra	239
Otro revés devastador	240
Un adiós definitivo	241
A un paso del abismo emocional	241
¿Y si me despido del mundo?	242
“Me estoy enamorando... del psiquiatra”	243
“La familia nunca te abandona”: Alfredo Noguez	246
Sin horizontes promisorios	246
Arribo del virus: vacío y dolor	248
Una mujer llamada María	250
“La cebolla morada con leche me ayudó a disminuir la tos”: Aylin Omaña	253
La Iglesia, “manipuladora”	258
Medicamentos caros; confusión en el tratamiento	258
“Ya no podía con el peso de mi alma, pero mi familia me dio la respuesta”: Sofía Sandoval	262
Un giro inesperado	263
Pérdida de familiares	265
Una opción laboral	266
“Yo solo quería jugar con mis amigos”: Alejandro Martínez	269
Una pollería: refugio laboral	270
Un minuto impredecible	271
“¡Ay mi niño, solo me pedía que le enseñara a respirar bien!”:	
Mónica Duarte Salinas	275
El latir de la tempestad	275
Un pasillo largo	276
El viento se lo llevó	277
ANEXO	280
Vacunas contra el COVID-19. Características.	280
Pfizer-BioNTech	281
CanSino Ad5-nCoV	282
CoronaVac	283

Janssen	284
Moderna o Spikevax	285
AstraZeneca	286
Sputnik	287
BBIBP- CoV o Sinopharm	288
Referencias	291

Etapa de Saneamiento Probatorio

La importancia de la regulación en el proceso
ordinario laboral

Introducción

Jamás un evento de los tiempos recientes —la irrupción del virus del Coronavid 19— provocó las más insólitas pasiones, perspectivas, emociones: incredulidad para unos; desconcierto para otros; desdén, indiferencia e incluso reflejo de maquinaciones perversas, para otros más. Es un invento de las grandes potencias para aniquilar a quienes consideran enemigos, consideraban unos. Surgió en China, ¿cómo creen que llegará hasta América? planteaban otros. Pues sí. Llegó y no solamente a América sino al orbe entero. La complejidad de la existencia humana se puso en jaque ante un enemigo que demostró su poderío al terminar con millones de vidas en el planeta.

Jóvenes desenfadados vieron truncado su entusiasmo ante la vida; treintañeros, entre cuarenta y cincuenta no salían de su asombro al enfrentar una enfermedad que cortaba de tajo sus aspiraciones y les infundía un temor inédito. Los denominados adultos mayores o de “la Tercera Edad” reconocían que eran los más vulnerables del planeta y si además contaban con enfermedades crónicas, eran el blanco perfecto de aquel implacable *Terminator*. La sombra de la decadencia física y la inevitabilidad de la muerte fueron el tema actual de hombres y mujeres del mundo no solo de los considerados “población vulnerable” o con “comorbilidades”, sino incluso de hombres y mujeres de treinta y cuarenta años e incluso niños y adolescentes, hombres y mujeres.

Valles, montañas, islotes, islas. A cualquier lugar que hubiese llegado un ser humano se presentó el riesgo de contagio. En todos los rincones del planeta, por alejados que estuviesen, lo que inicialmente se inició en Wuhan, China, se extendió por los cinco continentes si bien en algunos países se logró controlar mejor la expansión, en otros la epidemia alcanzó niveles de virulencia y tragedia. La muerte reía a carcajadas.

La respuesta de los gobiernos fue inmediata. La solidez de las estructuras sociales y económicas se mostró. La solidaridad internacional desempeñó un papel fundamental. El alcance de las investigaciones científicas en el área de epidemiología fue puesto en el escenario público, las grandes transnacionales farmacéuticas estaban al frente y con el poderío económico propio o apoyadas por los gobiernos, impulsaron las posibles soluciones a la pandemia.

Los nombres de las vacunas se convirtieron en tema usual en las familias: Pfizer, Aztra Séneca, Cansino, Sputnik, Moderna, etc. En la interacción cotidiana se hablaba de las ventajas de unas y otras y también de las posibles desventajas, incluso, daños. Creencias y supersticiones se mezclaron. No hubo homogeneización. Pese a los informes oficiales y al llamado a vacunarse, hubo personas que no lo hicieron, incluso personajes del espectáculo y las consecuencias fueron trágicas.

Se extendieron también los beneficios —a veces reales; en ocasiones no—de remedios caseros: jengibre, ajo, cebolla morada. También se incrementó el uso del conocido Paracetamol, la Azitromicina. Los médicos estaban tan desconcertados como la población; no sabían como enfrentar el problema. Por eso recetaban el Paracetamol, para disminuir los dolores que los afectados sentían en espalda, brazos, piernas, cabeza.

El auge de los cubrebocas fue espectacular. De doble capa, de la austeridad de los colores blancos y negros se pasó a la combinación de todos los colores. Las industrias de los cubrebocas se disparó al igual que la de los geles antibacteriales. Se ofrecían en todos los tamaños, desde los pequeños hasta los grandes. Marcas como Lysol, Uline, Purel, Tok, Zest, Softsoap, etcétera.

La cotidianeidad se impregnó de rutinas antes poco imaginables. El cloro fue usado en dosis desmesuradas. Los desinfectantes de todas las partes del cuerpo fue pan nuestro de todos los días. La vida cambió —y mucho— no solo para los afectados sino para familias enteras que perdieron a alguno o algunos miembros de su entorno cercano o de amistades entrañables.

Destacó la labor diaria del personal de salud: camilleros, enfermeras, médicos se enfrentaron al virus con atuendos que parecían de astronautas. Sin embargo, no en todos los niveles hospitalarios se les proveyó a los trabajadores de los equipos necesarios.

Millones de mexicanos y mexicanas fueron vacunados con ambas dosis de las vacunas proporcionadas gratuitamente por el gobierno federal. En algunos casos se presentaron efectos secundarios; empero, constituyó una muy buena protección contra el dañino virus. Sumado a esto se contempló una tercera dosis. Una minoría de mexican@s, con recursos económicos disponibles, se trasladó a Estados Unidos a aplicarse la vacuna. Empero, la mayoría fue atendida en territorio nacional con énfasis en el rango de la llamada Tercera Edad.

En la parte final de este texto se presenta un anexo con las características principales de las distintas vacunas que se usaron en el mundo contra el COVID-19.

Cifras mundiales

De acuerdo con datos obtenidos de la Universidad de Medicina John's Hopkins en Estados Unidos, la universidad de investigación más antigua de dicho país, las cifras sobre COVID al 23 de octubre de 2023 son las siguientes¹:

COVID-19 en el mundo

Tipología	Cantidad
Casos confirmados	676 millones 609 mil 955
Defunciones	6 millones 881 mil 955
Defunciones en los últimos 28 días al 23 de octubre de 2023	28 mil 18
Total de vacunas administradas	13 mil 338 millones 833 mil 198

En México, con base en las cifras registradas por la Dirección General de Epidemiología de la Secretaría de Salud del gobierno de México², hasta la fecha del 20 de octubre de 2023, el número acumulado de casos confirmados, sospechosos, activos y defunciones de COVID-19 en México son:

COVID-19 en México

Tipología	Cantidad
Casos confirmados	7 millones 633 mil 355
Casos sospechosos	830 mil 243
Defunciones	334 mil 336
Casos activos	3 mil 558
Casos recuperados	6 millones 885 mil 378

De estos datos, el porcentaje de casos confirmados corresponde 53.66 % han sido mujeres y 46.43% han sido hombres. La mayoría de los casos fueron ambulatorios con un 90.43% y solo un 9.57

² Consultado el 20 de octubre de 2023, con datos al 17 de octubre de 2023, en <https://datos.COVID-19.conacyt.mx/>

% fueron hospitalizados. Las comorbilidades principales que se correlacionaron con el COVID-19 son: hipertensión con 11.90%; obesidad con 9.59% diabetes con el 8.74% y tabaquismo con 5.41%

Según Datosmacro.com del diario *Expansión*, en México³ hasta el 3 del marzo de 2023 se han vacunado un total de 97 millones 179 mil 439 personas a través de 223 millones 158 mil 993 dosis administradas.

El día a día de la epidemia, los afectados y fallecidos

El texto que ahora se presenta registra los testimonios de 37 hombres hombres y mujeres de México de profesiones diversas, estratos sociales y económicos distintos, con un factor en común: contrajeron la enfermedad y lograron superarla en la mayoría de los casos aunque en otros, alguna persona querida, hermanos, esposo, amigo, falleció.

Este trabajo contó con la colaboración de pretatarios de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH): Selene Ameyalli Torres Martínez, Angélica Alva Hernández, Estefanía Cruz Serrano Zamora, Alfredo Román Ugarte Santiago, Jimmy Pérez Anaya, como asistentes de investigación así como de Juan Carlos Torres Hernández, estudiante de la licenciatura en Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Nuestro reconocimiento a tod@s y cada una de las personas que generosamente brindaron su testimonio.

Las entrevistas se presentan por rangos de edad de quienes otorgaron los testimonios: primero los de mayor edad seguidas de los de menor edad hasta el registro de los muy jóvenes.

Cada caso es único aunque hay un denominador común: ningun@ de las personas que vivieron la experiencia del contagio, son

iguales. Ha cambiado, a veces de forma radical, su perspectiva sobre la vida, valores y prioridades. Al revisar las experiencias, se advierte que en diversos grados, en tod@s hubo miedo al confirmar que por doquier los fallecimientos aumentaban. Ser intubado fue sinónimo prácticamente de muerte. Pese a todo, quienes sobrevivieron —y pudieron contar su experiencia— dieron un ejemplo de resiliencia extraordinario. Reconstruyeron su vida quienes perdieron ocupación laboral, vislumbraron nuevos horizontes, continuaron adelante para conservar ese halo mágico y misteriosa que alienta a los seres humanos: la vida.

Rosa María, coautora de este libro, vivió el COVID-19 de una forma que nunca podría haber imaginado: sus piernas se paralizaron y estuvo conectada por dos meses a un concentrador de oxígeno que le proporcionó su hermano Jesús, de manera inmediata. Ella registra así su experiencia:

La generosidad y cariño de Chuy fueron un estímulo para mí. Me sentí más querida que nunca por mis hijos Víctor y Claudia; por mi nuera, Luz Esperanza. Por mis amigas Azul Kikey Castelli Olvera, Rosa María González Victoria, Betty Méndez de Dios, Xochitl Sen Santos, Flor Ezcurdia Fernández. Eso fue definitivo. Ni en los peores momentos, me sentí abandonada, sin ilusión por vivir. Al contrario: En coordinación con mis médicos Victoria Rajme y Eduardo García, poco a poco salí adelante.

De manera paralela, Rosa María sufrió una pérdida muy dolorosa: la muerte de su gran amigo y cuñado Guillermo Rodríguez Gallegos, a quien le escribió una carta póstuma con la cual se inicia la presente investigación.



Carta Póstuma a Guillermo Rodríguez Gallegos: Rosa María Valles Ruiz

Querido Guillermo:

Ha sido muy difícil para mi escribir esta carta póstuma. Las palabras no alcanzan para expresar públicamente mi agradecimiento por tu amistad y generosidad. Evoco experiencias agradables, muy satisfactorias; otras divertidas. Recuerdo anécdotas, vivencias compartidas. Las lágrimas surgen sin pedir permiso; empañan la pantalla de la lap y me niego a creer que ya no estás entre nosotros. Tú: Guillermo Rodríguez Gallegos, amigo del alma.

Té conocí en la Prepa Nocturna; los dos participábamos en las lides estudiantiles. Trabajábamos en las mañanas e íbamos al “Central” por las tardes-noches a las clases. El bello Edificio Central de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED) abría espacios para que pudiéramos tomar clases los de “La Nocturna” como nos llamaban.

¿Quién es ella? ¡Presentámela!

Eras muy joven y ya destacabas como buen orador. Lo constaté en los Concursos de Oratoria realizados en el Aula Magna “Laureano Roncal”.

Nos saludábamos con afecto aunque no éramos en ese entonces grandes amigos. La vida dio un giro radical cuando me encontraste en la calle 5 de febrero esquina con Patoni, donde estaba la Farmacia del Centro. Iba acompañada de Orietta, mi hermana. Té impactó su belleza: esbelta; cintura estrecha, melena negra abundante que caía a más de media espalda.

Ojos café oscuro, mirada tierna. La mirabas sin disimular tu admiración y me dijiste: ¿Quién es ella? ¡Presentámela! Te ofreciste a acompañarnos a nuestra casa.

De ahí en adelante te hiciste asiduo al grupo familiar; conociste a mis hermanos Jesús y Efraín, a mi mamá, Alicia Ruiz Rosales, entonces ya viuda de Valles. Supiste que mi mamá tenía una casa de huéspedes (por lo general estudiantes) y trabajaba en Canatlán, nuestra tierra natal, una huerta de manzana que le heredó mi papá, Jesús Efraín Valles Unzueta. En múltiples ocasiones fuiste con nosotros a “El Sauz” que así se llamaba la huerta. Conociste todo el proceso de producción de la manzana, los tipos de ésta, la “pizca”, la selección y los avatares para la venta del producto.

Cuando con un grupo de amigas lancé mi postulación para la Presidencia de la Sociedad de Alumnos de la Nocturna, tuve tu apoyo y logramos que yo fuera la primera mujer presidenta de una sociedad de alumnos en la UJED.

Hacia la Ciudad de México

Varios años después, Orietta y tú se casaron. La ceremonia religiosa fue en el Templo San Martín de Porres, frente a donde vivíamos entonces: Independencia 110 Sur. Yo me trasladé a la Ciudad de México. Quería estudiar en la UNAM y lo hice. De manera paralela estudié Periodismo en la Universidad Femenina y trabajaba en el entonces Departamento de Asuntos Agrarios y Colonización (DAAC).

Nos veíamos cuando iba a Durango. Siempre con gusto. Compartí con Orietta y tú el gozo enorme que les proporcionó la llegada de sus dos hijas: Flor de María y Rocío, de quien me invitaron a ser su madrina.

Tuviste una larga trayectoria en la comunicación oficial como Director de Comunicación Social Con los gobernadores de Durango Héctor Mayagoitia, Alejandro Páez Urquidi, José Ramírez Gamero.

Cuando decidieron Orietta y tú venir a la ciudad de México, trabajaste con Mario Ezcurdia Camacho, mi esposo y en ese entonces director del periódico El Nacional. También laboraste en el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) cuando el doctor Mayagoitia dirigió ese organismo y en la Secretaría de Comunicaciones y Transporte (SCT), cuando Andrés Caso era el titular y Sara Moirón, la directora de Comunicación Social.

En 1998 falleció mi esposo. A un año de su muerte me enviaste una carta larga que conservo. Recordaste tu experiencia profesional en El Nacional, los logros de la gestión cuando el periódico gubernamental se transformó en pionero en América Latina al transmitir sus páginas por medio del Satélite Morelos, cuando llegó a tener un tiraje mayor que El Universal, cuando se establecieron diarios en otras entidades.

¿Nos vemos tan viejos?

Ni tú ni yo creíamos que acercarnos al “quinto piso” nos hiciera ser, o parecer, viejos. Aunque en una ocasión, yo, bromeando, le dije a la persona que vendía los boletos de cine en la taquilla. “Disculpe, somos de la Tercera Edad pero no traemos la credencial”. La joven levantó la mirada y nos escrutó. Los dos estábamos a punto de soltar la carcajada cuando su respuesta nos paró en seco: “Está bien, se nota, no hay problema.”. ¡Y nos vendió el boleto con descuento! Nos reímos mucho aunque en nuestro fuero interno pensamos. ¿Nos vemos tan viejos?

Nos hicimos más viejos. El paso del tiempo se instaló inexorablemente en nuestras vidas. Abordamos los 60 y luego los 70, tú unos cuantos años más que yo.

Orietta, mi hermana y tú trabajaron unos años en Mazatlán, donde dirigiste el diario El Sol del Pacífico.

En los últimos años de tu vida (¿diez? ¿quince?) pasabas temporadas en la CDMX e ibas algunas semanas a Durango con el entusiasmo renovado de la llegada de tu primera nieta, Nicole, hija de Flor y posteriormente, de Carlota y Esteban, hijos de Rocío, a quienes fuiste a visitar hasta Bruselas, Bélgica.

*Cuando estabas en la CDMX nos reuníamos a desayunar los domingos en “Sanborn’s” (preferías el de Los Pajaritos, donde antes estaba la Glorieta Riviera) y el intercambio de libros y periódicos, y mis preguntas sobre este o aquel personaje de Durango. De todo estaba informada por ti. La última vez que intercambiamos libros yo te dí *Salvar el Fuego*, de Guillermo Arriaga y tú, *El mundo y sus demonios*, de Carl Sagan.*

Iniciaste en El Sol de Durango la columna dominical “Duranguenses en el Distrito Federal”. Después la cambiaste a “Duranguenses en la Ciudad de México” cuando el otorora DF cambió de estatus. Tu columna fue un regalo para quienes vivimos, trabajamos, sufrimos y disfrutamos la capital del país: Nos hizo visibles en nuestra tierra.

Yo me incorporé como investigadora a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) donde estaba toda la semana y el fin de semana me regresaba a dar clases en la UNAM. A Pachuca ibas a dar pláticas sobre periodismo, experiencias en el ámbito de la comunicación social. Siempre conté con tu apoyo.

Tu columna en El Sol de Durango se posicionó rápidamente. Como señaló Carlos Ornelas “El Talento” en su columna Opinión del experto dedicada a tu trayectoria (Excélsior, 4(04/2021), tu texto tenía un objetivo claro: destacar los logros de los coterráneos que por diversas razones radican y desarrollan sus actividades profesionales en la capital del país. Evitaste el insulto o la diatriba. La pluralidad era el sello de tu columna. Siempre fuiste del PRI aunque eso no te impidió valorar a los duranguenses que participaban en otros partidos políticos.

La invitación de Emiliano Hernández

En 2009, mi gran amigo Emiliano Hernández Camargo, me invitó a colaborar en los festejos por el 450 Aniversario de la Ciudad de Durango. Me comprometí a realizar dos libros y él a publicarlos: 60 días que conmovieron a Durango. Movimiento Estudiantil-Popular Cerro del Mercado y Hermila Galindo, Sol de libertad.

Emiliano y tú me aportaron información valiosa no solo como protagonistas del movimiento, sino sobre el contexto de la época. Me proporcionaste el libro editado cuando tú eras el Director de Comunicación Social de la UJED: A 30 años del Cerro; me conseguiste el libro Pueblo mío, de Máximo Gámiz Parral, me diste tiempo para registrar tu testimonio. Me platicaste el periplo del que fuiste actor: integrante de los 14 idealistas que el 9 de mayo de 1966 “tomaron” el Cerro de Mercado e iniciaron el movimiento estudiantil-popular más importante de Durango después de la Revolución Mexicana.

En el libro hay varias fotos tuyas: eras de los más jóvenes en 1966 ¿18, 19 años? Y ya tomabas el micrófono y lanzabas arengas en los mítines y llamabas a la organización social, a luchar por

el progreso de Durango. Los saldos materiales fueron magros indudablemente. Sin embargo, considero, permitió que el gobierno federal volteara a ver a Durango, un estado olvidado, rezagado, no incluido en los planes federales de Desarrollo. Entidad fantasma.

Un accidente automovilístico de aquellos días puso en peligro tu vida. Sobreviviste. Y acabado el movimiento te incorporaste al diario La Voz de Durango.

Cuando salió el libro Hermila Galindo Sol de Libertad te convertiste en uno de sus principales impulsores: Emiliano, en todo Durango, tú en la Ciudad de México, yo en cuanto congreso nacional e internacional iba. Y fueron Emiliano y tú, y Tere Galván, autora de la portada de la primera edición, y Rocío Rebollo, gestora, como diputada federal, de la tercera edición del libro, y Patricia Galeana, como directora del INEHRM quien propuso al Banco de México la inclusión de Hermila en el papel moneda. Todos contribuyeron a que lleváramos a Hermila al escenario nacional. No terminó ahí esa odisea. El 8 de marzo de 2021, la LXIV Legislatura Federal, en sesión solemne, inscribió el nombre de nuestra ilustre coterránea en el Muro de honor del Palacio Legislativo de San Lázaro.

Ya no pudimos estar allí en ese evento tan trascendental para nuestro Estado. Ni tú ni yo. Los dos, contagiados de COVID-19, caminamos rumbos diferentes: Yo permanecí en la Ciudad de México, en etapa de recuperación. Mi hermana Orietta y tú se fueron a Durango. Y allá terminó tu vida: Con 75 años de edad. De frente al azul del cielo más bello del mundo: el de nuestra tierra, Durango.

Gracias, Guillermo. Nos vemos en la eternidad.

Rosa María Valles Ruiz

“El llanto de mi alma se fue por el hueco de mi pecho.” José Adolfo Rincón Gutiérrez

José Adolfo Rincón Gutiérrez, 72 años de edad, mecánico automotriz, experto en reparación de neumáticos automotrices enaños, Tizayuca Hidalgo. Rosa Vidal Domínguez, 65 años, costurera.

Don José era un mecánico anciano en un pequeño pueblo de México. Durante la pandemia de COVID-19, la vida de este hombre de cabellos plateados dio un giro trágico. Había dedicado la mayor parte de su vida al taller mecánico que heredó de su padre, y su esposa, María, siempre estuvo a su lado, ayudándolo en el taller y cuidando de su hijo, Carlos.

Cuando la pandemia llegó a México, las cosas se volvieron difíciles para la familia. La economía se resintió, y el taller de Don José tuvo que cerrar durante varios meses debido a las restricciones. La familia luchaba para sobrevivir, pero la peor parte estaba por venir.

Un día, María comenzó a sentir síntomas graves de COVID-19. La fiebre alta, la tos y la dificultad para respirar la llevaron a buscar atención médica. Don José la llevó al hospital local, donde le diagnosticaron la enfermedad. Durante días, la angustia y la incertidumbre se apoderaron de él, ya que su amada esposa luchaba por su vida en una cama de hospital.

Mientras María estaba en el hospital, el hijo de Don José, Carlos, también comenzó a mostrar síntomas del virus. La preocupación de Don José creció aún más. Ahora tenía dos seres queridos luchando contra la enfermedad que estaba causando estragos en todo el mundo. La impotencia y el miedo se apoderaron de él mientras esperaba noticias del estado de salud de su esposa e hijo. Se mantuvo ocupado en el taller mientras su familia estaba en el hospital. Intentaba distraerse y, al mismo tiempo, rezaba con todas

sus fuerzas por la recuperación de su esposa e hijo. Pasaban los días, y su esposa empeoraba, mientras que Carlos luchaba por su vida.

Madre e hijo partieron al más allá

Finalmente, la noticia que temía llegó: María no logró superar la enfermedad y falleció en el hospital. La devastación que sintió Don José fue inmensa. Había perdido a su compañera de vida, a la mujer que lo había apoyado en todo momento.

A pesar de la tristeza abrumadora, Don José no podía darse por vencido. Aún tenía a su hijo, Carlos, en el hospital. Continuó rezando y manteniendo la esperanza de que Carlos se recuperaría. Sin embargo, la batalla de su hijo contra el COVID-19 también llegó a su fin, y Carlos se unió a su madre en el más allá.

La pérdida de su esposa y su hijo fue un golpe demoledor para Don José. Su vida quedó marcada por la tragedia. El taller que había sido su refugio se convirtió en un lugar lleno de recuerdos dolorosos. Siguió adelante con su trabajo, pero su corazón estaba roto, y su espíritu, afectado por la profunda tristeza que lo acompañaría el resto de sus días.

Después de la pérdida devastadora de su esposa e hijo, Don José se sumió en una profunda tristeza. Pasaron meses en los que apenas podía encontrar la fuerza para enfrentar el día a día. Su taller mecánico languidecía, y la vida se volvía una sombra de lo que había sido antes.

Un día, mientras caminaba por el pueblo en busca de algo que lo ayudara a sobrellevar su dolor, conoció a Rosa, una mujer viuda que también había perdido a su esposo debido a la pandemia. Rosa, con su cálida sonrisa y corazón compasivo, entendía la tristeza

de Don José. A medida que compartían sus historias y sus penas, comenzaron a encontrarse cada vez más a menudo, ofreciéndose mutuo apoyo en su dolor compartido.

A medida que su amistad se fortalecía, Don José y Rosa encontraron consuelo el uno en el otro. Juntos, comenzaron a sanar y a descubrir que aún podían encontrar alegría y propósito en la vida. Comenzaron a soñar juntos, y uno de esos sueños era abrir un negocio juntos. Ambos tenían habilidades culinarias y recordaban con cariño los momentos felices que habían compartido alrededor de una buena comida.

Decidieron abrir un pequeño puesto de carnitas en el mercado del pueblo. Don José, con su experiencia en la gestión de un negocio, se ocupaba de los aspectos logísticos y de mantenimiento, mientras que Rosa aportaba su talento culinario para preparar deliciosas carnitas. Pronto, su puesto se convirtió en un éxito local, conocido por su sabor excepcional y la calidez de su atención al cliente.

A medida que trabajaban juntos en su negocio, Don José y Rosa encontraron un nuevo propósito en la vida y una razón para sonreír nuevamente. A pesar de las cicatrices emocionales que llevaban consigo, la vida les brindó una segunda oportunidad para encontrar la felicidad y la compañía en el amor y la amistad del otro.

Un nuevo arribo del virus

Tres semanas después de la apertura de su negocio de carnitas, Don José y Rosa se enfrentaron una nueva crisis. Ambos enfermaron gravemente con síntomas de COVID-19. La noticia de su enfermedad se extendió rápidamente por el pueblo, y los hijos de Rosa, quienes

habían estado cuidando de su madre durante su viudez, se unieron para cuidar de Don José y de su madre durante esta difícil etapa.

Los hijos de Rosa se turnaron para cuidar de Don José y Rosa, asegurándose de que recibieran la atención médica necesaria y de que estuvieran cómodos en su hogar. A pesar de la preocupación y el temor, la unión de la familia los fortaleció y les dio la fuerza para luchar contra la enfermedad.

El camino hacia la recuperación fue largo y desafiante, pero con el tiempo y los cuidados adecuados, Don José y Rosa comenzaron a mejorar. Su amor mutuo y la atención de los hijos de Rosa les dieron la determinación para seguir luchando. Finalmente, después de semanas de incertidumbre, comenzaron a recuperarse.

La comunidad también se unió en apoyo de Don José y Rosa, ofreciendo ayuda en el negocio y enviando sus mejores deseos para su pronta recuperación. A medida que se fortalecían, pudieron regresar a su negocio de carnitas con una gratitud renovada por la vida y un profundo aprecio por la importancia de la familia y la comunidad.

La generosidad de Don José no tenía límites. Después de la trágica pérdida de su hijo Carlos, él entendió la importancia de brindar apoyo a la familia de su hijo en su momento de necesidad. Sabiendo que Carlos había dejado a su esposa y a sus hijos, Don José tomó una decisión significativa para asegurarse de que su familia pudiera sobrevivir y prosperar. Don José decidió heredar parte de sus tierras a la familia de su hijo. Estas tierras, que habían estado en su familia durante generaciones, ahora se convertirían en un legado para su nuera y sus nietos. Esta acción no solo proporcionaría a la familia de su hijo un medio de sustento, sino que también sería un recordatorio constante del amor y el cuidado de Carlos.

La generosidad de Don José no pasó desapercibida en el pueblo. Su gesto conmovió a la comunidad. Demostró que la familia y la solidaridad eran valores fundamentales en su vida. Su acto de apoyo no solo brindó seguridad económica a la familia de su hijo, sino que también fortaleció los lazos familiares y la unidad en su comunidad.

Después de que el nieto de Don José creció y maduró, se dio cuenta de la pasión y habilidades de su abuelo en el taller mecánico. Decidió unirse a su abuelo y aprender el oficio.

Don José, con su sabiduría y experiencia, se convirtió en un mentor para su nieto, transmitiéndole los conocimientos y las habilidades que había adquirido a lo largo de los años. Juntos, trabajaron mano a mano en el taller mecánico, restaurando vehículos y ayudando a la comunidad con sus necesidades automotrices.

Esta colaboración entre generaciones no solo fortaleció el vínculo entre abuelo y nieto, sino que también revitalizó el taller mecánico, que había sufrido durante la pandemia y la trágica pérdida de la esposa e hijo de Don José. El trabajo en el taller se convirtió en una forma de honrar la memoria de quienes habían partido y de mantener vivo el legado de la familia.

Hospedaje en la granja del COVID-19: Roberto Quezada Altamirano

Roberto Quezada Altamirano, 67 años, granjero y administrador de un hostel familiar. Valentina Quezada, 20 años.

En los albores de la pandemia, entre la incertidumbre y el desasosiego, emergía un lechero rural de nombre Roberto Quezada, cuya vida transcurría en las quietas lomas de un rincón apacible del país. Poseedor de una bicicleta que con sus ruedas se convertía en el vehículo que conducía la esencia láctea de sus nobles vacas hasta los hogares ansiosos por el alimento primigenio.

Sin embargo, la pandemia, cual sombra invisible en la vida cotidiana, no hizo distinciones y, con mano implacable, alcanzó también a Roberto en el apogeo de sus quehaceres. La leche, una vez símbolo de prosperidad en la rueda de su bicicleta, se tornó en una carga pesada de preocupaciones. Los callejones silenciosos, antes transitados con firmeza y determinación, se volvieron desolados, y la mirada de Roberto se perdía en la incertidumbre del horizonte.

Fue así que, con el pesar marcado en su semblante, Roberto Quezada se vio obligado a abandonar su tarea lechera: Las calles que una vez resonaron con el tintineo de los envases de leche se sumieron en el silencio, mientras la bicicleta de Roberto descansaba, condenada al letargo, en un rincón olvidado de su hogar. El sustento, proveniente de la lactosa, se esfumó como un espejismo en el desierto de la adversidad.

La tragedia no se cernió solo sobre los frascos de leche abandonados en el cesto de la bicicleta de Roberto. En la penumbra de su vida, una luz titilaba con esperanza y amor incondicional: su hija, una pequeña flor llamada Valentina, quien, con sus ojos llenos

de luz y su risa melódica, irradiaba la fuerza para resistir los embates del destino.

Valentina, con síndrome de Down, se convirtió en el faro que guiaba a Roberto en la oscuridad de la incertidumbre. Aunque las ruedas de su bicicleta quedaron inmóviles, su corazón no dejó de palpar al compás de la lucha por el bienestar de su amada hija. Los días se llenaron de cuidados intensivos, risas contagiosas y abrazos que eran el bálsamo para las heridas del alma.

El amor, poderoso escudo

Así, en medio de la adversidad, Roberto Quezada halló una nueva travesía, una en la que las caricias de su hija y la fortaleza de su amor se erigieron como un escudo ante las penurias de la pandemia. Y mientras el mundo exterior se sumía en la maraña de desafíos, en el hogar de los Quezada, el amor se erigió como la más resistente de las fortalezas.

En el ocaso de su existencia lechera, Roberto tomó una decisión crucial: sacrificar a tres de sus nobles vacas. La transacción que prometía aliviar las tribulaciones de su vida cotidiana se vislumbraba como el bálsamo ansiado para la penuria que se cernía. Empero, el destino, caprichoso y cruel, jugó sus cartas con indiferencia. Las tres vacas, cuyos destinos estaban atados al hilo de la esperanza, sucumbieron ante una enfermedad inesperada, como las lágrimas de un cielo que no entiende de misericordia.

La noticia de la pérdida resonó en el corazón de Roberto como un triste lamento, una sinfonía discordante que ahogaba sus sueños de estabilidad. Las lágrimas, más saladas que la leche que una vez

fluía en abundancia, caían como gotas de desesperanza en el rostro de un hombre que veía desvanecerse sus esperanzas.

La tragedia de las vacas no solo representaba una pérdida económica, sino también el desmoronamiento de los pilares que sostenían la subsistencia de Roberto y su amada Valentina. La bicicleta, testigo mudo de días de esfuerzo y diligencia, ahora descansaba como un monumento a la desdicha en el rincón de la desesperación.

A pesar de la adversidad, Roberto no se rindió. Con la sombra de las vacas fallecidas proyectándose sobre su espíritu, redobló sus esfuerzos para hallar nuevas formas de sostener a su familia y proveer a la joya que era su hija. La bicicleta, aunque ya no cargaba con frascos de leche, se convirtió en el medio para recorrer caminos inciertos en busca de un nuevo horizonte, mientras su corazón, marcado por la pérdida, latía con la esperanza de tiempos mejores.

Valentina: el acecho del virus

En el cenit de las tribulaciones que asolaban a la familia Quezada, una nueva desdicha cayó como una sombra más lúgubre sobre la morada. Valentina, la hija amada de Roberto, portadora de la luz que iluminaba su existencia, sucumbió ante la insidiosa garra del virus que, en su furia desatada, había tocado las puertas de la frágil salud de la pequeña con síndrome de Down.

El hogar, que antes resonaba con risas y el tintineo de utensilios lácteos, se convirtió en un recinto de angustia y oración. El murmullo del viento que acariciaba las lomas circundantes parecía llevar consigo el eco de los sollozos contenidos y la ansiedad que se

agolpaba en el corazón de Roberto. La bicicleta, ahora relegada a un rincón como testigo mudo de penurias, ansiaba emprender un nuevo trayecto hacia la esperanza.

Ante la adversidad que amenazaba con desvanecer la luz de su hija, Roberto, despojado de los recursos económicos que antes fluían con la leche de sus reses, se vio compelido a tomar medidas extremas. Con la sagacidad de un hombre que se aferra al último hilo de la supervivencia, decidió transformar su hogar en un refugio para viajeros, un rincón acogedor que, en su desesperación, se convirtió en un hostel turístico.

Cada rincón de la morada, antes colmada de recuerdos y alegrías, se adaptó a las exigencias de esta nueva empresa. Las habitaciones, testigos de juegos y sueños compartidos, ahora se tornaban en espacios acogedores para aquellos que buscaban un refugio temporal. La bicicleta, en lugar de transportar leche, se transformó en el símbolo de la nueva travesía emprendida por Roberto, una odisea en la que cada huésped representaba una brizna de esperanza en medio de la oscuridad.

Los ingresos generados por este hostel improvisado no solo se destinaron a sostener las necesidades económicas del hogar, sino también a sufragar los costosos tratamientos médicos que Valentina requería con urgencia. La morada, ahora dividida entre la necesidad de mantener viva la llama de la esperanza y el deber ineludible de atender a los huéspedes, se convirtió en un crisol de emociones contradictorias.

En esta batalla por la supervivencia, Roberto Quezada, guiado por la fuerza del amor paternal, pedaleó con determinación hacia un horizonte incierto, en pos de la salud de su hija y el renacer de días que, aunque oscuros, destilaban un atisbo de luz.

En el transcurrir de la penosa travesía de Roberto Quezada, cuando las vicisitudes ya parecían alcanzar su cenit, un nuevo golpe del destino se cernió sobre su existencia. Las vacas restantes, últimas custodias de la prosperidad lechera que alguna vez fue su sustento, se rindieron ante la implacable ley de la vida, dejando a Roberto despojado de cualquier atisbo de seguridad económica.

El hostel: un rayo de esperanza

Sin embargo, en medio de esta desolación, un resquicio de esperanza continuó abriéndose paso. La fama del hostel turístico que, por necesidad, había erigido en su hogar, se propagó como un rumor que se avivaba con el viento. La pequeña morada, ahora conocida más allá de las fronteras de su tranquilo rincón, se convirtió en un refugio codiciado por aquellos que buscaban la paz y la autenticidad de una experiencia rural.

El hostel, antes impelido por la urgencia económica, se tornó en una joya turística, atrayendo a visitantes de diversas latitudes que ansiaban sumergirse en la autenticidad de la vida rural mexicana. Cada rincón, antes marcado por la desesperación, se llenó de risas y charlas de huéspedes que, inconscientes de la tragedia que yacía en el pasado del lugar, encontraban en él un remanso de tranquilidad.

Las reseñas positivas se multiplicaban como estrellas en el firmamento, y la pequeña morada de los Quezada se volvió un destino turístico inesperado. El hostel, convertido en un oasis para almas errantes, no solo generaba ingresos suficientes para sostener a la familia, sino que también se transformó en un faro de superación y esperanza para aquellos que conocían su historia.

Aunque las vacas habían cedido su último suspiro, el espíritu resiliente de Roberto Quezada, guiado por la fortaleza del amor y

la necesidad, floreció en medio de la desolación. La bicicleta, una vez más en movimiento, se convirtió en el vehículo que pedaleaba hacia la reconstrucción de un futuro incierto, pero lleno de la promesa de días mejores. La fama del hostel, como un rayo de luz en la oscuridad, marcó el renacer de una familia que, a pesar de las tragedias, encontró un nuevo propósito en medio del inesperado giro de sus vidas.

“Satán y las antenas parabólicas trajeron al bicho”: Inocencio Wenceslao Melquiades Palomino

Inocencio Wenceslao Melquiades Palomino es un campesino de 67 años de edad. Radica en Villa de Tezontepec, Hidalgo. Trabaja un terreno propio de tres hectáreas en el cual siembra maíz y frijol. De él dependen su esposa Josefa Cortés Rangel y su hijo Marcos Melquiades Cortés, de 34 años de edad.

Tanto el padre como el hijo son asiduos constantes a las cantinas que se encuentran en el centro del poblado aun cuando el padre expresa que es mayor la responsabilidad de continuar con la siembra que el pretexto de “embriagarse para calmar las penas.”

La población total de Villa de Tezontepec, según el Censo de Población 2020, era de 13 mil 32 habitantes, de los cuales un 51.5% eran mujeres y un 48.5%, hombres. El máximo nivel de escolaridad de los habitantes es de preparatoria (casi un 18 por ciento), de secundaria casi el 41 por ciento y el restante 21 por ciento tiene primaria.

Don Inocencio se declaró convencido de la política del gobierno de la Cuarta Transformación, de las propuestas del nuevo gobierno iniciado a finales de 2018. Le parecía que las metas eran claras. Sin embargo, cuando se comenzó a hablar de introducir al poblado las nuevas tecnologías tenía la idea de que esas tecnologías llamadas “5G” eran malignas para los humanos y que provocarían radiaciones de gravedad en los habitantes.

Inocencio recordó una fecha exacta: 6 de enero de 2020, cuando una compañía de telecomunicaciones realizó un trabajo de instalación de radiobases para ofrecer el servicio de 5G, noticia que en el pueblo se esparció con rapidez. Al campesino le surgió una serie de incertidumbres y junto a su hijo —los dos en una cantina—,

comenzaron a beber y hasta pasadas varias horas regresaron a su hogar.

Josefa, la esposa, los recibió con un plato caliente de frijoles y chicharrón para cenar. Platicaron los tres sobre la nueva tecnología y la posibilidad de si resultarían afectados de alguna manera. Ella negó tajantemente que hubiera algún impacto negativo. Las tecnologías funcionan para ayudar y no para afectar en nada a la población, argumentó.

Recordó incluso que su abuela decía que no le había tocado la licuadora sino únicamente el metate y qué hacer una salsa con la ayuda de la licuadora había aligerado el trabajo de las mujeres en la casa. En la siembra, agregó, el tractor ayudó a abrir los surcos, a aplanar las tierras. Con la pala se hacen hoyos, pero con la ayuda de los tractores y las excavadoras, la energía del hombre rinde más.

“Las antenas causaron ‘el desfiguro’ del virus”

Pasados unos meses, concretamente el 5 de mayo del 2020, doña Rita, vecina de la familia de Inocencio, presentó síntomas extraños. Los lugareños afirmaban que la enfermedad “parecía haber sido sacada del libro El Apocalipsis de la Biblia.”

Rita vivía con sus dos hijas: Marifer, de 29 años y Esther, de 33. Las dos viajaban a la alcaldía Milpa Alta a la Ciudad de México por cuestiones laborales. En esa alcaldía se contagiaron, sin saber bien a bien cómo. Se trasladaron a Tezontepec con su madre Rita a quien también contagiaron con el virus.

Las tres desconocían totalmente el origen de la enfermedad. Lo achacaban a que las antenas que el gobierno mandó poner “eran las causantes del desfiguro.” No tuvieron ninguna clase de ayuda

médica, sufrieron todos los síntomas y el desenlace fue trágico: Marifer, la hija de Rita, falleció el 18 de mayo del 2020.

Al velorio asistieron don Inocencio y su hijo Marco. No hubo ninguna medida de seguridad en la funeraria. Ahí se contagiaron ellos del virus que para entonces ya sabían se llamaba COVID-19.

Los malestares se manifestaron a los dos o tres días de haber asistido al velorio de Marifer. Inocencio le pidió a Josefa buscara la manera de ayudarlos. Al no ver ninguna mejoría, ella comenzó a preocuparse y acudió con una curandera conocida.

Al escuchar el caso, la curandera le comenzó a decir que lo que estaba pasando era obra “del mismísimo Satán, el gobernante del inframundo.”

La situación es grave, le recalcó. “Se avecinan las 7 trompetas del Apocalipsis y es momento para arrepentirnos de todo pecado que en este plano existencial nos dimos el placer de ejecutar.”

¿Y ahora qué sigue?

Josefa regresó desconsolada a su casa. No sabía qué hacer. Su esposo e hijo estaban casi moribundos. Con vida, pero en sus miradas se advertía una sombra de derrumbe, desmoronamiento vital.

Pasaron cuatro días. Josefa atendió como pudo a su esposo e hijo. Les preparó té de diferentes yerbas. Trató de que no se movieran demasiado. El organismo de Inocencio reaccionó favorablemente. Mejoró, aunque su hijo no. Inocencio tomó una determinación: acudir con el médico del poblado a pedir apoyo y medicamentos.

El doctor le explicó que el COVID-19 era una pandemia derivada de un virus respiratorio proveniente de Asia y que las torres de telecomunicaciones no tenían nada que ver en lo mínimo. Les dejó un par de medicamentos para tratar de controlar los malestares, pero les comentó que lo máximo que podían hacer era rezar y esperar a que su hijo mejorara como lo hizo don Inocencio que se encontraba férreo y sin fisuras.

Inocencio asegura que él se pudo curar porque en un sueño, cuando estaba enfermo, se le apareció “una entidad que le dijo que si no se ponía a rezar, se lo cargaba el payaso”. Él, comentó, se aferró a la vida con toda su fe y voluntad. En su juventud, subrayó, jamás consumió tabaco, y le rogaba a Dios que si salía de esas vivo él iría a la iglesia de su comunidad cada domingo “y ofrendaría flores al altar del Santísimo.”

Pasados dos días, Josefa, su esposa enfermó y su hijo falleció. Desconsolado, abolido y frágil, aferrado a la idea de que su esposa pudiera correr el mismo riesgo que su hijo, don Inocencio decidió acudir con el párroco de la iglesia. No lo recibieron: se sabía que él ya había sido contagiado y el sacerdote no quería correr riesgos.

Sentía como un cúmulo de sentimientos rompían la pared de mi pecho y como si fueran dagas de lo más afiladas, se adentraba con rigor dentro de mi latiente corazón, mi familia estaba por llegar a su final por una enfermedad del extranjero. ¿Acaso estamos en aquellos lejanos siglos en donde los europeos nos mataban con sus mentadas enfermedades?

Don Inocencio comentó que tras morir también su esposa, él no tenía motivación alguna de seguir viviendo ahí en Villa de Tezontepec. Se mudó a la Ciudad de México sin importarle que ahí se centraba el punto rojo del virus.

Se mantuvo viviendo del trabajo de agricultura en Milpa Alta pero con el objetivo de migrar al norte a finales del 2020. Por razones de que aún estaba la pandemia no pudo moverse y se mantuvo trabajando alrededor de un año y medio en Xochimilco en las plantaciones de flores.

Cuando se conversó con él, en agosto de 2023, aún continuaba en Xochimilco, añorando a su familia que le fue arrancada sin saber siquiera por qué o por quién.

“El canto de la muerte me iba seduciendo; ya me estaba cargando la chingada”: Alonso Gutiérrez Sandoval

Alonso Gutiérrez Sandoval es una persona de 65 años de edad. Trabajador de especialidad en construcción informal. Su esposa es María del Carmen, profesora jubilada de una primaria publica.

Un impacto a los órganos respiratorios, deteriorados por el paso del tiempo y el consumo de un par de cigarros diarios, vuelve al organismo humano un poco mas débil. A simple vista, el toro más recio se vuelve una increíble comparación con aquel señor de edad avanzada, don Alonso Gutiérrez, capaz de cargar bultos de cemento en la espalda con gran facilidad.

Pero la tragedia llegó. Una mañana, el colapso de sus pulmones le impidió la respiración. Carmen, su esposa, angustiada por este síntoma, enseguida comunicó a sus hijos el estado de su padre.

Por la noche y sin aviso corpóreo del sistema inmune, la pérdida de los sentidos ya se había manifestado, al no poder degustar unos deliciosos tacos callejeros, que usualmente impactaban a sus papilas gustativas. En esta ocasión, Alonso se quedó con una sensación de miedo, sabiendo que estaba latente y entrando con fuerza la nueva enfermedad a tierras mexicanas.

No le supieron a nada los tacos pero trató de tomar las riendas de la situación. Tomó con normalidad a su esposa de la mano y regresó a casa.

Durante la noche, los síntomas se hicieron más evidentes. Alonso advirtió con certeza que el virus ya se había incorporado a su cuerpo: fiebre, diarrea y otros síntomas lo agobiaron durante dos días; el aire escaseaba en sus pulmones, los delirios y el canto de la muerte se escuchaba susurrando en su oído.

Ya no era capaz de respirar, la intervención de tanques de oxígeno ya era más que necesaria. “Ya me estaba cargando la chingada” exclamó Alonso con una risa divertida, como si fuese una historia cómica, narrando su deceso, como si hubiera abrazado la muerte y le diera otra oportunidad, sin antes poner a prueba su cuerpo curtido por el trabajo. Lo puso a prueba.

Tan pesado como bulto de cemento

La luz del sol directo a los ojos, alertó a Alonso que algo estaba mal. “El pinche sol me despertó, y mi mujer preguntó si estaba bien, me sentía de la chingada, ya la tierra me reclamaba.”

Con una temperatura alta que superaba la normal, con urgencia fue llevado a un centro clínico, donde fue internado y puesto bajo una observación exhaustiva, tratando de descartar cualquier tipo de enfermedad común, en efecto, tenía la nueva enfermedad.

“Ya me chupó la bruja, estoy como perro con moquillo”

La familia, preocupada por la situación, utilizó los recursos de que disponían para salir de la situación. El señor Alonso, sin ninguna pena, y consciente de lo que pasaba dijo –“ya me chupó la bruja, estoy como perro con moquillo”. Estas palabras y la forma tan hilarante en la que lo dijo, reconfortó a su familia, ya que, a pesar de las adversidades, su espíritu se encontraba intacto.

Sin embargo, aquel toro magro capaz de avergonzar a cualquier joven con su fuerza, apenas era capaz ahora de levantar un vaso de agua, con la que tragaba rutinariamente sus grajeas.

Día tras día, agotadores todos, el pronóstico no era mejor, su esposa Carmen estaba ahora contagiada, compartiendo la vida, ahora compartiendo la enfermedad y el tanque de oxígeno. Una noche, Carmen convulsionó a un costado de la cama que compartía con el señor Alonso. Al percatarse de esto, como si se hablara de una epopeya griega, don Alonso se levantó de su cama y cargó a su mujer, como si fuese Hércules y sin esfuerzo alguno “que se me pone mala, que me levanto, y no sé si has visto cuando cargas un costal de leña, pues así, igualito, pa’ la espalda y amónos pa’l carro” exclamó con verdadero orgullo y hombría a tope, mientras su mujer, al volver escuchar la historia de lo que pasó mientras se encontraba inconsciente, se acercó con sigilo, tomó su mano y como forma de agradecimiento, besó la cabeza de don Alonso,

Los sentimientos estaban fulgurantes, luminosos, como si ese beso hubiera reblandecido un corazón de roca, de la nada, lágrimas inundaron sus ojos, tratando de imaginar la vida sin ella.

Un viaje más y termina la obra

Condujo hasta el hospital más cercano, forzando su camioneta al máximo, mientras miraba con frecuencia el estado de su amada: aun respiraba, aun se movía. Con su último cúmulo de fuerza y adrenalina, logró llevar a su esposa a la entrada del hospital y que fuera atendida. Unos instantes después, se desvaneció.

Cuando recobró la conciencia, su esposa se encontraba bien. “Mi mujer ya estaba en cama, y a mí, casi me chupa la bruja”, exclamó como si hubiera mirado a la muerte sin miedo.

Pasaron dos semanas en reposo y recuperación. Al salir del hospital, tomados de la mano, llegaron a casa, con tratamiento y

pequeñas sugerencias para poder sobrellevar un posible recontagio, pero como si fuera una película de romance, el amor le salvó la vida a la señora Carmen, y fortaleció la voluntad de un hombre que se creía un mortal más pero sus acciones lo hicieron inmortal a los ojos de su familia.

El hijo del destino. “Se llevó a las personas que más amaba, pero gracias a Dios me mantuvo fuerte para escribir una nueva historia”: Rubén Gutiérrez

Rubén Gutiérrez. Profesión: Sastre, 63 años. Jacinto, 52 años.

Rubén Gutiérrez ha desarrollado una destreza singular. Es un distinguido sastre de 63 años de edad. Sus manos, hábiles como hilos de oro, tejían historias en forma de trajes típicos que irradiaban la riqueza cultural de su tierra natal.

La vida de Rubén estaba entrelazada con el vibrante tejido de la comunidad, donde sus creaciones no solo vestían cuerpos, sino también el alma de quienes las llevaban. Cada puntada era un tributo a la tradición, un eco de antiguas leyendas y una manifestación de su amor por la artesanía.

Sin embargo, la paz que una vez reinó en el hogar de Rubén se desvaneció abruptamente cuando la oscura sombra de la pandemia de se cernió sobre todo México y, en consecuencia, en el Estado de Hidalgo, donde vive. La epidemia, implacable en su avance, no solo amenazó la salud de la comunidad, sino que también arrebató a Rubén dos de los pilares más preciados de su existencia: su esposa y su hijo, quien desafiaba el mundo con síndrome de Down.

El amargo sonido del silencio

Las agujas de la tragedia tejieron una narrativa desgarradora en el corazón de Rubén. El silencio resonaba en su taller, una vez lleno de risas y murmullos felices. Cada hilo que pasaba por sus manos parecía ahora impregnado de melancolía, llevando consigo los ecos de un pasado que ya no existía.

A pesar del abrumador pesar que envolvía su existencia, Rubén continuó con su arte, como si cada puntada fuera un acto de resistencia ante la adversidad. En cada traje, buscaba honrar la memoria de su esposa e hijo, transformando el dolor en una obra maestra que contaba la historia de su amor perdido.

Los días se sucedían como un tapiz tejido con los matices de la tristeza y la perseverancia. Rubén, envuelto en la penumbra de su taller, no solo cosía telas, sino también sus propias heridas.

El apoyo de Jacinto

La tragedia de Rubén pronto atrajo a su hermano Jacinto, de 52 años de edad, como una sombra más en la penumbra que envolvía su existencia. Jacinto, decidido a ofrecer apoyo a su hermano mayor, dejó atrás su hogar y se mudó repentinamente para compartir el peso de la aflicción que ambos llevaban.

Sin embargo, la despiadada pandemia aún no había terminado de tejer su telaraña de sufrimiento. En un giro cruel del destino, Jacinto cayó gravemente enfermo, víctima del mismo enemigo invisible que había arrebatado a Rubén a su esposa y su hijo. Se abrió la angustia de un nuevo capítulo en la tragedia familiar.

Rubén, que apenas había comenzado a levantar la mirada tras la pérdida devastadora, se encontró enfrentando una nueva prueba de resistencia. Los días se volvieron más oscuros, y el taller, una vez refugio de creación y sanación, se convirtió en un espacio donde la desesperación parecía coserse en cada rincón.

Entre los hilos de la incertidumbre, Rubén luchó con todas sus fuerzas para cuidar de su hermano. Cada puntada en los trajes se volvía un acto de devoción y esperanza, una plegaria silenciosa por

la recuperación de Jacinto. A medida que las agujas danzaban sobre la tela, también lo hacían los pensamientos de Rubén, hilvanando recuerdos y anhelos por un futuro donde la adversidad quedara atrás.

El taller, ahora testigo de la dualidad entre la pérdida y la esperanza, se convirtió en el epicentro de una batalla por la vida. Rubén, enfrentando la dualidad de la creación y la enfermedad, buscó refugio en la artesanía que le había dado sentido a su existencia.

...y arribó el aroma del pan

El impacto económico de la pandemia se hizo sentir con fuerza en el pequeño taller de Rubén. Con el trabajo escaso y las dificultades financieras acechando, Rubén tomó una decisión audaz para garantizar la supervivencia de él y su hermano Jacinto: vendió todas sus preciosas prendas artesanales, obras maestras que representaban años de dedicación y pasión.

Cada traje que se despidió de su taller llevaba consigo no solo el arte meticuloso de Rubén, sino también un pedazo de su corazón. Sin embargo, la necesidad apremiante dictaba que debían transformarse en una moneda de cambio para asegurar las necesidades básicas en un momento de incertidumbre.

Con el dinero obtenido de la venta, Rubén decidió embarcarse en una nueva empresa para diversificar sus fuentes de ingresos. Inspirado por la necesidad y su habilidad para enfrentar desafíos, invirtió parte de esos fondos en la elaboración de pan. Transformó su taller, antes exclusivo para la creación de trajes típicos, en un modesto espacio de panadería donde el aroma reconfortante del pan recién horneado se mezclaba con los recuerdos de hilos y telas.

La transición no fue fácil. Rubén, acostumbrado a la meticulosidad de la costura, se sumergió en el arte de la panadería con la misma dedicación. Cada harina amasada y cada horno encendido eran pasos hacia la reconstrucción de una vida que la pandemia había desgarrado. Mientras las manos que solían tejer trajes con reverencia ahora daban forma a panes, el taller se llenaba de una nueva energía, una resiliencia que desafiaba la adversidad.

El pan se convirtió en un vínculo entre Rubén, Jacinto y la comunidad que los rodeaba. La gente, que alguna vez admiró las creaciones textiles de Rubén, ahora se deleitaba con el pan que llevaba consigo el mismo espíritu de dedicación y amor. El taller, que había sido testigo de tantas transformaciones, se convirtió en un símbolo de adaptabilidad y esperanza en tiempos difíciles.

A medida que el aroma del pan se elevaba por las calles, Rubén y Jacinto encontraron en su nueva empresa no solo una fuente de sustento, sino también una forma de renovar la fe en la resiliencia humana. Aunque las prendas artesanales se habían ido, el espíritu creativo de Rubén seguía vivo, ahora manifestándose en la fragancia reconfortante de pan que llegaba a cada rincón de la comunidad.

El silencio cerró la panadería

La tormenta de la pandemia, ahora agudizada por una nueva variante más peligrosa y mortal, cerró las puertas de la modesta panadería de Rubén. El temor se extendió por la comunidad, llevando a medidas de cierre para proteger la salud pública. A pesar de los esfuerzos de adaptación, el taller que una vez resonó con el aroma del pan recién horneado quedó en silencio.

En medio de la incertidumbre, la luz de la esperanza surgió de una dirección inesperada: la intervención de su sobrino: un joven emprendedor, consciente de la destreza artesanal de su tío y del valor intrínseco de las prendas almacenadas, propuso una solución que revitalizaría el espíritu creativo de Rubén. Juntos, decidieron incursionar en el mundo digital y vender las creaciones de Rubén en línea.

La transición de la panadería a la venta en línea de prendas artesanales marcó un nuevo capítulo en la vida de Rubén. Con la ayuda de su sobrino, crearon una plataforma virtual que mostraba la diversidad y el arte impregnado en cada traje típico. Las redes sociales se convirtieron en aliadas, difundiendo la historia detrás de cada creación y la resiliencia de un hombre que se negaba a rendirse ante las adversidades.

La respuesta fue abrumadora. La comunidad, ahora virtual, se volcó en apoyo a Rubén. Las prendas, una vez almacenadas en su taller, encontraron nuevos hogares a través de las pantallas de los compradores. Cada compra no solo representaba un acto de solidaridad, sino también la renovación de la fe en la creatividad y la habilidad de superar obstáculos.

El taller, que alguna vez fue testigo de los altibajos de la pandemia, se convirtió en un centro de operaciones digital, donde la conexión entre la destreza artesanal y el público se restableció de una manera inesperada. Rubén, apoyado por su sobrino y la comunidad en línea, descubrió una nueva forma de prosperar a pesar de los desafíos, demostrando que la creatividad y la resiliencia podían florecer incluso en tiempos de crisis.

“Camino hacia la muerte, mi opción fue el cambio: mi madre por mi hija”: María Pérez

María Pérez. Ama de casa, 32 Años

En el corazón de Hidalgo, México, durante la tumultuosa temporada de la COVID-19, se encontraba María, una ama de casa de 32 años cuya vida estaba intrínsecamente ligada a las cuatro paredes de su hogar y a los pasillos bien surtidos de una tienda de autoservicio. Su rutina, antes tan rítmica, se vio transformada por la pandemia, convirtiéndola en una danza de precauciones y adaptaciones.

Las mañanas de María comenzaban con el rumor distante de las aves y el suave murmullo de los árboles que rodeaban su modesta casa. Pero en lugar de disfrutar de la serenidad matutina, se sumergía de lleno en la vorágine de desinfección y precauciones. Cada rincón de su hogar se convertía en un campo de batalla contra el invisible enemigo. La limpieza, antes una tarea casi imperceptible, se convirtió en un ritual meticuloso, un ballet de toallas desinfectantes y aerosoles que llenaban el aire con fragancias que parecían destilar seguridad.

Con el primer rayo de sol, María se ataviaba con su uniforme, un recordatorio tangible de los tiempos pre-pandémicos. La tienda de autoservicio, una suerte de bastión en estos tiempos inciertos, se convertía en su escenario diario. Los pasillos, antes bulliciosos y llenos de vida, ahora resonaban con el sonido apagado de las conversaciones amortiguadas por las mascarillas. La luz fluorescente destacaba los estantes meticulosamente organizados, donde los productos esenciales y no tan esenciales esperaban pacientemente a ser recogidos por clientes que se movían con cautela.

María, entre las góndolas, se convertía en una figura polifacética.

Su papel de ama de casa, siempre presente, se entrelazaba con el de trabajadora incansable. Con cada movimiento, recordaba la dualidad de su existencia: un equilibrio precario entre las responsabilidades domésticas y laborales. Sin embargo, su espíritu resiliente, adornado con el brillo de la determinación, le permitía enfrentar cada desafío con gracia.

Las interacciones con los clientes, antes salpicadas de sonrisas y gestos amigables, ahora se manifestaban a través de ojos expresivos que buscaban la conexión humana detrás de las mascarillas. María se convertía en una fuente de consuelo en medio de la incertidumbre, ofreciendo no solo productos esenciales, sino también una dosis de calidez en un mundo que se había vuelto frío e impersonal.

Las tardes, al regresar a su hogar, se convertían en un santuario de seguridad. La puerta se cerraba tras ella con un suspiro de alivio, y el uniforme quedaba colgado en un rincón, marcando el fin de otro día de batalla. La cena, preparada con amor y esmero, se convertía en un bálsamo para el alma cansada de María.

Tejedora de un tapiz singular

En las noches, cuando la luna se asomaba tímidamente, María reflexionaba sobre la complejidad de su existencia en tiempos de pandemia. La incertidumbre se cernía sobre el futuro, pero su determinación, adornada con el brillo de la esperanza, la impulsaba a seguir adelante. En la penumbra de su habitación, encontraba fuerzas para enfrentar el mañana, sabiendo que cada día era una oportunidad para tejer un tapiz de resiliencia y esperanza en el vasto lienzo de la vida.

El destino, caprichoso e inesperado, lanzó a María a un torbellino de adversidades cuando, debido a la implacable pandemia,

perdió su trabajo en la tienda de autoservicio. La estabilidad que alguna vez consideró segura se desvaneció como un espejismo en el ardiente desierto de la incertidumbre.

La noticia del desempleo llegó como un golpe terrible: dejó a María en un cruce de caminos desalentador. Con el alquiler de su casa convertido en una carga insostenible, se vio forzada a tomar decisiones difíciles. La seguridad de su hogar, donde la rutina familiar se tejía con hilos de amor y familiaridad, se desmoronaba lentamente.

Vencer el asma: reto de su hija

La difícil realidad de la situación no solo recaía sobre los hombros de María, sino que se amplificaba por la grave enfermedad de su hija, quien luchaba valientemente contra el asma. Cada respiración se convertía en una batalla, y el eco de los medicamentos resonaba en las paredes de la casa, recordando constantemente la fragilidad de la salud de su amada hija.

Con lágrimas en los ojos pero determinación en el corazón, María tomó una decisión dolorosa pero necesaria. Sus objetos de valor, cada uno con una historia y un significado único, se convirtieron en moneda de cambio en el mercado de la vida. Collares que adornaban su cuello conmemorando momentos especiales, reliquias familiares que atestiguaban generaciones pasadas, todo fue subastado para recaudar los fondos necesarios.

Armada con la fuerza de una madre que enfrenta la tormenta por el bienestar de su familia, María decidió abandonar la casa que una vez llamó hogar. Se aventuró en la búsqueda de un refugio más modesto, donde el eco de la risa de su hija aún pudiera resonar. El

nuevo espacio, aunque más pequeño, se convertía en un santuario de esperanza, un refugio contra las adversidades que la vida había arrojado a su paso.

Las noches se volvían más largas y silenciosas, con el susurro del viento meciendo las cortinas en su nueva morada. Mientras velaba a su hija durante las noches de angustia, María sostenía en sus manos la fotografía de una vida que alguna vez fue más sencilla y sin complicaciones.

A pesar de las lágrimas derramadas y los obstáculos que parecían insuperables, María encontró fuerzas para reconstruir su vida. La pandemia pudo haberle arrebatado la estabilidad, pero no pudo apagar la llama de la fortaleza que ardía en el corazón de María.

El tímido brillo de las estrellas

En una noche oscura y silenciosa, cuando las estrellas titilaban con timidez en el firmamento, la vida de María dio un giro inesperado y angustioso. La respiración entrecortada de su hija, que tantas veces había sido el eco de su preocupación, se volvió más aguda y laboriosa. El asma, como una sombra implacable, se apoderó de la tranquilidad de la noche, desencadenando una crisis que demandaba atención inmediata.

El terror se reflejó en los ojos de María mientras sostenía a su hija en brazos, luchando contra el tiempo que parecía avanzar demasiado rápido. Cada segundo se sentía como un latido acelerado, un recordatorio palpitante de la fragilidad de la vida. Sin dudarlo, María tomó las llaves del nuevo hogar modesto y, con el corazón en la garganta, condujo a toda velocidad hacia el hospital más cercano.

Las luces parpadeantes del camino nocturno iluminaban el rostro preocupado de María mientras recorría cada kilómetro. El motor del auto zumbaba en sintonía con el latir ansioso de su corazón, y las lágrimas, como compañeras silenciosas, surcaban sus mejillas. El futuro se extendía ante ella como un túnel oscuro e incierto, pero la única luz que guiaba su camino era la esperanza de que los médicos pudieran ofrecer un alivio a la agonía de su hija.

Al llegar al hospital, la urgencia en la sala de emergencias se convirtió en un torbellino frenético de actividad. El personal médico, con su uniforme blanco como guardianes de la esperanza, se movía con determinación para estabilizar a la pequeña paciente. La voz de María, entre sollozos y súplicas, se elevaba en el aire, buscando respuestas y consuelo en medio de la incertidumbre.

La habitación del hospital, con su luz fría y su olor a desinfectante, se convirtió en el nuevo escenario de la lucha de María. Cada monitor, cada sonido de maquinaria médica, se volvía una pieza de un rompecabezas cuya resolución se anhelaba con desesperación. El tiempo, en su despiadado avance, parecía detenerse mientras María aguardaba noticias sobre el estado de su hija.

En el silencio roto solo por el murmullo de las máquinas, María se aferraba a la esperanza como un faro en la tormenta. En cada plegaria, en cada mirada dirigida hacia el cielo estrellado desde la ventana de la habitación, buscaba fuerzas para afrontar lo que viniera.

La noche se convirtió en un eterno susurro de incertidumbre, pero en el corazón de María ardía la llama de la fortaleza maternal, transformando a María en un faro de amor y esperanza en medio de la noche más oscura.

La crueldad del destino

El destino, implacable en su giro, urdió un giro trágico en el ya complicado hilo de la vida de María. Mientras aguardaba angustiada en la sala del hospital, la madre de María, cargada de preocupación y amor, se dirigía hacia ella en busca de consuelo y apoyo. Sin embargo, el destino, en su capricho cruel, tenía otros planes.

En el trayecto hacia el hospital, la carretera, que en circunstancias normales se extendía como un camino de esperanza, se convirtió en el escenario de una tragedia inesperada. Un accidente, como un relámpago en la tormenta, arrebató la vida de la madre de María, dejando en el aire un eco de dolor y desolación.

La noticia del accidente resonó en las paredes del hospital justo cuando los médicos, con cuidado y pericia, lograban estabilizar la salud de la pequeña hija de María. El contraste entre la tragedia y la esperanza se manifestaba de manera brutal en la vida de María, quien se encontraba en un punto de inflexión entre la pérdida y la posibilidad de un nuevo comienzo.

El hospital, que había sido testigo de sus lágrimas y súplicas, ahora se convertía en el epicentro de emociones contradictorias. Mientras la salud de su hija se estabilizaba, María, sin sospechar aún la noticia devastadora que la esperaba, se preparaba para el reencuentro con su madre y su hija en la sala de recuperación.

Sin embargo, al abrir la puerta, fue recibida no solo por la imagen de su hija convaleciente, sino también por la sombra oscura de la pérdida. Las lágrimas, que antes habían sido testigos de la angustia por la salud de su hija, ahora se convertían en ríos de tristeza al recibir la noticia de la muerte de su madre.

El contraste entre la vida y la muerte, entre la recuperación y la pérdida, colisionaba en el corazón de María. A medida que abrazaba a su hija, llena de gratitud y alivio por su recuperación, el dolor de la pérdida materna se instalaba como una sombra en su alma.

Así, en la misma sala donde se tejían los hilos de la vida y la muerte, María se encontraba en un cruce de emociones. Celebraba la recuperación de su hija mientras lloraba la pérdida irreparable de su madre. El hospital, en su dualidad de alegría y tristeza, se convertía en el escenario de un capítulo complejo y conmovedor en la historia de María.

El día en que María salió del hospital con su hija, llevaba consigo una mezcla de emociones: la felicidad de ver a su ser querido recuperarse y la tristeza por la reciente pérdida de su madre. El sol, como un faro de esperanza, iluminaba el nuevo capítulo que se abría ante ellas.

A pesar de las adversidades que la vida le había presentado, María, impulsada por una determinación inquebrantable, decidió no dejarse vencer. En medio de la pandemia y las dificultades económicas, encontró un aliado invaluable en su amiga de toda la vida. Juntas, decidieron embarcarse en un proyecto que no solo les proporcionaría ingresos, sino que también reforzaría lazos de amistad y complicidad.

Venta en línea, una opción

La idea de iniciar un negocio de venta de ropa en línea surgió como un destello de creatividad y oportunidad. Con la ayuda de su amiga, María exploró el vasto mundo digital, transformando la adversidad en una ventana de oportunidad. Con esfuerzo y

dedicación, crearon una plataforma en línea que no solo ofrecía prendas de calidad, sino también un toque de estilo y originalidad.

La tienda virtual, como un oasis en el vasto desierto de la incertidumbre, comenzó a tomar forma. Las redes sociales se convirtieron en aliadas estratégicas, y cada clic, cada like, representaba un paso más hacia la estabilidad económica que tanto anhelaban. María, a pesar de no tener experiencia previa en el mundo del comercio en línea, demostró una capacidad asombrosa para adaptarse y aprender.

La ropa, cuidadosamente seleccionada, no solo reflejaba las últimas tendencias, sino que también llevaba consigo el espíritu resiliente de dos mujeres que se negaron a ser doblegadas por las circunstancias. La tienda en línea se convirtió en un reflejo de su historia compartida, un testimonio de cómo la amistad y la determinación pueden iluminar incluso los días más oscuros.

Así, entre la emoción de cada venta exitosa y la satisfacción de haber construido algo significativo, María y su amiga tejieron un nuevo capítulo en sus vidas. La pandemia pudo haberles arrebatado la estabilidad, pero la resiliencia y la amistad les permitieron no solo sobrevivir, sino también prosperar en medio de la tormenta.

“Ya papá, ya, no pasa nada, ya, si te pones pedo, yo te cuido desde arriba...Así me dijo mi hijo Mateo”: Santiago Parra Gutiérrez

Santiago Parra Gutiérrez tiene 60 años de edad. Perdió a su hijo Mateo quien era médico. Santiago era arquitecto de Camino Real Polanco, encargado de desarrollo y diseño de habitaciones del Hotel Premium. Su esposa es Regina Villanueva González, de 53 años, directora de la secundaria “Adolfo López Mateos. La entrada del COVID a la familia Parra-Villanueva les trastornó la vida trágicamente.

Es triste y doloroso para Santiago recordar a su hijo Mateo. Una complicación respiratoria, acabó con el joven, quien ejercía su profesión de médico. El cuerpo inerte de aquel joven tan amado, solo queda vivo en los recuerdos de su padre sollozante, mientras narra su partida.

Las últimas palabras de su hijo, sus últimos suspiros, son rememorados por su padre. Un cúmulo de emociones inunda su rostro y una sonrisa al recordar las frases del joven Mateo “Ya papá, ya, no pasa nada, ya, si te pones pedo, yo te cuido desde arriba”. Palabras que rompen el corazón, expresa el dolor más profundo y manda señales al cerebro, recordando lo inconforme que el joven Mateo se sentía al ver a su padre sumergido en las garras de tragos largos de tequila. Santiago subraya:

Se me fue mi hijo, se me fue, pero me dejó otro, un nieto, que ahora deja de serlo para convertirse en un hijo, alguien que no ocupará su lugar, pero mantendrá vivo su espíritu.

Mateo, joven de 28 años tenía problemas cardíacos. Cuando surgió el virus no dejó en ningún momento de posponer sus actividades. Una tarde del miércoles, Mateo se encontraba con lo

que consideró una gripe ocasional, pero el giro inesperado de vida, puso su voluntad a prueba. Su padre, con un buen puesto de trabajo, interrumpió su actividad laboral sin alguna fuente de ingreso o un Plan B. La familia se sumergió en deudas no previstas y terminó por quedar en una situación parecida a la bancarrota.

Por otro lado, Mateo tenía a su cargo un piso del hospital “Felipe Ángeles”. Resguardó y tomó las riendas de la familia, mintiéndolas por un par de meses, pero ocurrió lo impensable: el joven doctor, infectado por una señora que escupió dentro del hospital por no ser atendida, lo mandó directamente a una cama de hospital. En cuatro días el virus se instaló y atacó su sistema inmunológico.

Al ver a su hijo empeorar, Santiago insistió en que le dieran un tratamiento adecuado, sus pulmones colapsaban, era imposible hacerlo respirar. “Mi hijo, para ese entonces, y en un tiempo muy corto, ya estaba muy mal”, afirmó y sus movimientos parecían como si volviera a repetir la escena una y otra vez en su cabeza.

Santiago y su esposa se turnaban para estar a un lado de su hijo. Le tomaban la mano, le decían frases de cariño, le recordaban que ahí estaban ellos y que estarían siempre.

Mateo fue conectado a un concentrador de oxígeno al más alto nivel que tenía el aparato. Sin embargo, esto no fue suficiente; las luces de la vida se apagaron. Comenzó la pesadilla para ellos aunque Mateo partió al descanso eterno. ¡Mateo, hijo, Mateo, hijo! ¡No te vayas!, gritos y gritos pero ya no había nada que hacer.

Los dos, papá y mamá, llevaron el cuerpo a una estancia donde prepararían el funeral. No fue un funeral tradicional. Los médicos entregaron el cadáver de Mateo, embolsado en sello hermético. Los padres no pudieron ver su rostro por última vez, su homenaje fue

oscuro, las arrugas plásticas de la bolsa permitían con dificultad trazar el rostro de su hijo.

Al velorio acudieron dos personas. Las restricciones eran inflexibles, rígidas. Nada de despedidas largas ni amigos, ni colegas, ni familiares.

De la caja de madera se pasó al fuego del horno, a la cremación y después a la entrega en una pequeña caja de las cenizas de quien fuera Mateo. “Así se fue mi hijo al infinito”, relata Santiago.

Posteriormente, revisó los innumerables mensajes de consuelo que estaban en la bandeja de su correo, las cadenas de oraciones que se habían hecho pidiendo por la salud de su hijo.

Pasados unos días, Santiago reflexionó: Mateo ya no está pero sí su hijo, mi nieto. “Es un consuelo, es la viva imagen de Mateo que se esconde dentro de ese niño. Ahora, Ander es la luz de mi vida”.

Resistir para seguir viviendo

Las adversidades siguieron aumentando: Cerraron el hotel de lujo donde trabajaba, los recursos se agotaban al paso de los meses, registraban más muertes, no podrían aguantar un minuto más, como estrategia, la venta de sus artículos de valor, fue la opción que les permitió sobrevivir por un largo tiempo, lo suficiente como para poder tener otra oportunidad de ingresos.

Con lo obtenido, lograron alquilar una motocicleta. Santiago se integró al mercado laboral, como repartidor de artículos selectos de plataformas digitales. Con su nuevo empleo logró cubrir los gastos de su hogar, su esposo y su nuevo “hijo”. Reflexionó:

Estuvo *cabrón* lo de mi trabajo. No sabía si iba a contagiarme, no sabía si era más un mal que un bien, pero necesitábamos dinero y, de momento, no había otra opción. O me empleaba como repartidor o no teníamos para nada.

Durante los primeros meses de pandemia, Santiago logró adquirir tres motocicletas más, integrando así una flota de repartidores, que, al pasar el tiempo, se volvió rentable, generando fuentes de empleo y de ingreso.

Sí, reflexiona finalmente, “perdí a mi hijo Mateo pero él me dejó a su hijo, Ander. La vida continúa.”

“Y mi padre se fue a la eternidad con Morrison, Lennon y Mercury”: Leticia Gutiérrez Sánchez

Mariela Martínez López, escritora, tiene 30 años. Es licenciada en Sociología, docente en la Universidad a Distancia de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). En este texto platica con Leticia Gutiérrez Sánchez, su asistente, quien le relata la conmoción que representó para su familia la llegada del COVID-19 y la muerte de su padre, de 60 años de edad.

Me encontraba un tanto estresada por la publicación de mi libro. Seguía esperando el dictamen desde hacía dos semanas y no había obtenido ni un correo de cortesía en mi bandeja de entrada. Estaba sufriendo.

Giré la silla de mi escritorio y vi muy apurada a mi asistente con la corrección de estilo del artículo que le había solicitado, y me cuestioné su tranquilidad —Leticia: Disculpa que te interrumpa, se ve que estás muy concentrada, pero quería preguntarte algo... cuando me estreso y me siento un poco ansiosa, aparte de hacer las respiraciones indicadas por mi doctora, me gusta ponerme a caminar y, ocasionalmente, cuando tengo oportunidad, platicar con personas cercanas. Te quiero preguntar ¿tú qué haces? —

La interrogante hecha a Leticia me enfrió un poco la piel, pero a mis ojos los mojé lo suficiente para hacer rodar por mis mejillas lo que podría asegurar fueron apenas dos lágrimas. Si no fueron más, es porque me encontraba en el trabajo, no porque mis ojos no quisieran sacar más. Leticia contestó:

—Pues le mentiría si le dijera que sé lidiar con los nervios o la ansiedad en su totalidad. La verdad es que, si bien, siempre fui una persona obsesionada con hacer absolutamente todo de manera perfecta, especialmente cuando estaba en

la carrera, estar en una familia que a la vista de los demás era perfecta, eventualmente yo también me lo creí. Viví con ello y la ansiedad y los nervios iban consigo—

La extrañeza de mi expresión, me delató, porque agregé:

—Y es que se ha de preguntar, a dónde va lo que estoy diciendo y cuál es el objetivo. (Rió un poco)
No se preocupe, voy para allá.

—Cuando mis papás empezaron a pelear más seguido de lo normal, entré en un estado de nerviosismo, intranquilidad y tristeza porque no podía hacer nada, luego se divorciaron y creí que todo sería más pacífico, pero no fue así.

Leticia hizo una pausa:

Mi mamá empezó a salir con alguien, y para cuando se enteró mi papá, las cosas se empezaron a poner muy mal [...] Para desfortuna de mi papá, y creo que eventualmente para todos, él se quedó sin trabajo, después de 20 años de laborar en una empresa [...] entonces, cuando se enteró que mi mamá ya estaba saliendo con alguien, se vino abajo.

No podía desprender mi atención de las palabras de Leticia, quien respiró profundo, pero sus palabras eran secas, claras y neutrales. Parecía con mucho control; sin embargo, de pronto cayó su cara de manera cabizbaja.

—Las cosas se pusieron peor. Mi papá no me dejaba pagar las cosas porque yo ya estaba trabajando; se quedaba dormido en cama mientras veía la tele, e incluso las pláticas durante la comida, ya no eran las mismas.

—Tal vez porque él tenía la preocupación que ya no hubiera comida, Apenas y platicábamos. Ya no se veía una sonrisa en su rostro, e incluso cuando veíamos películas el silencio era rotundo e incómodo. Había entrado en una depresión y no me había dado cuenta, y lo peor vendría después.

La cara de Leticia reflejó seriedad al seguir contándome:

—Estaba durmiendo en casa de mi mamá y para cuando me desperté, tenía escurrimiento nasal. De inmediato fui al doctor y me dijo que solo era un resfriado, me dio medicamento.

Pero las cosas se complicaron para Leticia. Unos días después de su recuperación, su hermano también se enfermó. El doctor le dijo que no era un simple resfriado, que era neumonía. “Desafortunadamente sus pulmones no estaban bien.”

¿Ir a ver a Morrison, Lennon y Mercury?

Ese escenario complicó la vida de la familia de Leticia. La mamá cuidaba a su mamá, enferma también, y a su hijo en tanto Leticia se iba con su papá a atenderlo. Parecía que tenían todo bajo control. Empero, la situación se agravó. Leticia relató:

Al segundo día de estar con mi papá se le bajó tanto el azúcar que no podía hablar. Solo balbuceaba; no tenía fuerzas ni para estar sentado. Me miraba intentando decirme algo pero no le salían las palabras. Hablé al doctor, llegó a los 20 minutos y me dijo que la baja de azúcar era muy fuerte.

Yo no tenía forma de saberlo porque su medidor de azúcar no tenía pila. Ya que se sintió bien, comenzó a platicar con la enfermera y hasta la invitó a salir. Algo que jamás olvidaré fue lo siguiente: ¡Imagínese ver en concierto a Jim Morrison, a John Lennon, a Freddy Mercury. La invito a verlos! Ella le recordó que todos estaban muertos y mi papá contestó: Pues a mi ya no me falta mucho, entonces estaría poca madre irlos a ver ¿a poco no?” Y todos quedamos en silencio.

A los dos días, las cosas se pusieron peor. Leticia salió con su novio y los hermanos de este. Todo iba muy bien hasta su regreso. Su papá se había quedado dormido desde la mañana y no se había levantado.

—Cuando me acerqué a él, tenía saliva escurriendo de su boca. Más de lo normal. Le dije a mi novio, intentamos cargarlo para llevarlo al hospital, pero no lo aguantamos. Le toqué a un vecino para que nos auxiliara, pero tampoco pudo. Llamamos a una ambulancia y el resultado fue el silencio.

—Le llamé a una prima a que viniera a auxiliarnos y en diez minutos estuvo allí. No tenía opción pero tenía que avisarle a mi hermano, de quien era su último día de tratamiento. Llegó al mismo tiempo que mi prima y hubo que llevar a mi papá a la clínica más cercana. Lograron desper-

tarlo pero al preguntarme los médicos si tenía Seguro, sabía que las cosas no irían bien. Me dijeron que era muy posible que en cualquier momento habría necesidad de intubarlo, así que debíamos trasladarlo de manera inmediata, y así lo hicimos.

Leticia subrayó un aspecto que recordaba de suma importancia. Antes de entrar al hospital, su padre le preguntó cuanto se había gastado en la clínica donde lo despertaron. “Se molestó un poco cuando le contesté.”

La reconciliación final

Ya en el hospital público e intubado, los dos hermanos tuvieron la oportunidad de hablar por videollamada con su padre mientras estaba consciente. “Hubo otras dos videollamadas aunque él prácticamente estaba casi durmiendo. Nos pidieron firmar para hacerle hemodiálisis. Un día nos dijeron incluso que hubo mejoría”, relató Leticia a Mariela. Sin embargo, recalcó:

Uno de los doctores fue muy honesto y nos dijo que estuviéramos listos para lo que fuera, así que optamos por llamarle a través de un amigo médico que estaba al pendiente de él. Le comentamos a mi mamá [...] A mi hermano y a mí nos cuestionó si nos haríamos responsables de lo que sucediera después. Yo solo le dije que no podía controlar ni las decisiones ni el cuerpo de mi papá, así que no me podía hacer responsable de nada.

Mi amigo me marcó para ponernos en altavoz con mi papá [...] empezamos hablar. Lo que recuerdo que le dijo

mi mamá es que si quería irse, estaba bien, que lo perdonaba por todo, que la perdonara por todo y que lo mejor que pudieron hacer juntos, fue tenernos a mi hermano y a mí.

El desarrollo de los acontecimientos había hecho olvidar a Leticia sus planes de matrimonio. El divorcio de sus padres, el nuevo romance de su madre y, sobre todo, el contagio de COVID-19 de su papá, había arrinconado incluso el tema. Sin embargo, esa noche, después de la videollamada tan emotiva y de una especie de reconciliación entre sus padres; el haberse perdonado el uno al otro ante sus hijos, hizo que regresaran a su casa con cierto alivio.

“Veía vestidos de novia cuando llamaron”

Leticia siguió su relato a Mariela. Su hermano y ella dormían hasta después de medianoche. Ella tenía muy a la vista varios catálogos de vestidos de novia para elegir el modelo para cuando llegara el día en que su novio le pidiera matrimonio. Con atención comenzó a ver los vestidos de distintos estilos: desde el tradicional hasta los que eran de corte sirena. Pensó que estos últimos eran sus favoritos:

Nada como la curvatura de una buena figura como para resaltarla con un vestido de novia. Estaría lleno de perlas en el corsé y plagado de cristales que formaran la caída en la falda, partiendo de la cintura y terminando en la cola.

—Luego me imaginé a mi papá, ya en la ceremonia religiosa en la cual me entregaría [...] justo cuando estaba viendo lo que podría ser el diseño de mi vestido de novia, recibí la llamada. Me levanté de la cama en un salto y corrí a la sala justo donde se encontraba el teléfono.

Lo tomé con mi mano derecha, me senté y empecé a escuchar la voz de una mujer “Buenas noches, ¿me comunico con Leticia Méndez, familiar de Carlos Méndez?” Sí, contesté. Era una voz femenina. Me preguntó “¿Qué fue lo último que le dijeron sobre su familiar?” Y contesté lo que ya sabía.

Después ella siguió: “Señorita, lamentamos decirle que a las 12:15 del día de hoy su papá falleció por un fallo cardiopulmonar.” No me había dado cuenta, pero mi hermano estaba frente a mí, cuando le hice la señal que nuestro papá se había ido. “Lo siento mucho, señorita, pero después de haberle hecho resucitación, no logramos reavivarlo y pereció.

Sé que es difícil para usted, pero como estamos saturados con las camas, si pudiera venir lo antes posible para checar si lo van a cremar o no, de preferencia que sea lo antes posible”. Solo contesté con un automático “Ok”. Mi hermano se vistió y Liam, mi novio, regresó, mientras yo avisaba a la familia.

Los hechos posteriores se sucedieron prácticamente con rapidez. En la clínica no pasó más de media hora cuando mencionaron el nombre del papá de Leticia. Los dos hermanos recibieron el certificado de defunción. Causa de muerte: Fallo cardiopulmonar y COVID-19. El siguiente paso sería la cremación.

Les informaron que les darían a conocer en qué momento podían pasar a recoger las cenizas de su padre. Leticia, comenta a Mariela, estaba en “piloto automático” incluso cuando recogieron la urna con las cenizas de su padres. Pasaron unos días y poco a poco fue reconociendo lo que era una realidad: su padre ya no estaba con

ellos. Su madre, al principio no parecía comprender que sus dos hijos ya eran huérfanos. Incluso el hermano de Leticia le llegó a decir a su madre que no gritara que comprendiera que su padre acababa de morir. El duelo iniciaba un camino del cual no sabían el desenlace. Leticia reflexionó:

Los llantos venían en la noche hasta que cesaron de una vez. Poco después se vino la graduación de mi cuñado y las consabidas fotos. Era un montón de estudiantes, incluido mi cuñado, esperando sacarse cuatro diferentes tipos de fotos porque acababan de terminar la carrera de Odontología. Estábamos Liam (mi novio) y yo cuando volteé alrededor y vi a mi otro cuñado con su novia. Vi a mi suegra y luego vi a mi suegro acercarse a ella para abrazarla, mientras veían feliz a su hijo recién graduado, y reaccioné.

El día que se graduara mi hermano, mi papá no estaría allí. No habría una foto donde él apareciera allí. No habría la foto de un matrimonio que admirar porque después de un divorcio y una muerte, siempre habría un espacio por llenar y eso era irreparable.

En el momento no lo sientes, es la pura nostalgia; pero cuando te pasa algo tan increíble, tan genial, que no puedes de la emoción y te mueres de ganas de contarle a esa persona, te percatas que ya no está. Te percatas que ya no lo vas a volver a ver nunca, que ya no te va a escuchar, que ya no te va a aconsejar, que un *pinche* regaño que tanto *te cagaba*, ya no lo vas a escuchar.

Y lo empiezas a extrañar, porque una persona tan importante no va a estar más junto a ti, ni para lo bueno ni para lo malo. Es allí cuando más *cabrón* vas a sentir su ausencia.

Mariela calló. No había palabras para consolar a Leticia. El silencio fue la respuesta.

“A mí déjenme dormir”: Araceli Anaya González

Araceli Anaya González tiene 60 años de edad, docente de profesión, jubilada desde hace más de 10 años, madre de cuatro hijos: Blanca Aurora, Emilio Humberto, Elizabeth y Jimmy Daniel.

Dicen que la negación es el primer mecanismo de defensa ante lo inevitable y Araceli se aferraba a esa idea a pesar de que toda su familia ya había dado positivo por COVID 19: “Qué voy a estar contagiada. No, yo no; yo no me contagio”, repetía incesantemente.

Su esposo, Emilio Jaime Pérez Villa, su hija Elizabeth y su hijo Jimmy Daniel Pérez Anaya dieron positivos, pero Araceli, no. Sin embargo, ella no se sentía bien; estaba cansada y con mucho, mucho sueño, así que consultó a la médica de la esquina quien —sin dudar— le indicó dirigirse de inmediato al hospital, pues presentaba una saturación de oxígeno por debajo de 55: “No, pues si tiene ISSSTE o Seguro Social váyase, pero de inmediato porque usted está saturando muy bajo”.

Pero Araceli seguía con dudas: “Yo no creía, todavía les decía: ‘No. Déjenme ir a la casa. Ustedes váyanse a que los atiendan y a mí déjeme ir a dormir; no, a mí no me lleven al Seguro Social, yo no quiero ir al Seguro”.

Los rumores, todo lo que escuchaba sobre los pacientes que eran internados había causado mella en su ánimo. Por eso se resistía ante el riesgo de ser internada:

Tenía miedo. Había escuchado muchas cosas. Sobre todo, pensar que yo iba a entrar y ya no iba a salir, les dije: Si me quieren dejar morir, déjenme morir ahí en la casa, ciérrenme ahí la puerta para que ya no haya más contagiados y ahí déjenme.

Araceli llevaba anteriormente quince días con un tratamiento que el médico le había recetado por un malestar en la garganta; le había dicho que no se preocupara, que no era COVID, que con ese tratamiento iba a estar bien y ella le creyó. Se sentía con cierta confianza y seguridad de que no estaba contagiada, pero los síntomas estaban ahí y su familia no se durmió en sus laureles. Aunque ella se resistía, la llevaron a la opción médica más cercana, como ya se mencionó, a la médica de la esquina, quien les confirmó lo temido, Araceli estaba grave, incluso más que sus hijos y su esposo.

El valor del tiempo

Había que actuar con rapidez: “Mi hijo contactó a una neumóloga. Se movieron, lo que ellos hicieron fue de corazón y lo hicieron a tiempo”. Como madre, su voz se llena de alegría y orgullo al recordar la actitud de sus cuatro hijos ante su gravedad (Jimmy Daniel, Elizabeth, Emilio Humberto y Blanca Aurora): “Yo les di la vida y nunca pensé que ellos me la regresaran en ese momento”.

Gracias a la tecnología, la neumóloga Beatriz Mejía, a través de videollamadas prescribió de 23 a 24 medicamentos; a pesar de estar también contagiados Jimmy y Elizabeth se organizaron para atender en todo momento a su mamá, mientras Emilio y Blanca, que ya no vivían en el seno familiar se encargaron de proveerlos con todo lo necesario para salir adelante.

Era uno de los momentos pico de la pandemia, finales del 2020, principios del 2021; de diciembre a enero, Araceli luchaba por su vida con el incondicional apoyo de sus hijos que además tenían que estar al pendiente de su papá, quien también estaba contagiado, pero con síntomas leves que se juntaban con prediabetes, hipertensión,

problemas renales que con su desesperación por el encierro complicaban su convalecencia.

El lento ascenso del oxígeno

La neumóloga indicó para Araceli un concentrador de cinco litros; tuvieron suerte en un momento en que era difícil contar con este tipo de soportes, ya sea por la escasez de equipos o por la falta de recursos económicos para costearlos; la familia Pérez Anaya no tardó en contar con el equipo gracia a que unos familiares se los prestaron. En cuanto comenzó a usarlo, inmediatamente la saturación de oxígeno mejoró, aunque el hecho de tener al máximo el aparato, aún hablaba de la gravedad en que se encontraba. De estar entre 53 a 56, subió a 70 y pronto llegó a estar de 86 a 89 pero no llegaba todavía a los 90.

De cualquier forma, Araceli está consciente de que su circunstancia fue afortunada, el poder contar con los contactos y los recursos para tener no uno, sino dos concentradores de oxígeno para ella y su esposo quien, aunque no con tanta gravedad, se encontraba delicado por sus comorbilidades y la ansiedad por no poder salir y necesitaba el apoyo respiratorio.

Los hijos de la familia Pérez Anaya decidieron que el concentrador prestado sería para don Emilio y compraron uno para Araceli. A través del hijo mayor, Emilio, quien trabaja en unos laboratorios encontraron una opción; el costo pareciera excesivo, pero eran tiempos de emergencia y los 35 mil pesos que pagaron por él o los casi 50 que se podrían pagar unos días después, no importaban con tal de contar con el instrumento que podría salvar la vida al ser querido.

Si ellos no hubieran estado, pues cómo hubiéramos contactado o cómo se hubiera hecho para comprarlo, para saber qué se compraba. Gracias a Dios había el recurso porque había pedido un préstamo y me acababa de llegar. Dicen: ‘De un lado cierra una puerta, pero del otro se abre’, porque si no, ¿qué hubiéramos hecho? Es muy triste porque se siente uno muy mal, aparte de lo moral, si no hay los medios económicos, ¡imagínense! Y si no hay un lugar que te diera atención, pues yo creo que me hubiera muerto.

Esos pensamientos la aquejaban y llenaban su corazón de temor; el llanto inundaba sus ojos de vez en vez reflejando la impotencia y la desesperación, ante el orgullo y el consuelo de ver a sus hijos desvivirse por ella a pesar de estar enfermos también:

Todavía me acuerdo y siento feo. No es que tuviera miedo de morirme, sino que pensaba en mis hijos. Era un sentimiento encontrado porque decía: ‘Qué bonito porque mis hijos me están apoyando, me están ayudando’. Me acordaba mucho de mi mamá en mi enfermedad. Y mi mamá nos decía cuando vivía: ‘Échale ganas y psicológica o mentalmente di: ‘No me duele, voy a estar bien y voy a salir adelante’. Y eso se los decía a ellos y creo que ellos lo aplicaron mucho. Pero yo no, porque decía que a lo mejor no la libraba. Y sí lloraba, me daba mucha depresión. Entra pánico. Entra mucho miedo.

La fe en Dios: un consuelo

Sin embargo, había un consuelo más, su fe en Dios, Araceli hacía memoria y rezaba, traía a su mente las oraciones que aprendió en su niñez y las entonaba para sentirse cerca de ese ser que podría ayudar a traerle la salud.

Los días, las semanas, los meses pasaron y Araceli salió adelante. En junio de 2021 volvió a salir a tratar de recuperar su vida; pero no era lo mismo, su cuerpo aún sentía las consecuencias del COVID; sobre todo en la seguridad para caminar: “Sí me quedaron secuelas. Sí cambió, ahora tengo miedo de bajar la escalera, a veces bajo con ese temor”. Pero hay más: “Siento que sí quedaron muchas secuelas. Cuando hace frío me duele el pulmón. La neumóloga dijo que el virus se había pasado a los pulmones y había hecho que me diera neumonía, ese fue el punto cuando me vieron más grave. Tenía buena memoria y ahora como que también me afectó”.

Además, el miedo a volver a pasar por lo mismo no puede evitarse:

Aunque ya me vacunaron, la verdad sí da miedo. Porque siento que, aunque están las vacunas, que ya hicieron su efecto, siento que sí hay un temor siempre, queda un temor”. El lavado de manos, la sana distancia y evitar aglomeraciones ya es parte de su cotidianidad: Sí se siente un temor que queda.

Pero la motivación siempre fue y será la misma, su amor de madre, la ilusión de volver a estar con su familia como antes y, al poder estar con ellos de nuevo y tenerlos entre sus brazos, sólo pudo

pensar en dar gracias: “Mucha emoción y mucho agradecimiento. Dicen, y es la verdad, que el ser humano, debe estar agradecido, allá arriba y con el prójimo. Y pues yo les agradecí mucho a los cuatro. A pesar de que no éramos una familia que nos veíamos constantemente”.

La clave para Araceli es simple: “El cariño, el amor de hijos hacia padres sí existe. Aunque hay hijos que no nos demuestran con un beso o abrazo, cuando se necesita ahí están. Eso fue lo que yo vi en el equipo de mis cuatro hijos”.

Mira al futuro y se plantea:

Echarle ganas, porque tampoco voy a depender toda la vida de ellos. Yo sé que ellos tienen que hacer su vida. Todavía hasta la fecha me tratan como si fuera una niña: ‘No salgas’; ‘Llévate la mascarilla’; ‘Ponte el cubrebocas’; ‘Cuídate’; ‘Tápate porque ya ves tus bronquios’; ‘Siempre anda cubierta porque hace frío’; ‘No tomes cosas frías’”.

Araceli Anaya es una mujer fuerte y cuando se le pregunta de dónde viene esa fortaleza no duda en contestar: “Más que todo mi familia que me apoyó; mi familia, para mí esa es la fortaleza más grande que tengo, porque ahora veo que sí cuenta uno con alguien, que hay una fortaleza en casa, eso es un gran respaldo”.

Experiencias como esta deben llevar a la reflexión y al aprendizaje:

Los seres humanos creemos que somos intocables y no es cierto. Tenemos pendiente la vida, entre la vida y la muerte hay un hilito. Diría que volví a nacer y que Dios, a lo me-

Por, me dio otra oportunidad, la vida o en lo que uno crea. Dirán que soy ridícula, pero yo sí digo que Dios me dio otra oportunidad. Tal vez para hacer las cosas diferentes.

Una pandemia que cobró la vida de millones de personas y dejó con secuelas a muchos debería hacernos revalorar mucho sobre la humanidad. Araceli reflexiona:

Mejores seres humanos. La humanidad, los seres humanos nos estamos perdiendo porque a veces no comprendemos que somos de carne y hueso y que somos un soplando; o sea, nos podemos desintegrar en un momento. Llegamos a una etapa en la que uno dice: 'No va a pasar' o ni lo piensa uno. Y llega uno a un estado emocional de: 'Yo soy intocable' y, sin embargo, esta enfermedad nos deja mucha enseñanza para ser mejores seres humanos.

“Leticia logró que mi nueva vida tuviera sentido”: Ernesto Torres

Ernesto Torres. Carpintero, 58 Años.

En las yermas tierras de Hidalgo, México, donde los ecos de la historia se entrelazan con la laboriosa vida contemporánea, se alza la figura de Don Ernesto, un trabajador de 58 años que desafía las adversidades en una fábrica de muebles durante la oscura sombra de la pandemia de COVID-19.

Bajo el yugo de la incertidumbre, Don Ernesto, un artesano intrépido y de añoso ingenio, se adentra diariamente en los dominios de la fábrica. Su rostro, marcado por las huellas del tiempo y la experiencia, refleja la tenacidad de quien ha labrado su vida entre serruchos y pulimentos, erigiendo elocuentes testimonios de destreza en la manufactura de muebles finos.

La fábrica, como un coloso enfrentando tormentas invisibles, implementa protocolos que desafían la lógica cotidiana. Don Ernesto, con sus 58 años de vida y experiencia, se convierte en un titán que sortea los nuevos desafíos. Su taller, antes un hervidero de camaradería, ahora se torna un bastión donde el deber y la responsabilidad se entrelazan en una danza de precisión quirúrgica.

La vida de Don Ernesto, se ve envuelta en un torbellino de dolor y tristeza cuando la sombra del COVID-19 cayó sobre su familia. Su querido hermano Raúl, de tan solo 42 años, murió víctima de la implacable enfermedad, dejando a Don Ernesto sumido en una aflicción que nubló incluso los rayos más brillantes de su habilidad artesanal.

La noticia de la pérdida llegó como un eco de tristeza que reverberó en los pasillos de la fábrica. Don Ernesto, de mirada serena

pero ojos empañados por las lágrimas contenidas, se refugió en la madera que esculpe con tanta destreza. Cada golpe de martillo parece llevar consigo el peso de la ausencia, y cada detalle meticulosamente tallado es una pagaria silenciosa dedicada a su hermano caído.

La fábrica, una vez refugio de productividad y camaradería, se transformó en un santuario donde la resiliencia se mezcló con la tristeza. Don Ernesto, con su corazón encogido pero su espíritu inquebrantable, se convirtió en el símbolo de la lucha diaria contra una adversidad que ha penetrado incluso en los recovecos más íntimos de su hogar.

Los vientos de la adversidad

El inquebrantable mundo de Don Ernesto, el artesano respetado, se vió zarandeado por vientos de adversidad implacables. En un giro desafortunado del destino, la fábrica de muebles que había sido su hogar laboral durante décadas le dio la espalda. La pérdida de su empleo, cual tormenta repentina, desencadenó una marea de incertidumbre que amenazó con engullir los cimientos de su existencia.

Don Ernesto, con el eco de martillos pasados aún resonando en su memoria, se vió enfrentado a un silencio inesperado en su taller. La madera, testigo silente de tantas creaciones, se erigió ahora como un recordatorio de tiempos pasados, cuando la seguridad del empleo estaba tan arraigada como las vetas en sus obras maestras.

En el hogar, la tragedia se intensificó cuando su esposa, su eterna compañera de vida, decidió emprender un camino distinto. Las promesas y juramentos que alguna vez sellaron su unión se

desvanecieron en la penumbra de un adiós ineludible. Don Ernesto, ahora enfrentándose a dos pérdidas monumentales, se encontró solo en un escenario que antes vibraba con la sinfonía de la labor y el amor.

Su hogar, una vez refugio de risas y complicidades, se tornó un paisaje desolado. La ausencia de su esposa lo cubrió como una sombra en cada esquina, y los ecos de sus pasos ausentes resonaron en la soledad de las noches. Don Ernesto, con el semblante curtido por la vida, enfrentó su nueva realidad con una entereza que eclipsó la tormenta emocional que lo azotaba.

Una nueva luz

En el crepúsculo de la estabilidad laboral de Don Ernesto, una nueva luz se asomó en el horizonte incierto de su destino. El azar lo condujo a una entrevista de trabajo en otra fábrica de muebles. En ese escenario de cambios, cruzó caminos con Doña Leti, una figura que emanaba energía y determinación. La sala de entrevistas se convirtió en un teatro donde los destinos se entrelazaron, y la madera desempeñó el papel de testigo silente de un encuentro providencial.

Doña Leti, con su voz llena de vivacidad y su mirada perspicaz, detectó la maestría en Don Ernesto, la experiencia y la habilidad forjadas a lo largo de los años. Es en este nuevo entorno donde la entrevista se transformó en un diálogo de resonancias más profundas, donde el pasado de Don Ernesto y la visión de futuro de Doña Leti convergieron en un pacto tácito.

La nueva fábrica, antes desconocida para Don Ernesto, se reveló como un lienzo en blanco donde su destreza artesanal pudo desplegarse con todo su esplendor. Cada talla, cada ensamblaje,

se convirtió en un acto de renacimiento, una afirmación de que la maestría persiste, incluso en las encrucijadas de la vida.

Doña Leti, más que una empleadora, actuó como una aliada, una cómplice en la narrativa de Don Ernesto. La fábrica, antes un espacio desconocido, se transformó en un hogar donde la pasión por la madera y la creación fue compartida y valorada. Juntos forjaron un nuevo capítulo en el taller, donde la sinfonía de martillos y el susurro de las herramientas se mezclaron con la promesa de un mañana diferente.

Los días se sucedieron, las semanas también. Luego de unos meses, Don Ernesto y Doña Leti, con sus vidas entrelazadas por la madera y la voluntad compartida de forjar un destino propio, decidieron no solo unir sus corazones, sino también sus talentos y ahorros para emprender un viaje juntos, ahora de manera independiente.

Con la suma de sus ahorros, establecieron un taller de carpintería. Este, cual crisol de sueños y habilidades, se erigió como un faro de resistencia en la penumbra de la pandemia. Las herramientas, antes testigos de la experiencia individual, ahora danzan al compás de dos almas creativas que fusionan sus destrezas para dar forma a nuevas creaciones. Cada pieza manufacturada es una colaboración, un testimonio tangible de la unión entre Don Ernesto y Doña Leti.

En este contexto desafiante, la pareja, con tenacidad y visión compartida, transformaron la incertidumbre en oportunidad, y escribieron su propio relato de superación en la narrativa de la pandemia.

Reaparece el COVID-19

Cuando parecía que el mundo sonreía para los dos, apareció de nuevo la sombra de la pandemia. En un cruel giro del destino, los padres de Don Ernesto fueron víctimas fatales del virus. La pérdida de esos pilares fundamentales sacudió los cimientos de su existencia, sumiéndolo en un duelo profundo y melancólico. Sin embargo, en medio de la oscuridad, surgió la luz reconfortante de Doña Leti, ahora su esposa y compañera de vida.

Ella, con su corazón compasivo y sus brazos abiertos, se convirtió en el bálsamo que alivió las heridas emocionales de Don Ernesto. Juntos encontraron consuelo en el amor que han cultivado a lo largo de los desafíos y triunfos compartidos. En el abrazo mutuo, enfrentaron el luto que amenazaba con ahogarlos. En lugar de permitir que la tristeza los consumiera, Don Ernesto y Doña Leti encontraron en el taller un espacio para transformar el dolor en algo hermoso.

A través del apoyo mutuo, el amor persiste como el hilo que teje sus vidas. A pesar de las pérdidas y las pruebas, Don Ernesto y Doña Leti demuestran que, en el taller de la vida, incluso las piezas más quebradas pueden ser restauradas con el pegamento del amor y la resiliencia.

Empecé a perder la vista. Alcancé a enviar un mensaje a mis hijos: ‘Ayúdenme’ y ya no supe de mí”: Araceli Jiménez Barragán

Araceli Jiménez Barragán tiene 52 años de edad. Es trabajadora del área de mantenimiento de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) desde hace más de diez años. Asistente Educativa. Casada y madre de tres hijos: una hija de 31 años es educadora; uno de 26 es estudiante de licenciatura el más chico de 24 años, estudia y trabaja.

Habrán quienes la tachen de perfeccionista o de exagerada, pero a Araceli Jiménez Barragán le gusta su trabajo y le gusta hacerlo bien. Ella colabora con trabajos de limpieza en distintas instalaciones de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), ya sea en Prepa 3, Prepa 1, en los Institutos de Ciencias Sociales y Humanidades (ICSHu) o el de Ciencias Económico Administrativas (ICEA) o la Secretaría General. El lugar adonde la requieran, ella va con gusto.

Recuerda haber sido así siempre, pero después de haber vivido el COVID, ahora es mucho más exigente con lo que debe hacer, pues el haber salido delante de la enfermedad es, para ella, una nueva oportunidad.

Así empezó su historia con el COVID-19:

Era un domingo. Teníamos reunión familiar y empecé a sentir mucho, mucho frío, pero de ahí no pasó. Ya como a las 10 de la noche, mi esposo fue a llevar a mis hijos a sus casas. Me empecé a sentir como un tipo de gripa. Me empecé a marear, empecé como a perder la vista. Lo único que alcancé a hacer fue sentarme a la orilla de la cama y poner en el celular: ‘Ayúdenme’, y de ahí ya no supe nada”.

Fue el mensaje que Araceli envió a sus hijos antes de perder el conocimiento, no sabe decir si se desmayó, pero su mente no tiene memoria del momento:

No recuerdo nada, nada. Cuando quise volver en mí, ya me estaban bajando de la planta de arriba. Les dije que me sentía muy mal, que todo me dolía. Me dolía mucho la cabeza. Tenía mareo, mucho escalofrío; me sentía muy, muy nerviosa. Trataron de llevarme a consulta con dos o tres médicos, pero no me pudieron atender; como era domingo.

Temor a ser hospitalizada

Con sinceridad, Araceli aclara que no fue que faltara la intención de atenderla, pero siendo domingo, había poco personal. La desconfianza hacia el sistema de salud federal y el temor a ser hospitalizada estaban latentes. “Uno de mis hijos dijo: ‘No, al Seguro no la llevamos’ y yo estuve de acuerdo:

Pues llévenme a la Cruz Roja; pero, por favor, no me lleven al Seguro. Llévenme a la casa porque me siento muy mal. Llévenme a la casa y comprenme esto. Como pude les anoté que me compraran clorfenamina, estrógeno y paracetamol de 800; fue lo que me empecé a tomar.

Ya con los medicamentos, todo comenzó a normalizarse: “Empecé así, como que un poquito a sentirme bien, recobré mi vista”.

Pero estar sana aún estaba lejos. Al día siguiente no pudo ir a trabajar; entonces cumplía con su labor en la oficina del Secretario General, el doctor Agustín Sosa Castelán:

Mis familiares avisaron que no me podía presentar, que me sentía muy mal. Me mandaron a que me atendieran en el servicio médico del Campus Ramírez Ulloa. Me presenté y me dijeron: ‘Probablemente tengas COVID’. Me dieron la receta y me dijeron que me iban a estar checando.

En la Escuela de Medicina Campus Ramírez Ulloa, el seguimiento fue constante y preciso, al grado que reportaban a su área de trabajo cuál era el estado en que se encontraba cada vez que asistía: “Las veces que yo me presentaba ahí y me atendían, enseguida llamaban a la Secretaria. Entonces, me dijeron que no había ningún problema, que ellos me iban a estar atendiendo”.

Para Araceli ese apoyo fue, y es invaluable, pues llegó en momentos de crisis en que la atención médica escaseaba, con prueba en mano supo que estaba contagiada de COVID:

Se los agradezco porque fue una atención desde que yo empecé hasta que terminé. De lo mejor, a cada rato me preguntaban ¿cómo estás? ¿cómo te sientes?” El agradecimiento se duplica cuando recuerda que incluso recibió el apoyo con medicamentos que no podía costear, el servicio médico se los conseguía y le avisaban para que un familiar pasara a recogerlos.

“Otra vez ya no veía nada”

Inicialmente, ya con los medicamentos disminuyeron los síntomas, pero pasados unos días, un martes:

Me sentía muy, muy mal; otra vez ya no veía nada; nada más veía siluetas en negro. Tenía mucho dolor de estómago, mucho dolor de cabeza. En el ojo, sentía una punzada que me llegaba hasta la parte de atrás. Sufría náuseas. Me dolió mucho la espalda.

Los médicos la seguían atendiendo por teléfono. En casa, uno de sus hijos era el encargado de estar al pendiente de su evolución: “Mi hijo el mediano, fue el que me estuvo atendiendo, porque mi esposo igual tenía COVID, nada más que estábamos en diferentes recámaras. Él estaba en una, yo estaba en otra. Y mi hijo que vive con nosotros, nos estuvo apoyando”.

Para fortuna familiar, los demás integrantes que se contagiaron sólo padecieron síntomas leves; eso permitió que su hijo se mantuviera constantemente al pendiente sin miedo a un contagio:

Tenía mucho miedo de contagiarlo y a él no le interesaba. Yo estaba durmiendo y de repente abría los ojos y ya estaba sentado junto a mí y le decía: ‘Por favor vete, te voy a contagiar’. Y me decía, ‘No me interesa, yo quiero atenderte’. A veces sentía que ya me estaba sobando los pies, si me sentía fría, me ponía las calcetas”.

Fueron días difíciles por los malestares que incluso le impedían probar bocado:

Me dolían mucho, mucho los pulmones. Calculo que no comí alrededor de una semana porque no podía probar nada de alimento, tenía náuseas. Me estuvieron dando mucho ponche, es lo que me recetaron, sin azúcar. Estuve tomando mucho té. Me dijeron que yo podía tomar del té que fuera, pero que fuera lo más caliente que pudiera y así me lo estuvieron dando.

Tener diabetes era un foco más de alarma en el caso de Araceli, pero el ser una paciente con sus niveles de azúcar controlados no fue un factor que complicara más su condición:

De repente como que me subía y me bajaba, pero no a un grado terrible. Es que yo siempre me doy control, trato, aun con el peso, de mantener mi azúcar normal. Máximo, en casi once años de tener la diabetes, una sola vez se me descontroló y me subió a 497.

El oxígeno, controlado

Aunque su situación era delicada, Araceli no requirió de oxígeno. Ella recuerda que sentía un fuerte dolor en el pecho, pero los médicos no indicaron el apoyo respiratorio, ya que sus niveles se mantenían estables: “La saturación no me bajó tanto, pero sí me dolió mucho el pecho. Solamente se me quitaba cuando dormía boca abajo”.

A diferencia de otras personas, Araceli nunca perdió los sentidos del gusto y del olfato; sin embargo, su visión nunca volvió a ser igual; después de que en algún momento prácticamente perdió la vista, jamás la recobró por completo y hay momentos en que distinguir con nitidez le es complicado. Además de que los estudios han demostrado que tiene una secuela más en los pulmones: “Haga de cuenta que fuera yo una fumadora”.

Sobre el temor a la muerte, Araceli mantiene la serenidad y recuerda: “Cuando empecé a sentirme muy, muy mal, no tenía miedo. Amo a mis hijos, mis hijos son mi vida. Estaba tranquila. Nada más le decía: ‘En tus manos, Dios mío, pongo mi vida. Si tú quieres...’”

Su fe fue un consuelo y apoyo para ella; la oración le dio fuerzas:

Por la mañana y por la noche. Diario. Diario hago oración. Rezo el Padre Nuestro, el Ave María... Él sabe, todas mis oraciones. Pido por todos, por mis hijos, por mis nietos, por mis compañeros, por los que no se acuerdan de Él. Por todo el mundo pido.

“Algunos de mis muertos me visitaron y pedían que me fuera con ellos”

En sus momentos de más desolación y dolor, Araceli creyó percibir otras presencias que trataban de hacerle ver que su momento de partir había llegado:

No sé si era la temperatura, no sé, pero lo sentí cuando ya estaba saliendo y lo sentí al principio. Tenía poco que había fallecido un compañero del Instituto de Ciencias de la Salud, Juan Carlos Martínez. Nos hicimos tan amigos que nos hicimos compadres. Él convivía mucho con nosotros y falleció. Yo lo sentí mucho, mucho, mucho.

Era una persona muy, muy trabajadora, pero abusaban de él. Eso me molestaba mucho. Muchas veces me llegué a enojar con otros compañeros por ese motivo, porque le cargaban mucho la mano. Él tenía, nunca supimos qué era, pero era como si tuviera un pequeño retraso. No sé qué enfermedad tendría, pero como que no coordinaba bien. Tal vez por eso se burlaban de él, recibía desprecios, burlas, todo.

Durante su enfermedad, su compadre hizo acto de presencia sorpresivamente.

Tenía poco que había fallecido; no sé si sería la temperatura, no sé, pero se presentó a un lado de mi cama y me jaló. Me decía: ‘Vámonos comita, tú ya no eres de aquí, tú ya no perteneces aquí’. Yo le decía: ‘No, déjame, déjame, mis hijos me necesitan’.

Y él insistía: “Es que tú estás sufriendo mucho, vámonos”. Y me jalaba, y yo le decía que no. Yo estaba casi dormida. La segunda vez me volvió a suceder lo mismo y me dijo: ‘Vámonos, vámonos, tú vas a estar bien allá donde nos vamos a ir. Está muy bonito y ya no vas a sufrir’. Yo le decía: ‘No, vete, porque mis hijos me necesitan’.

La tercera vez ya fue despierta. Cuando lo vi ya estaba saliendo del COVID, me dijo lo mismo y lo corrí: ‘Vete, tú estás muerto porque a ti nadie te quería. Ya no vengas a molestarme’. Luego me siento mal por haberle dicho eso, pero es que no me dejaba tranquila. Desde esa vez, no lo volví a sentir, no lo volví a ver.

No solo fue su amigo Juan Carlos quien la “visitó”. Araceli tuvo otros contactos que la invitaban a partir con ellos al más allá: “Veía a mi abuelita que ya había fallecido. Veía a mi tía y me decían casi exactamente lo mismo: ‘Tú ya no debes estar aquí, tú estás sufriendo. Tú eres una persona buena y debes estar con nosotros’”.

Pero ella se aferraba a la vida, su amor de madre le daba valor para rechazar la invitación: “Les decía: ‘Mis hijos me necesitan. Déjenme en paz, yo quiero estar bien con mis hijos. Ustedes ya están descansando, déjenme aquí’. Le pedía mucho a Dios. Le decía: ‘Tengo que salir de ésta porque mis hijos, mis nietos todavía me necesitan’”.

Su vida había cambiado en mucho, el COVID le había dejado secuelas, principalmente en sus ojos, pero también le dejó aprendizajes que modificaron su día a día:

Yo era una persona que desde que entré a trabajar no me gustaba platicar casi con nadie. Me dedicaba a mi trabajo y nada más. Ahora, me dedico a mi trabajo, pero como que soy más sociable, como que me gusta platicar mucho con la gente. O sea, hago más bonito mi trabajo. Lo hago con más gusto. Trato de convivir con las personas.

Es una nueva oportunidad de la vida:

Exactamente, así lo veo. Para mí fue una segunda oportunidad que me dio Dios. He tratado de cambiar con él. He tratado de ser una mejor persona, tanto con mis hijos como con mis vecinos, mis compañeros, con todo mundo. Sentí un cambio en mi vida, en todo aspecto. También en el trabajo; yo realizaba mis cosas, me gusta hacerlas bien. Ahora, siento que lo tengo que hacer al doble, al triple. Siento que esta oportunidad que Dios me ha dado es para algo bueno.

“Ya había pasado el contagio [...] entré al baño, vomité sangre, me desvaneci”: Eduardo Tovar Martínez

Sensei Eduardo Tovar Martínez tiene 55 años, es director de la Comisión de Para-Karate de la Federación Mexicana de Karate y Artes Marciales Afines (FMEKA); entrenador nacional de la especialidad y docente de la Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos. Único instructor de para karate certificado por parte de la FMEKA, fue enviado a Madrid, España a capacitarse y certificarse. Fundador y maestro en JKA Makoto en la Ciudad de México.

“No me sentía muy bien, entré al baño y comencé a vomitar sangre. Era algo impresionante”, relata Sensei Eduardo Tovar al recordar aquel momento trágico en el cual se contagió de COVID-19 por segunda ocasión.

La primera vez que se contagió no tuvo expresiones tan intensas. Tras seguir un tratamiento específico y muy constante, Sensei se sentía con cierta tranquilidad al pensar que había superado la enfermedad. Sin embargo, de acuerdo con las opiniones médicas, le advirtieron que podría no ser así.

Su mirada siempre transmite serenidad y confianza, aunque su voz, firme y fuerte, impone disciplina y concentración. Ese es el mensaje que clase a clase infunde en sus alumnos en el Dojo Makoto.

Fue en diciembre del 2020 cuando Sensei Tovar se contagió: “La primera sospecha de que tenía COVID-19 se presentó un día en que vine a impartir clase y uno de los alumnos me informó: ‘Sabe qué Profe? mi papá tiene COVID-19 y ya fui a hacerme el estudio y yo también.’”

Como muchas personas, la noticia lo tomó por sorpresa: “Híjole, ni modo”. Su primera reacción fue contestar al alumno: ‘No vengas, toma tus días de cuarentena y sigue todas la recomendaciones’. Empero, por su mente pasaron muchas ideas. “Preferí callar”, relata.

Eso fue un viernes empezando diciembre del 2020; el lunes siguiente, acudió a aplicarse la prueba y ese mismo día supo el resultado: efectivamente, tenía COVID-19.

Al principio sí me dio temor porque era la enfermedad del momento y hubo mucha información real y falsa sobre ella. Aparte soy diabético, soy hipertenso y, además, tengo una cirugía a corazón abierto en mi historial; esa conjugación de padecimientos me preocupaba, sentía miedo de que, en algún momento, alguna de ellas brincara y empeorara mi situación.

La mirada de Sensei se mantiene tranquila, narra los hechos con cierta frialdad, cómo queriendo restar importancia a lo ocurrido. Sin embargo, una ligera sombra se proyecta en sus ojos cuando confiesa los temores que le aquejaban: “Más que nada sentía miedo porque no podía olvidar que seis u ocho meses antes, mi tío por parte de mi mamá, Antonio Zárate Rivera, había fallecido víctima del COVID-19”.

Recobra la tranquilidad y sigue su narración: “Durante todo el proceso fueron síntomas leves; en algún momento, creo que fue durante una semana, tuve un poco más de tos, más mocos y mucho cansancio. Eso sí, durante todo el tiempo tuve muchísimo cansancio, me dolían las articulaciones y me costaba trabajo hacer las cosas.”

El ánimo no decayó durante el encierro obligado, pero la realidad dominaba y el COVID-19 hacía de las suyas en su cuerpo: “Como todo el tiempo me la pasé en mi cuarto, me decía: ‘Voy a recoger mis camisas o a ordenar algo’, y la verdad es que no, mejor me acostaba y me quedaba profundamente dormido”.

Los días pasaban y los síntomas, afortunadamente, no empeoraban; el miedo a agravarse iba desapareciendo. Sin embargo, había un temor que siempre estuvo latente:

Yo vivo con mis papás y son gente ya grande. Mi madre, María Guadalupe Martínez Rivera, tiene 75 años y mi padre, Refugio Tovar y Espinoza, 80. El principal motivo de este otro temor, era de entrada, en el primer círculo contagiarlos a ellos, a mis padres; y en el segundo círculo, pues contagiar a los alumnos, a los niños y también a los papás.

Estar sin contacto con sus padres fue la prioridad y, gracias al apoyo de colegas y amigos, su otro temor quedó bajo control. En cuanto se sintió mejor, reanudó las clases en línea y fue la mejor terapia para incorporarse paso a paso a la nueva normalidad.

Enemigo invisible al acecho

Ante todo, había que actuar con mucha conciencia y responsabilidad, ante el enemigo invisible que se negaba a dar un paso atrás: “Le avisé a mis compañeros del Dojo que iba a cumplir con la cuarentena, porque de alguna manera pude omitirlo y seguir entrenando sin decir nada, pero yo creo que aquí entra la conciencia de cada quien. Sabes que es una enfermedad peligrosa y saber que ya la tengo, yo no quiero que mis alumnos y mis padres la tengan, porque son personas que aprecio y quiero.

Dominar las emociones se ve muy natural en él, pero reconoce que hubo momentos de debilidad: “Como que uno se enfoca en eso y a veces el cerebro le empieza a jugar, valga la redundancia, malas jugadas: ‘Y si pasa esto’, ‘Y si pasa lo otro’, ‘Y si regresa’, una infinidad

de cosas pasan por la mente todo el tiempo y sí me dio todavía más temor”.

Paulatinamente, con el paso de los días, Sensei Eduardo Tovar regresó a la vida normal “...a los entrenamientos, a las clases y todo parecía ir bien”, pero el COVID-19 aún le tenía deparada una sorpresa. Unos cuatro o cinco meses después, había ido a comer con unos compañeros y al llegar a casa no me sentía muy bien:

Entré al baño y comencé a vomitar sangre. Era algo impresionante; traté de pedir ayuda, pero me desvanecí. Mis papás pidieron ayuda, me imagino la impresión tan fuerte que llevaron, era mucha sangre y yo desmayado.

Gracias al apoyo de su prima Martha y su tío Jesús, hermano de su mamá, quienes viven cerca, una ambulancia acudió en su auxilio y fue trasladado al hospital, donde después de diversos estudios, el diagnóstico fue alarmante:

Se habían reventado unas venas en el estómago y tuvieron que intervenirme para suturarlas. Lo que menos me imaginaba es que esto tuviera que ver con haber estado contagiado con COVID-19, pensé que eso ya había quedado atrás, pero no fue así.

Algunos médicos me han manejado que son secuelas del COVID-19, que me afectó el hígado; me explicaron que, de alguna manera, el virus afecta algunos órganos como el hígado, el riñón, el corazón. Yo había pensado que no me pasó nada en el proceso de la cuarentena y eso, pero hoy estoy viendo que hubo secuelas y que pueden ser secuelas

graves, porque si yo no me cuido como debe de ser, puedo recaer y entonces sí no sé cómo me pueda ir.

Nuevamente el miedo se hizo presente, pero también una vez más apareció ese brillo en sus ojos que transmite serenidad y confianza: “No es lo mismo una enfermedad a los 20 años que a los 53; sí me da un poco de temor, pero lo que he tratado, es de bloquear esos pensamientos y dedicarme a hacer mis actividades”.

Lo más importante, sin duda, es la motivación y como buen maestro por vocación, la encuentra siempre en sus alumnos: “Vengo, doy mis clases y se me olvida todo, yo me enfoco a los niños y se me olvida todo, son como mi terapia, mi vitamina para seguir adelante”.

Los números no mienten, el COVID-19 es una amenaza real que pone en riesgo la vida, y aunque se ha visto que existen factores que pueden hacer a una persona más vulnerable, no hay nada escrito: “A veces pienso en cómo fue que con los antecedentes que tenía no me fue tan mal con el COVID-19 en su momento y, a ciencia cierta no puedo decir”.

“Fe y tenacidad, armas para salir adelante”

Sin embargo, Sensei Eduardo Tovar deja claras sus convicciones y aprendizajes obtenidos a lo largo de una vida dedicada al karate y declara cuáles cree que son las armas que le ayudaron a dar batalla a esta dura enfermedad.

Soy una persona que tiene mucha fe, y más desde que entré al karate. Mi maestro Francisco Lazcano López, que en paz descanse, siempre me inculcó el no darme por vencido,

siempre me decía: ‘Vas a enfrentar algo, sígueme, lúchale, así sea lo más grave que sea, lúchale hasta el final. Si no lo logras, bueno, pues que no quede en ti, sabes que diste tu máximo esfuerzo.

Entonces, como que se conjugan la fe, se conjugan mi forma de pensar en ese sentido y también se conjugan la parte de los niños, mis alumnos; pensaba en ellos y mi interés era regresar a dar mis clases con ellos.

Empero, confía con una profunda sonrisa, estar seguro que hay un factor más, la voluntad divina:

Como que esas tres o cuatro partes me hicieron, una, salir adelante y la otra pensar: ‘Gracias a Dios aquí estoy’. Y la verdad es que ya van varias ocasiones en que me las veo difíciles, primero lo de mi infarto, luego la cirugía a corazón abierto y luego la primera situación de las venas gasogástricas, y ahora la segunda ocasión que se me presentó el COVID-19. Ya son varias veces y pienso que algo tengo que hacer todavía aquí.

¿Cuál podría ser esa misión? En una persona con tanta generosidad para enseñar y compartir sabiduría, qué mejor que ayudar, por eso decidió crear una fundación para apoyar a quienes quieren practicar para-karate.

Sin duda, la fe y el karate... sus armas frente al COVID-19.

Qué le debo a la vida? No tengo deudas morales: Anel García

Anel García es una abogada de profesión, de poco más de 50 años de edad. especialista en organización, administración y consultoría de empresas. Ha logrado constituir la empresa Whitaker México Business & Consulting, la cual dirige desde hace tres décadas.

Anel se infectó de COVID-19 de forma inesperada en dos ocasiones. La primera con menor intensidad; la segunda, más contundente. Creyente, disciplinada, se agolparon en su mente mil y una interrogantes: ¿Qué le debo a la vida? No tengo deudas financieras y rechazo sobre todo la deudas morales. ¿Qué es esto? ¿Cuál es la salida?

En entrevista virtual compartió su experiencia:

Indiscutiblemente era nuevo, desconocido [...] donde todos teníamos miedo [...] sentía que si me llegaba a dar y siempre piensas en el peor y el mejor escenario, pero nunca puedes detonar el día que te va a llegar [...] hasta que llega el tiempo en el que tienes que salir por alguna emergencia laboral y obviamente salgo a la fiscalía por temas de trabajo y/o dependencia gubernamentales. Percibo que en esas salidas, por no tener cuidado... siento que ahí fue donde yo pude haber adquirido en el mes de diciembre de 2020 ese COVID-19, me llegó inesperadamente.

Anel pertenece a la población propensa a infectarse y tener complicaciones con COVID-19, ya que padece enfermedades neumológicas como la diabetes y también hipotiroidismo.

Esa condición me impactó porque dije; soy vulnerable, me va a atacar, vino a mi mente el escenario negativo de “voy a estar sola, me voy a atender sola”, y bueno cuando me entero de esta noticia, lo primero que me vino a la mente es “¿cómo se lo voy a comunicar a mi familia? ya estaba contagiada; era diciembre del 2020, cerca de vísperas de Navidad, y habíamos contemplado unas vacaciones familiares a Acapulco.

Anel tomó conciencia clara del alcance de la enfermedad. Siguió todas las indicaciones médicas: diariamente midió su presión, respiración, tomó temperatura, comió sano y bebió líquidos; sin embargo, cree que una parte fundamental que influyó en el manejo de su enfermedad fue el factor mental. “Yo soy muy creyente; creo que la mente es la que sana y la situación médica científica te cura. Debes homologar los dos factores, las dos vertientes y lograr que los pensamientos sean positivos.”

La primera cepa que adquirió, narra, fue asintomática. Solamente sentía un gran cansancio. Consideró que lo primordial era mantener su mente con pensamientos positivos:

Creo que también algo que me llevaba o que concluía es que mi paz interna, la tengo, la fortalecí y me di cuenta que lo más importante en la vida es que todos los días te vayas a dormir teniendo paz interna , que la hayas sumado a un prójimo aún por amor a tu familia, a la parte filantrópica, y a tu país.

Anel infiere que al menos en la primera parte que contrajo COVID-19 tuvo que ver con la estructura que trabajó a lo largo de su vida. “para mí es muy importante sumarle a las personas, al cliente, al equipo de trabajo, a los proveedores, no tener deudas, no tener deudas es no tener deudas financieras y de la vida, de acciones, o sea, yo creo que prefiero tener una deuda financiera que una deuda moral, las deudas morales son muy fuertes, porque así como estás pensando cuando tienes una deuda “cuándo lo voy a pagar?”, pero es más fácil la métrica, que tienes que trabajar para tener dinero y poder pagarlo”.

Luego de vivir esta situación en la que contrajo COVID-19, en cuanto se sintió mejor y quedó libre del coronavirus, viajó a Miami para recibir la primera dosis de la vacuna Pfizer en abril de 2021 y en mayo la segunda dosis. Posteriormente volvió a contraer COVID-19. Así lo recuerda:

Fue un jueves, por lo general no salía a comer a la calle pero ese día pensé: quiero salir a caminar para hacer un poco de ejercicio y comer en la calle; fui a comer, iba sola. De regreso a la oficina, empezó a llover, me mojé, llegué a mi oficina, y posteriormente de un jueves al sábado me empecé a sentir un resfriado, yo pensé que era un resfriado porque me mojé el jueves y dije: claro, por supuesto, es un resfriado, y gran sorpresa, voy a hacerme la prueba por precaución y me dicen “si, tienes COVID-19”, pero ¿cómo? así fue”.

“Y me dormí 36 horas”

En esta ocasión Anel entró en un estado de preocupación diferente y mayor que la primera vez que contrajo coronavirus, pues a diferencia de la primera vez, en la segunda tuvo grandes molestias: goteo nasal, pérdida del olfato y del gusto, fatiga extrema...

Fueron tres días en los cuales me sentí muy débil, y como yo ya sentía que tenía controlada la información anterior, pensé que iba a ser similar y aquí sí sentí lo que era realmente pensar en que podrías trasladarte a un hospital, también hice protocolo de irme hacer la parte de la placa del tórax, no salí mal, pero el escalofrío, la debilidad, los huesos, era un dolor muy fuerte, desconocido, a pesar de que pues obviamente yo como diabética pues te dan calambres, la parte del hipotiroidismo sientes debilidad, pero no como esto, entonces fueron tres días en donde me sentí muy muy mal.

Debido a la escasa información que todavía existía en ese momento sobre las consecuencias de la nueva cepa que había aparecido, Anel recuerda no haberse sentido desesperada como tal, pero no pudo evitar sentirse en una experiencia caótica que la llevó a tomar somníferos porque el cansancio que sentía era insoportable.

Y lo que pensé y tal vez hice erróneamente, ya no si lo hice con error o sin error pero si me tomé una pastilla para dormir, nunca lo he hecho pero dije esta vez sí lo merezco porque me siento muy mal y mi creencia es que el dormir o el descansar te van a sanar y lo tomé [...] yo cometí el error, y yo me dormí casi un día y medio sin despertar.

Después de ese largo período de descanso, Anel poco a poco recuperó el gusto y el olfato durante aproximadamente dos semanas más. Sin embargo, después de tomar la prueba de COVID-19, a los 21 días continuó teniéndolo, por lo que tomó un largo periodo de cuatro semanas más en recuperarse totalmente. Anel se contagió dos veces y reflexiona:

Quiero compartir que la nueva cepa (la segunda) da a pesar de que ya te haya dado, que te hayas vacunado. Tienes que tener las reglas de higiene, esas no se tienen que perder: soy diabética, tengo hipotiroidismo, soy vulnerable pero pues aquí estoy, creo que lo más importante para mí fue la mente; es como tu paz, tu autoestima, quererte, amarte, yo me considero una persona que me amo mucho.

Al ser líderesa en su propia empresa, Anel tuvo mucha presión para cubrir financieramente problemas de nómina, así como otras situaciones relacionadas con su organización, por lo que esta vez llegó a la siguiente conclusión: “Tengo la creencia que mucho de lo que me dio inmunológicamente como el COVID-19 fue porque no me estaba poniendo atención, estar pendiente en el día a día [...] tenía una presión muy fuerte.”

Anel profundizó en diversos aspectos de la vida gracias a esta experiencia, como respuestas a ciertas preguntas como, ¿para qué está viva?, ¿Cuál era su función? y el deber ser.

Era un poco la reflexión cuando el primer escenario, la inquietud de partir, de que me voy a ir, ¿Por qué? ¿Le debes algo a la vida? no, no le debo nada, tengo paz interna, *la he pasado bomba*, tengo un grado de felicidad, gozo momen-

tos de felicidad, porque la felicidad es momentánea, los disfruto, los aquilato, me los como, los bebo, los comparto me gustan los amigos, las amigas, todo un contexto.¿Por qué debía deirme?

Anel también registró pensamientos de mayor complejidad al reflexionar:

Confirmando que me gusta la vida en el aprendizaje y en la congruencia de no tener apegos [...] también a lo sentimental, lo material es lo de menos, el apego a muchas cosas, principalmente el saber que las personas parten, y que las personas se van de este mundo, y el apego sentimental de entender que se van a ir es un proceso, y que también tú te vas a ir y vas a dejar también a las personas que amas y quieres aquí.

Subraya que luego de lo vivido, valora a su familia, su trabajo y principalmente a sus padres. Se califica como una mujer apasionada y declara que si volviera a nacer elegiría de nuevo lo que realiza actualmente. “Amo mi trabajo y por eso se me van horas, no mido el tiempo.”

Por otro lado, reflexiona en que el factor tiempo pasó a tener un calificativo de exorbitante al contraer COVID-19, pues es una realidad que acecha todo el tiempo al ser humano y es inevitable ignorarlo.

Entonces, infiere Anel:

¿Cuál es el miedo que siempre vas a tener? El miedo a lo desconocido, cuando tú controlas esa información se termina el miedo, entonces en el COVID-19 yo tenía miedo a lo desconocido, yo tenía miedo a lo que tú escuchas en la televisión, a lo que te informas por medio del internet, pero desconocía la enfermedad y yo te puedo decir que yo pensé que había controlado ese miedo cuándo tuve por primera vez COVID-19, entonces cuando llegó la segunda yo dije “no, esto es pan comido, me voy a encerrar pero ahora ya no voy a estar en el primer escenario porque no me voy a morir”.

Anel enfatiza que cuando contrajo esta enfermedad lo menos que quería era preocupar a las personas que la rodean, tanto a los miembros de su trabajo como a su familia y en este caso quienes más la preocupaban eran sus padres pues estaban redundantemente preocupados por ella pero que a pesar de esto, sintió aún más ese lazo de amor y afecto hacia ella:

La manera de mi mamá de consentirme y de abrazarme, de sentir su calor era que me mandaba comida con mi hermana, entonces tomo muy en cuenta la forma en la que te abrazan es cómo te hablan, y la forma en la que me hablaban, me llamaban, mis hermanas, mis papás, mis sobrinas, llenas de amor. Y claro, el amor es vital.

Una de las grandes enseñanzas que le quedaron a Anel, fue la gratitud con la vida en general; a través de la meditación pudo

llegar a un estado de conciencia. Ya no sentía tristeza al reflexionar en complicaciones o morir, en el peor de los casos:

Lo que sentí era la posibilidad de que podía dejar este mundo y en esos momentos lo que hacía era meditar y agradecer todo lo que tengo, en vivencias, en cariño, en amigas, en amigos, en equipo de trabajo, tengo un equipo maravilloso que me inspiran día a día, entonces era cómo decir gracias porque me tocó esto, y si me voy a ir, gracias porque en éste momento de mi vida he sido bendecida y querida por mi equipo de trabajo.

“Los pasillos de *Cañito* se volvieron tristes”: Petra, Reynaldo y Elena

A Petra, Reynaldo y Elena, artesanos de origen Triqui que se hacen llamar “Artesanos de los Pueblos Indígenas de Oaxaca A.C.” (APIO) en la Ciudad de México los alcanzó, en diversos grados, el COVID-19. Petra roza los 50 años de edad; Reynaldo su hijo, ya cumplió 33 años y Elena, su esposa, es de 30 años. Pidieron mantener su apellido en el anonimato.

Petra es de San Juan Copala, Oaxaca; es indígena Triqui; a los veinticinco años, en 1999, salió de su comunidad con su esposo Jerónimo, quien falleció al poco tiempo víctima de un infarto, y su hijo Reynaldo, de entonces diez años, para migrar a la Ciudad de México. Desde entonces se dedicaron a realizar artesanías, como bordar sobre camisas o blusas figuras que representan a la comunidad Triqui, como patos, maíces, flores y trenzas, normalmente de color amarillo, rojo o azul que son colores característicos.

Elena es originaria de la Ciudad de México, es esposa de Reynaldo y madre de dos hijos, Christopher y Diego. Toda la familia vive en “Cañito”, una unidad habitacional que el Gobierno de la Ciudad de México otorgó a los artesanos de origen indígena.

En febrero de 2021, el semáforo epidemiológico cambiaba a naranja debido a una “ligera” reducción en los contagios por COVID; la “segunda ola” comenzaba a ceder. La familia la había pasado mal, les habían prohibido vender por la pandemia, habían recibido apoyo con trabajos temporales de parte del Gobierno de la CDMX y también fueron beneficiarios de algunos programas de ayuda en especie y en dinero, pero ya no había más. Reynaldo había tenido que salir a buscar trabajo y lo había encontrado como cargador en la Central de Abasto.

Para finales de febrero, en Cañito existía un relajamiento de los cuidados, en los pasillos ya había gente caminando, salían a pasear, algunos salieron a vender en las calles. Nosotros nos seguíamos manteniendo resguardados, cuando regresaba del mercado, afuera del departamento, Elena me rociaba con alcohol diluido en todo el cuerpo, en mi mochila, en los zapatos y hasta en la cara; pasaba al baño a bañarme y terminando volvía a rociar mi ropa con alcohol. Mi mamá lavaba mi ropa aparte, además de usar jabón, le echaba vinagre para que matara todos los bichos, olía feo, pero ya ni modo.

El domingo 21 de febrero, Luis, un amigo, le envió un *whats*: un vecino del mismo edificio tenía síntomas de COVID y sabía que en otras torres había más personas con tos y fiebre. La situación alertó a Reynaldo, supo que los cuidados que habían mantenido podrían venirse abajo: “Sobrevivimos a las fiestas del día de la Virgen, a Navidad, a Año Nuevo y, cuando anunciaron que iban disminuyendo los contagios, se presentó el primer caso en Cañito”.

Ante el foco de infección que se generó, Elena recuerda que de inmediato el líder del grupo, Fortunato, gestionó con el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI), que una brigada fuera a sanitizar toda la unidad, pensando que con eso matarían cualquier rastro “del bicho”.

La sanitización fue insuficiente, porque a los dos días del primer contagiado, varias personas comenzaron a tener síntomas, entre ellos Petra. Después de que terminó el programa de limpieza de parques, muchas personas se juntaron con Fortunato para ir a protestar al Zócalo y que les

dieran más apoyos; se reunían como 50 o 60 personas, ahí paradas en el sol, algunos sin cubrebocas. Petra siempre fue así, muchos de los que se contagiaron eran esas personas que se juntaban.

El 23 de febrero, por la noche, Petra comenzó a toser, desde el cuarto de al lado, Reynaldo y yo nos quedamos mirando y pensando en lo peor; no queríamos aceptar en voz alta que posiblemente Petra ya tenía COVID. ¿Y nosotros? ¿Y los niños? Fue lo que le dije a Rey.

Reynaldo describe lo que pensó sobre el contagio de su madre, varias dudas asaltaban su mente y no lo dejaban conciliar el sueño: “Esa noche no pude dormir, acaso dos o tres horas. ¿Me quedo en casa? ¿Voy a trabajar? ¿A dónde mandamos a los niños? No quiero dejar sola a mi mamá. ¿Por qué se tuvo que ir a exponer? ¿Qué hago?”

Al día siguiente trataron de seguir con su rutina, Elena recuerda:

Reynaldo se fue a trabajar; me encargó a su mamá, ya que no podía faltar a su trabajo; su sueldo fue necesario para vivir y mantenernos, y en las condiciones que estábamos pasando, no podía dejarlo. Como a las siete de la mañana, con doble cubrebocas, pasé a ver a Petra, estaba acostada durmiendo; por instantes tosía, ella durmió con cubrebocas, tal vez sentía que ya estaba contagiada. Toqué su frente y la tenía media caliente, no supe si tenía o no fiebre, o si era solo mi angustia, pero se veía mal.

Explica que de inmediato salió a comprar cloro y un termómetro. Dejó a sus hijos encerrados; los obligó a usar cubrebocas en todo momento. De regreso comenzó a lavar todos los espacios: el baño,

el piso, paredes, cortinas y en un aspersor roció agua con cloro por todos lados.

Al mediodía Petra despertó, le puse el termómetro y marcaba 37.5; era obvio que tenía COVID. No podía caer en pánico, tenía que estar al pendiente de cada paso que diera en la casa para sanitizar y que no quedara rastro del bicho.

Para las tres de la tarde ya había terminado de sanitizar la casa. Le dejé un plato de sopa con arroz, casi no quería comer. Marqué a Locatel para reportar el caso y contestaron que solo si fuera una emergencia mandarían una ambulancia; me dijeron que si no era grave deberíamos de resguardarnos y, a la brevedad, nos mandarían un kit médico con insumos.

Cuando llegó Reynaldo del trabajo, reforzamos las medidas de cuidado, todos estábamos obligados a usar cubrebocas; todos tomamos Paracetamol para prevenir. Los niños quedaron encerrados en su cuarto. Petra se mantenía con fiebre a pesar de las pastillas, se quejaba de dolor de cuerpo: “Hasta para moverme me duelen los huesos”, decía constantemente.

Al tercer día, antes de irse a trabajar, Reynaldo se asomó para despedirse de su mamá; notó que Petra estaba media dormida, se acercó, la despertó y escuchó un chillido en sus pulmones: se había agravado.

No fue a trabajar ese día; preocupado por la situación de su madre, se comunicó con Fortunato para gestionar un doctor que la

revisara; habían escuchado historias de gente que hospitalizaban y no salían del hospital, no quería eso para su madre.

A través del INPI, los canalizaron con un médico que los atendió por Zoom; debido al brote de COVID en Cañito, ningún doctor quiso exponerse. Cuando les tocó la cita, se conectaron con el teléfono de Reynaldo; el doctor realizó preguntas y al ver el pecho de Petra, notó que su oxigenación estaba disminuyendo. Les planteó dos acciones, la familia tenía que elegir: por una parte, les recomendó llevarla al Hospital Ajusco Medio para ingresarla y estabilizarla; por otra, comprarle unos anticoagulantes y otros medicamentos, además de un tanque de oxígeno para que en su casa se estabilizara.

Reynaldo y Elena salieron al parque de la unidad, necesitaban tomar un respiro y decidir:

Tomar una decisión en pandemia fue lo peor. En Facebook había muchas noticias y personas que decían que amigos y familiares que ingresaban a los hospitales salían hechas cenizas. Leía que a los pacientes los tienen incomunicados y solo una vez al día un doctor les da el informe y que, en ocasiones, tardaban más por todos los hospitalizados, a pesar de que el gobierno decía lo contrario. Decidí hacerle caso a la gente de las redes sociales y no internar a mi mamá. Tuvimos que hacer el esfuerzo de curarla en casa.

Conseguir los medicamentos no fue complicado; el doctor me citó en el Hospital Ajusco Medio, ahí se encontraba dando consultas y me dieron el medicamento que requería mi mamá. El problema fue conseguir un tanque de oxígeno, ya que el Hospital no los tenía para renta o préstamo, por nuestra cuenta tuvimos que conseguirlo.

Para que le rentaran un tanque de oxígeno, Reynaldo acudió a la zona de hospitales en Tlalpan; el único punto a favor, era que ante la baja de hospitalizaciones y contagios, la solicitud para renta de tanques había disminuido; pero los precios rondaban los 9 mil pesos, no podía. En un grupo de *whats* le sugirieron ir directamente a INFRA.

De Tlalpan fui hasta el INFRA de Xochimilco, ahí el vendedor me dijo que la renta del tanque con oxígeno costaba \$4,000.00, por todo el tiempo que lo necesitara; pero tenía que comprar la válvula reguladora que costaba \$2.800.00, más las botellas de agua destilada, las mangueras y la mascarilla para respirar; de eso eran otros \$500.00. En total tenía que cubrir \$7,300.00, y cada recarga tenía un costo aproximado de mil pesos. El problema era: ¿De dónde sacaba para la renta y lo demás?

De regreso a su casa, desde Xochimilco a la Miguel Hidalgo, Reynaldo se la pasó haciendo cuentas, calculando cómo podía solventar los gastos familiares y los gastos médicos de Petra: no había muchas opciones.

Veía en el celular los contactos y pensaba en quién me podía prestar dinero; mandé *whats* a tres amigos, que me respondieron que estaban igual de *jodidos*. Antes de llegar a casa, saliendo del metro Refinería, me senté sobre una parada del camión, dándole vueltas a mi cabeza, pensando en cómo le diría a mi mamá que no tenía dinero para el oxígeno y tendría que canalizarla a un hospital.

Elena señaló que esa noche fueron a ver a Fortunato para plantearle la situación y ver la posibilidad de que, a través de la Tesorería de la organización, pudieran pagar una parte de los gastos; él les respondió que se encontraban limitados debido a que antes de que enfermara Petra, habían contabilizado cerca de treinta personas que tenían síntomas y se les dio un apoyo.

Reynaldo remató diversos bienes a través de grupos de su colonia en Facebook y WhatsApp; ofreció su teléfono, su pantalla, un estuche de taladro con sus brocas y un reloj; logró juntar cerca de seis mil pesos.

Fui hasta el INFRA de Xochimilco, hice el contrato, dejé copia de mi INE y un comprobante de domicilio; firmé como cuatro documentos, me dio tranquilidad cuando el vendedor me indicó que cuando regresara el tanque, me devolverían los \$4,000 de la renta. El vendedor me enseñó cómo instalarlo y regular el nivel de oxigenación acorde a las especificaciones del médico. Contraté un taxi que me llevaría desde Xochimilco hasta Cañito, fueron más de \$400.00.

Ya instalados en el departamento, se comunicaron con el doctor que les daba seguimiento; ajustaron el oxígeno y comenzaron a ver que Petra soportaba el nivel al que regularon el tanque. Cada tres días tuvieron que rellenarlo durante tres semanas; otro gasto que no tenían contemplado.

Elena narra con lágrimas en los ojos lo que fueron esos días; la dura situación económica y emocional que tuvo que enfrentar la familia:

Con el sueldo de Reynaldo tuvimos que sobrevivir, mantener a la familia y cuidar a Petra. Estábamos solos, la unidad se sentía más sola que de costumbre; por los pasillos se escuchaba a personas toser, ni me imaginaba el martirio que pasaron; somos una comunidad que vive al día, ni cómo pedir ayuda, ni cómo ofrecerla. No podía irme con mis papás y llevarme a mis hijos; no dejaría a Reynaldo y a su mamá, tuve que cuidar de todos. Limpiaba la casa dos veces al día. Cuando Petra salía al baño, sanitizaba por donde pasaba; por tanto usar el cloro para desinfectar, se me partieron las manos. Salía a comprar para la comida, jamás permití que mis hijos se acercaran a su abuela ni a nosotros, esas casi tres semanas fueron las más difíciles, por ocasiones sentí que no podía con todo: mis hijos lejos, Petra enferma, Reynaldo trabajando como esclavo, ha sido lo peor que he vivido.

El viernes 24 de marzo de 2021, Petra, Reynaldo y Elena se levantaron a las seis de la mañana; se dirigieron a la Alcaldía Azcapotzalco, ya que en la explanada hacían pruebas gratis para detectar COVID. Como a las diez de la mañana salieron del quiosco con pruebas negativas. Ese día, Reynaldo devolvió el tanque de oxígeno y le regresaron los \$4,000.00. Fue un pequeño respiro.

Quién sabe qué pasó; ahora lo vemos y parece que todo fue rápido, pero no; día a día fue una lucha constante por sobrevivir, tal vez mis defensas, las de Elena y las de mis niños eran fuertes, o tal vez fuimos asintomáticos, jamás lo sabremos. Muchas personas se quedaron en el camino, hubo cinco fallecimientos en Cañito, dos en la unidad y

tres que jamás salieron del hospital, los pasillos se volvieron tristes, de pronto, al caminar, siento que escucho llantos, personas tosiendo, fue terrible.

Petra, con tono de voz bajo, con dificultad para mantener una conversación, describe:

Sentí que no la libraba, que no vería a mis nietos crecer, que hasta aquí había llegado, hay momentos que no recuerdo cómo pasaron los días; cuando estaba consciente, sólo pedía a Dios que me cuidara y me diera fuerzas para vivir; traté de comer lo que me daban y era muy cuidadosa de no tocar nada cuando salía del baño; no quería contagiar a mi familia. Supe que Reynaldo y Elena pasaron un viacrucis y siempre estaré muy agradecida con ellos por no llevarme a un hospital, tal vez me hubiera curado allá o tal vez estaría en una cajita hecha polvo.

La vida ya no será igual, pero la familia sabe que dentro de todo corrieron con suerte. Finalmente, Petra narra como otros vecinos pasaron situaciones también muy complicadas:

Supimos que cuando nos infectamos, varias familias se fueron de Cañito, los del último piso vendieron unos muebles y cositas que tenían para pagarse el viaje a sus comunidades de origen; pero, como en el *feís* se hablaba de la situación crítica de la Ciudad de México, pues no les permitieron el acceso, había retenes en la entrada de Oaxaca que solo permitían el acceso si la autoridad les había emitido un

pase, de lo contrario los regresaban, allá creyeron que los que vivimos en la capital les llevaríamos el “bicho”, por lo que esa familia tuvo que regresarse a la ciudad sin dinero y sin cosas. De una u otra manera, como dice Reynaldo, la pandemia nos pegó a todos.

“Mi madre tomó mi mano [...] yo tuve la culpa, la mandé al cielo, no pude abrazarla; decirle cuanto la amaba”: Juan Carlos Rodríguez Medrano

Juan Carlos Rodríguez Medrano, 36 años. Militar activo en campo

En el seno de la vastedad geográfica que alberga la República Mexicana, específicamente en los parajes de un poblado cuyas calles resonaban con el eco de la historia y cuyos horizontes se veían bañados por el fulgor del sol, aconteció una tragedia que, con su manto oscuro, tiñó de luto los días de Juan Carlos, un militar de temple inquebrantable.

Era un día como cualquier otro en la existencia de Juan Carlos cuando las circunstancias lo condujeron hacia la senda inesperada del infortunio. En su deber imperante, aquel hombre de uniforme regio y mirada serena, se expuso al acecho invisible del temido virus del COVID-19.

Los ecos de su jornada bélica resonaban en las trincheras del hogar, cuando Juan Carlos, sin sospechar el fatal desenlace que se tejía en los hilos de la casualidad, llevó consigo el sigiloso adversario hasta el corazón de su morada. Unos instantes furtivos, unos minutos fatídicos, y el enemigo invisible había infiltrado sus defensas, llevando consigo la sombra de la dolencia. En la penumbra de su cuartel, el militar, que había enfrentado tormentas de plomo y bronce, se encontró impotente ante la implacable embestida de un enemigo invisible.

Danza macabra

El yermo de la enfermedad se extendió más allá de los límites de su propio ser, alcanzando a su progenitora, la matrona que le dio

vida. El corazón de Juan Carlos, forjado en la dureza de los campos de batalla, se quebró ante la visión de su madre, luchando contra la malevolencia que acechaba en la penumbra de la enfermedad.

Los días transcurrieron como una agonía perpetua, donde la fiebre ardiente y el aliento agónico se mezclaban en una danza macabra. El militar, que alguna vez llevó con gallardía la bandera de la nación en sus hombros, vio cómo su propio hogar se transformaba en el epicentro de una tragedia que superaba con creces cualquier campo de batalla.

Finalmente, el destino, indiferente ante la jerarquía de sus víctimas, cerró el telón de esta oscura obra. La madre de Juan Carlos, anclada en las brumas de la peregrinación terrenal, sucumbió ante el azote del virus que, como un ladrón de vidas, se había colado en la cotidianidad de aquel militar.

El rostro que alguna vez reflejó determinación y firmeza se desmoronó en un océano de lágrimas, y la voz que comandó con autoridad se apagó en un sollozo silencioso. En la penumbra de la pérdida, Juan Carlos se encontró desarmado, sin uniforme que lo protegiera de la intemperie del duelo.

Así concluyó la epopeya de Juan Carlos, el militar que, después de enfrentar al enemigo en campos lejanos, vio su hogar convertido en el último teatro de una batalla implacable, donde la victoria fue esquiva y la derrota se llevó consigo el suspiro de la vida.

La danza terrorífica continuó

La tragedia extendió sus garras más allá de las lágrimas derramadas por la pérdida de su madre. En un giro inmisericorde, su esposa, víctima de la misma danza funesta que asoló su hogar, ingresó

al hospital en estado grave, dejando tras de sí un vacío abrumador.

El soldado, cuyo uniforme ya era un estandarte de pesar, se vio compelido a cargar con una carga aún más pesada. Convertido en un titán de resignación, se enfrentó a su deber más desgarrador: ser el sostén de su pequeño retoño y el guardián de un progenitor inmovilizado por la falta de una pierna. Empero, no perdía la esperanza de la recuperación de su esposa.

El bebé, en su inocencia apenas esbozada, se convirtió en el faro de esperanza en medio de la tormenta. Juan Carlos, empapado en el sudor de la responsabilidad y la tristeza, se convirtió en padre y madre a la vez. Los llantos nocturnos y las risas de la infancia se mezclaban en una sinfonía de emociones, mientras el militar, despojado de la rigidez de su uniforme, se transformaba en un héroe anónimo que luchaba contra la adversidad cotidiana.

El anciano padre, testigo mudo de la desdicha que se cernía sobre su linaje, se aferraba a la silla de ruedas como único medio de travesía por el territorio de su propio hogar. Su mirada, enmarcada por arrugas talladas por el tiempo y la guerra, revelaba una mezcla de gratitud y resignación ante el sacrificio de su hijo.

Los días se hilaban con agujas de incertidumbre, mientras Juan Carlos, entre pañales y medicinas, se desdoblaba en roles insospechados. La rutina se teñía de melancolía, pero en cada sonrisa de su pequeño vástago encontraba la fuerza para proseguir. Cargando con el peso de la soledad y el deber, el militar enfrentaba el conflicto interno de una guerra doméstica que, de manera cruel, le arrebatava no solo seres queridos, sino también la paz que alguna vez conoció.

Héroe de una guerra no elegida

Los días se sucedían, con noches que parecían eternidades, pero Juan Carlos se mantenía firme, aunque las cicatrices en su corazón se multiplicaran. Con su su bebé como faro de esperanza y su padre dependiendo de su cuidado, aquel soldado, más que nunca, se aferraba a la idea de que la fortaleza nacida en los campos de batalla debía prevalecer en los campos de su propio hogar. En ese rincón de México, entre sombras y sollozos, Juan Carlos, el héroe de una guerra que no eligió, se erigía como el pilar que sostenía los fragmentos de una vida que, a pesar de todo, aún debía continuar.

La muerte de su madre, seguida por la angustiada convalecencia de su esposa, dejaron cicatrices tan profundas en su alma que la sombra de la depresión lo envolvía como un manto oscuro. Aunque la luz de la salud volvió a iluminar la faz de su amada, la desesperanza se había enquistado en lo más íntimo de su ser.

La noticia de la mejoría de su esposa, en lugar de ser un bálsamo para su corazón maltrecho, se convirtió en un eco vacío en el vasto desfiladero de su dolor. Cada amanecer era una carga más pesada, y cada atardecer se disolvía en la penumbra de sus pensamientos sombríos. El militar, alguna vez erguido como un ciprés ante la tormenta, ahora se marchitaba en el vórtice de su propia tormenta emocional.

El deseo de rendirse y claudicar ante la tragedia se apoderó de él. La idea de una muerte voluntaria se infiltró en sus pensamientos, como una siniestra serpiente que susurraba la seductora promesa de la liberación.

Retorno al frente de batalla

En un intento desesperado por escapar del abismo que lo devoraba, Juan Carlos buscó refugio en la única salida que parecía tener sentido para él: retornar al frente de batalla a misiones peligrosas que desafiaban la lógica y la supervivencia. La férrea determinación que alguna vez lo caracterizó ahora se canalizaba hacia un camino autodestructivo, un laberinto de peligros que lo llevaban más allá de la línea que separa el deber del sacrificio personal.

Embarcándose en misiones cada vez más temerarias, Juan Carlos se enfrentaba a la oscura danza de la muerte con un desapego que solo la desesperanza podía conferir. Cada misión, en lugar de ser una oportunidad de victoria, se transformaba en un paso más hacia la inevitable confrontación con la muerte.

La noticia de sus peligrosas encomiendas resonó como un eco siniestro en los círculos militares. Los camaradas de Juan Carlos, aquellos que compartieron trincheras y juramentos de lealtad, observaron con inquietud la espiral descendente de su amigo. Sus superiores, conscientes de la magnitud de su sufrimiento, intentaron en vano detenerlo, pero la voluntad de Juan Carlos se había tornado inquebrantable.

En el umbral de misiones suicidas

En el vaivén de misiones suicidas, Juan Carlos se aferraba al filo de la realidad con la esperanza de que cada operación fuera la última. Su única intención, desprovista de racionalidad y anulada por el desaliento, era encontrar en la muerte la liberación que la vida le negaba.

En ese torbellino de desesperación y autodestrucción, Juan Carlos, el valiente soldado que alguna vez encaró a la adversidad con temple, se encontraba ahora en una batalla interna donde las balas eran pensamientos oscuros y las explosiones resonaban en los abismos de su alma.

En el abismo de desesperación que había engullido a Juan Carlos, dos faros emergieron para iluminar el sombrío camino que transitaba. Su esposa, recién recuperada de la enfermedad que la amenazó, y su anciano padre, cuya silla de ruedas no era impedimento para la fortaleza de su espíritu, se convirtieron en los pilares que sostuvieron al atribulado militar.

La conexión familiar, forjada en las llamas de la adversidad, se tornó en un bálsamo sanador. La esposa de Juan Carlos, con amor inquebrantable, y su padre, con la sabiduría imperturbable que solo los años brindan, se unieron en una alianza inquebrantable para rescatar al soldado perdido en las sombras de su propia mente.

Con paciencia y empatía, su esposa lo envolvió en el cobijo de su afecto, desentrañando cada hilo de desesperanza que lo ataba al abismo. El padre, a pesar de su propia limitación física, se erigió como un pilar de fortaleza, ofreciendo palabras de aliento y sabios consejos que actuaron como antorchas en la oscuridad que acechaba a Juan Carlos.

Juntos, como un trío intrépido, decidieron redefinir el curso de la vida de Juan Carlos. Con la mirada puesta en la estabilidad y la felicidad, el militar valiente decidió buscar una nueva senda dentro del ejército, una en la que pudiera contribuir sin exponer su vida de manera tan directa. La voluntad de cambiar, nutrida por el apoyo incondicional de su familia, se convirtió en el ancla que lo alejó de las misiones suicidas.

Ahora, en lugar de enfrentarse a la muerte en campos de batalla lejanos, Juan Carlos encontró un terreno fértil en el cual sembrar nuevas esperanzas. Guiado por la determinación de construir un futuro seguro y estable, se sumergió en una sección del ejército que le permitiera contribuir de manera valiosa sin sacrificar su propia existencia.

A la búsqueda de nuevos horizontes

Pero la historia de Juan Carlos no solo se tejió en los campos de honor militar. Con visión emprendedora, el trío familiar decidió explorar otros horizontes. Uniendo sus fuerzas, abrieron un puesto de postres. El aroma de las delicias endulzaba no solo sus días, sino también el de quienes se acercaban a disfrutar de los manjares que ofrecían.

En ese pequeño rincón, entre risas y aromas embriagadores, la familia de Juan Carlos creó un santuario de esperanza y renacimiento. El militar, ahora en una posición más segura y enriquecedora, encontró una nueva razón para sonreír y, junto a su familia, edificó un bastión de amor y resiliencia.

La travesía de Juan Carlos, aunque marcada por la oscuridad y la desesperación, se transformó en una epopeya de superación personal. Entre el deber militar, el calor familiar y la dulzura de nuevos comienzos, emergió un relato de redención y renacimiento que dejó atrás las sombras para dar paso a la luz de un mañana más brillante.

“Yo quería amarla, pero la enfermedad no me dejaba”: Manuel Trejo

Manuel Trejo, estudiante de economía, 26 años trabajaba en una agencia de imagen en Pachuca en el área de contabilidad, mientras estudiaba Economía en la UNAM durante la pandemia de COVID-19. Su madre, de 46 años sobrevivió al COVID; su tío, de 48, falleció.

Manuel, un estudiante de Economía en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), también se desempeñaba en el seno de una afamada agencia de imagen del estado de Hidalgo. Su labor se centraba en la contabilidad. Sin embargo, la llegada de la pandemia cambió radicalmente la dinámica de su vida.

La majestuosidad del Centro Histórico de la ciudad de Pachuca se vio oscurecida por las restricciones y las incertidumbres económicas que la pandemia trajo consigo. Para Manuel, el ajetreo de las oficinas se vio reemplazado por la soledad de su hogar, donde la pantalla de su computadora se convertía en el nexo con su trabajo y su educación.

A pesar de las dificultades que la virtualidad presentaba, Manuel, como un titán de la adaptación, mantuvo su compromiso con sus responsabilidades laborales y académicas. Abrazó las nuevas tecnologías y exploró métodos de gestión eficiente del tiempo, manteniendo su productividad en ambos ámbitos.

La pandemia, que había sumido a la sociedad en un mar de incertidumbre, no pudo doblegar la pasión y dedicación de Manuel. Sus clases se trasladaron al mundo virtual, y él se sumergió con renovado ímpetu en sus estudios, demostrando una capacidad para la adaptación que rayaba en lo asombroso.

Mientras se esforzaba por mantener un equilibrio entre su trabajo y sus estudios, Manuel Trejo se convirtió en un faro de

perseverancia en medio de la tormenta. La soledad de su hogar se transformó en un santuario de aprendizaje y autosuperación.

Explorando opciones

Con el tiempo, Manuel no solo continuó destacándose en su empleo, sino que también exploró nuevas oportunidades en el campo de la economía, estableciendo un vínculo invaluable entre su formación.

La vida de Manuel Trejo dio un giro inesperado cuando su madre, quien había sido su principal apoyo en la búsqueda de su educación en la UNAM, enfermó gravemente. Durante mucho tiempo, ella había sido su roca, brindándole tanto apoyo emocional como económico para perseguir sus sueños académicos. Sin embargo, la enfermedad cambió drásticamente las circunstancias de su familia.

La pandemia de COVID-19 ya había supuesto un desafío, pero la salud de su madre añadió una carga aún mayor a los hombros de Manuel. Los costos médicos y los tratamientos se volvieron la prioridad de la familia, y Manuel no podía seguir contando con su ayuda para cubrir los gastos de su educación. Aunque los momentos de incertidumbre y temor lo invadieron, Manuel no permitió que la adversidad lo derrotara.

Con determinación y una voluntad inquebrantable, Manuel asumió la responsabilidad de sí mismo y de su educación. Buscó becas y subvenciones, investigó opciones de trabajo a tiempo parcial y se apoyó en sus profesores y amigos para obtener asesoramiento y apoyo emocional. El camino se volvió más empinado y desafiante, pero Manuel demostró que su espíritu perseverante era más fuerte que cualquier obstáculo.

Cada día, mientras estudiaba y trabajaba incansablemente, también cuidaba de su madre con amor y dedicación. La carga emocional y física era abrumadora, pero Manuel siguió adelante, demostrando una fortaleza admirable. Cada pequeño logro académico y profesional se convirtió en un tributo a la valentía de su madre y a su firme determinación de cumplir sus sueños.

Mejoría gradual

Con el tiempo, la salud de su madre comenzó a mejorar gradualmente, y Manuel encontró el equilibrio necesario entre sus responsabilidades familiares y su educación. Su historia se convirtió en un símbolo de resiliencia y amor incondicional, un testimonio conmovedor de cómo uno puede superar obstáculos aparentemente insuperables cuando se enfrenta a la adversidad.

La tragedia volvió a asomar el rostro. Después de que su madre se recuperó, su familia enfrentó otra prueba desgarradora cuando uno de sus queridos tíos, afectado por el virus, no logró sobrevivir.

La noticia de la pérdida de su tío llenó de pesar y tristeza el corazón de Manuel, y su lucha por la superación personal se convirtió en un viaje aún más arduo. La tristeza y el dolor se entrelazaron con su determinación y deseo de honrar la memoria de su tío.

A pesar del dolor, Manuel encontró fuerza en la memoria de su tío y en su amor por la vida. Consideró que la mejor manera de honrar su legado era continuar persiguiendo sus sueños y alcanzando el éxito en su educación y carrera. La pérdida de su tío se convirtió en una motivación adicional para dar lo mejor de sí mismo en todos los aspectos de su vida.

El camino de Manuel hacia la superación personal se volvió aún más significativo. Cada logro académico, cada paso hacia adelante en su carrera, se convirtió en un tributo al espíritu de su tío y a su deseo de que Manuel prosperara a pesar de las adversidades.

Manuel honró la memoria de su tío convirtiendo su dolor en fuerza y su lucha en inspiración. Su historia se convirtió en un canto a la resistencia y al amor, un recordatorio de que, a pesar de la adversidad, el ser humano puede encontrar la fuerza para seguir adelante y construir un futuro más brillante. Manuel Trejo, un hombre cuya vida estuvo marcada por la pérdida, se convirtió en un faro de esperanza y un ejemplo de superación personal que inspiró a todos los que tuvieron la fortuna de conocerlo.

En medio del caos surgió una luz

La vida de Manuel Trejo continuó siendo un torbellino de desafíos y emociones a medida que la pandemia avanzaba. Su madre continuaba luchando contra el contagio de COVID-19 y tras la pérdida de su tío, la soledad y el estrés eran compañeros constantes en su vida. Sin embargo, en medio de la adversidad, surgió una chispa de esperanza en forma de una joven llamada Miranda, una estudiante de la UNAM que compartía con él la experiencia de la pandemia.

Manuel y Miranda se conocieron a través de las redes sociales, una vía que se convirtió en un rayo de sol en sus vidas sombrías. La conversación fluyó fácilmente, y pronto descubrieron que tenían mucho en común, incluido su amor por el conocimiento y la dedicación a sus estudios. Aunque no podían verse en persona debido a las restricciones impuestas por la pandemia y las preocupaciones de salud, su conexión emocional floreció en la virtualidad.

Sin embargo, los padres de Miranda, conscientes de los riesgos de la pandemia, impusieron medidas estrictas en su hogar, incluida la prohibición de recibir visitas. Esta situación complicó la posibilidad de que Manuel y Miranda se encontraran en persona y exploraran más a fondo su creciente relación.

A pesar de los obstáculos, Manuel y Miranda se apoyaron mutuamente durante esos tiempos difíciles. Compartieron sus miedos, sus anhelos y sus sueños para el futuro. Se convirtieron en un pilar de apoyo emocional para el otro, una fuente de fortaleza en medio de la incertidumbre que rodeaba sus vidas.

La distancia física no debilitó su vínculo; al contrario, su relación se fortaleció a medida que aprendieron a valorar la importancia de la comunicación, la empatía y el apoyo mutuo. Juntos, descubrieron que el amor y la conexión emocional podían florecer incluso en las circunstancias más desafiantes.

Surge la primavera

La fortuna sonrió a Manuel Trejo, a pesar de los desafíos abrumadores que enfrentó durante la pandemia de COVID-19. A pesar de su necesidad de presentarse en su trabajo dos veces por semana, cumpliendo rigurosamente con todas las medidas de seguridad necesarias, Manuel se mantuvo a salvo y, sorprendentemente, resultó ser asintomático.

La noticia de que Manuel no presentó síntomas de la enfermedad fue un alivio y un milagro en medio de las dificultades que había enfrentado. La salud de su madre, la pérdida de su tío y la limitación de su relación con Miranda eran desafíos emocionales que habían marcado su vida. El hecho de que Manuel no se viera

afectado físicamente por el virus fue un rayo de esperanza en su vida y en la de su familia.

Este giro inesperado de los acontecimientos le permitió a Manuel seguir siendo un pilar de apoyo para su madre en su proceso de recuperación y para su relación con Miranda, brindando consuelo y apoyo a quienes lo rodeaban. También le permitió continuar enfocado en sus estudios y en su trabajo, aportando a su futuro y sus metas.

El capítulo final de la historia de Manuel Trejo es una historia de triunfo y resiliencia. A pesar de las adversidades abrumadoras que enfrentó durante la pandemia de COVID-19, él y su madre lograron superar la enfermedad y recuperarse. Esta victoria sobre el virus les brindó un sentido de alivio y gratitud que les llenó el corazón.

Manuel mantuvo su empleo, continuó sus estudios en línea y perseveró en su búsqueda de superación personal. Cada obstáculo que enfrentó en su camino, desde la pérdida de su tío hasta la lucha de su madre contra el virus, solo fortaleció su determinación.

Además, la relación de Manuel con Miranda, a pesar de las limitaciones impuestas por la pandemia, finalmente floreció. Después de meses de conversaciones virtuales y la superación de obstáculos, finalmente tuvieron la oportunidad de conocerse en persona. La conexión que habían cultivado en la distancia se consolidó, y juntos enfrentaron un futuro lleno de promesas.

Manuel, su madre y Miranda encontraron la luz al final del túnel y, juntos, construyeron el camino hacia un futuro más brillante.

Ruta, pasión y dolor. “Iba tendido... la patroncita ya se me caía”

Armando Madrigal García, 45 años, operador de transporte público

Armando Madrigal García, un hombre de 45 años con décadas de experiencia al volante de autobuses públicos en la bulliciosa —y no en pocas ocasiones caótica— Ciudad de México, se encontraba en una encrucijada sin precedentes durante la pandemia de COVID-19. La rutina diaria de Armando había cambiado drásticamente desde que el virus comenzó a extenderse por la ciudad.

Cada día, Armando se enfrentaba a la incertidumbre de su salud y la de sus pasajeros mientras manejaba su autobús por las congestionadas calles de la metrópoli. La Ciudad de México, conocida por su energía vibrante y su tráfico frenético, ahora estaba envuelta en un silencio inusual. La pandemia había obligado a las personas a quedarse en casa, pero los trabajadores esenciales, como Armando, debían seguir cumpliendo con sus deberes.

Armando, con su uniforme impecable y la mirada cansada pero resuelta, subía cada mañana a su autobús con una mezcla de determinación y temor. Las medidas de seguridad eran escasas, y él sabía que su exposición al virus era inevitable. Sus manos, ásperas por el tiempo y el volante, ahora se protegían con guantes de látex, y su rostro estaba cubierto por una mascarilla que intentaba filtrar las partículas del invisible enemigo.

El proceso de carga y descarga de pasajeros se había vuelto aún más desafiante. Armando observaba con cuidado a cada persona que subía a su autobús, tratando de detectar signos de enfermedad. Los pasajeros, a su vez, se sentían ansiosos por compartir un espacio cerrado con desconocidos, pero la necesidad de desplazarse los obligaba a enfrentar esos temores.

Las conversaciones en el interior del autobús eran ahora susurros apagados detrás de las mascarillas. Los ojos de Armando se mantenían fijos en el espejo retrovisor, evaluando constantemente la salud aparente de sus pasajeros. Se preguntaba si alguno de ellos podría ser portador del virus sin mostrar síntomas evidentes.

Los días se volvieron monótonos, marcados por el sonido de la bocina, las calles desiertas y las luces intermitentes de su autobús. La responsabilidad pesaba sobre Armando, sabiendo que su trabajo era vital para mantener la movilidad de la ciudad, pero al mismo tiempo, era un riesgo constante para su salud y la de sus seres queridos.

A medida que los días se convertían en semanas, y las semanas en meses, Armando se aferraba a la esperanza de que su sacrificio y el de sus colegas ayudarían a la ciudad a superar estos tiempos oscuros.

Una pasajera inusual

En una mañana fría y tranquila, Armando Madrigal García observó a una mujer anciana que se acercaba tambaleándose hacia su autobús. La señora, con arrugas profundas y cabello blanco como la nieve, parecía frágil pero decidida a subir al vehículo. A pesar de sus instintos de precaución, Armando abrió las puertas para dejarla entrar, consciente de la limitada movilidad de la mujer.

La anciana agradeció con una sonrisa, sus ojos transmitían historias de tiempos pasados y desafíos superados. Armando, siempre atento a la seguridad de sus pasajeros, notó que la mujer tosía ocasionalmente, pero no lo suficiente como para llamar la atención. Sin embargo, algo dentro de él le generaba una preocupación sutil.

A mitad del trayecto, la tos de la mujer se intensificó, y su rostro palideció. Preocupado, Armando tomó una decisión audaz: desvió

su ruta hacia el hospital más cercano. Con cada minuto que pasaba, la salud de la anciana empeoraba visiblemente. La fiebre se apoderaba de ella, y la tos se volvía más aguda.

Finalmente, llegaron al hospital, donde el personal médico actuó rápidamente para atender a la mujer. Armando ayudó a llevarla hasta la entrada, haciendo lo que podía para garantizar que recibiera la atención adecuada. A pesar de la gravedad de la situación, la anciana le sonrió a Armando y le agradeció con debilidad antes de ser llevada al interior.

Armando se retiró del hospital con una mezcla de emociones. Había actuado como un verdadero héroe, poniendo la salud de la anciana por encima de todo. Sin embargo, un sentimiento de inquietud creció en su interior. Las noticias de la propagación del virus eran ineludibles, y la posibilidad de haberse contagiado durante la interacción con la mujer anciana lo atormentaba.

Y llegó el virus

Los días siguientes fueron difíciles para Armando. La tos y la fiebre se apoderaron de él, y pronto quedó claro que también se había convertido en víctima del virus. Su acto heroico, aunque motivado por la compasión y la humanidad, tuvo consecuencias graves para su propia salud y, potencialmente, para los pasajeros que compartieron el autobús con la anciana.

La historia de Armando Madrigal García se convirtió en un recordatorio doloroso de los riesgos que los trabajadores esenciales enfrentaron durante la pandemia. Su valentía y sacrificio no solo salvaron a una vida, sino que también lo colocaron en la línea de

fuego, enfrentándose a las mismas amenazas que intentaba combatir. En medio de la incertidumbre y la tristeza, Armando se convirtió en un símbolo de la complejidad y los dilemas éticos que rodearon a aquellos que continuaron trabajando para mantener la sociedad en marcha durante tiempos tan desafiantes.

Después de su valerosa acción y la exposición al virus, Armando Madrigal García se encontró luchando contra la enfermedad en la intimidad de su hogar. La fiebre y la tos lo debilitaban, y la incertidumbre del mañana se cernía sobre él. Además, el temor de haber contagiado a sus seres queridos y a los pasajeros de su autobús lo atormentaba constantemente.

Con el diagnóstico confirmado, Armando se vio obligado a tomar una difícil decisión: dejar temporalmente su trabajo como conductor de autobús para concentrarse en su recuperación y proteger a los demás de posibles contagios. Sin un salario constante y con las cuentas acumulándose, la situación financiera de Armando se volvió desesperada.

Hacia una aventura tecnológica

En medio de su convalecencia, Armando exploró la posibilidad de utilizar la tecnología para generar ingresos desde casa. Con una conexión a internet limitada y un conocimiento básico de la informática, descubrió una plataforma de entretenimiento multimedia en línea que ofrecía oportunidades para creadores de contenido. Inspirado por la creatividad que siempre había llevado consigo, decidió lanzarse en una nueva aventura.

Armando creó un canal donde compartía historias de sus experiencias como conductor, anécdotas de la ciudad, y reflexiones

sobre la vida. Su voz resonaba con sinceridad y autenticidad, lo que atrajo la atención de aquellos que buscaban contenido genuino y entretenido. La audiencia comenzó a crecer, y con ello llegaron los seguidores leales.

A medida que Armando se recuperaba, se dio cuenta de que había encontrado una nueva forma de conectarse con las personas. Aunque inicialmente lo había hecho para obtener recursos financieros durante su convalecencia, descubrió que esta plataforma también le ofrecía una válvula de escape emocional y una manera de compartir su perspectiva única con el mundo.

Con el tiempo, su canal se volvió tan popular que empezó a generar ingresos significativos a través de donaciones de sus seguidores y acuerdos publicitarios con la plataforma. Aunque aún no podía regresar a conducir su autobús, Armando había encontrado una nueva vocación en el mundo digital.

La historia de Armando Madrigal García se convirtió en un testimonio de resiliencia y adaptación en tiempos de crisis. Logró encontrar una nueva fuente de sustento mientras compartía su pasión con el mundo. Incluso, reflexionó en la entrevista para este libro, siempre hay oportunidades para reinventarse y seguir adelante

“Es la única vez en mi vida que más mal me he sentido”: Pablo Romo

Pablo José María Romo Valdez tiene 43 años. Es empleado en ventas para una empresa que comercializa refacciones industriales para motores eléctricos de una marca de tecnología alemana. Aficionado y amante de los deportes. Esposo, hijo, hermano y amigo de corazón.

“Sí, sí sentí miedo, angustia. Miedo a contagiar a mis papás, miedo a contagiar a más personas; miedo a que me pusiera mal en cualquier momento”, así recuerda Pablo el momento en el cual se enteró que estaba contagiado de COVID-19.

“Me enteré porque el primero de noviembre del 2020, perdí el gusto y el olfato completamente”. Justo ese día se encontraba de visita con sus padres María Valdéz Flores y Bernardo Romo García; ya tenía algunas molestias pero fue en ese momento cuando la realidad se le vino encima con la certeza de estar enfermo. María y Bernardo son ya de la tercera edad; por si fuera poco, el papá padece diabetes y la mamá, artritis. ¿Cómo no sentir miedo por ellos justo en el momento en que aún no había vacunas y se sabía que era el grupo con mayor riesgo ante la enfermedad?

Les dije lo que pasaba y de inmediato me salí de su casa y me fui a la mía. Mis papás se alarmaron y se preocuparon; en esos días lo que se decía era que mucha gente moría de COVID-19 y que se ponía grave. Se espantaron, yo también y sí me preocupé mucho de pensar que ellos se habían contagiado.

Era momento de guardar confinamiento, fueron 15 días sin salir de casa y batallar con la sintomatología. ¿Cómo evitar que el

temor a la muerte se apodere de uno si esta pandemia ya ha cobrado tantas vidas? Se interrogaba Pablo.

Después, esa semana tuve síntomas de gripe fuerte y mucho cansancio. Por el día cuatro me hice la prueba y me entregaron mis resultados el día 7 de noviembre. Me di cuenta que era positivo, pero bueno, desde el día dos que perdí el olfato y el gusto, prácticamente supe que estaba contagiado.

De una u otra manera, el COVID-19 ha marcado nuestra existencia. Dolorosas pérdidas de familiares, amigos, conocidos cercanos y no tanto, nos han dejado profunda desolación. Saberse contagiado, comenzar a sentir los síntomas, trae consigo una angustia más; la intensa incertidumbre de saber ¿Me enfermaré de gravedad?

Después de que me hice mi prueba fueron los peores días para mí, porque fueron como ocho o nueve días en los que yo me sentí mal, muy cansado, con dolor de cuerpo, con temperatura en la tarde o en la noche. Nunca tuve mala oxigenación, pero la sensación que tenía con la temperatura, el dolor del cuerpo y el cansancio, me generaban un poquito de miedo de que en cualquier momento yo me fuera a poner mal, al grado que me tuvieran que llevar al médico o al hospital.

Por momentos, Pablo sentía que le costaba respirar, tomaba el oxímetro, lo ponía a trabajar y con angustia esperaba los largos segundos que tardaba el aparato en dar su resultado. Asustado, observó que marcaba menos de 80. No lo podía creer, así que respiraba profundo e intentaba de nuevo en el otro dedo índice. Nuevamente,

los segundos pasaban arrastrándose, un parpadeo y el alma le volvía al cuerpo cuando un 90 o más aparecía en la pequeña pantalla. ¿Y sí se equivocaba y de verdad no estaba oxigenando bien? Repetía el procedimiento un par de veces más hasta quedar tranquilo con los resultados dentro de lo normal.

El fantasma genético de la diabetes

Pablo se considera una persona sana, desde los 16 años ha practicado deporte de manera regular —pesas, basquetbol y fútbol son sus favoritos—. “Me gusta todo lo que sea correr y aventar una pelota en equipo”, afirma con una enorme sonrisa—. En general piensa que lleva una alimentación saludable, lo que le daba un poco de calma; no encontraba elementos para creer que su estado de salud pudiera empeorar, a pesar de que el fantasma de la posible herencia diabética lo acechara. Sin embargo, los síntomas lo mantenían en estado de alerta: “Nunca me había enfermado tan fuerte, nunca había tenido esa sensación. Es la vez en mi vida que más mal me he sentido; es una sensación muy fea”.

Trataba de mantenerse tranquilo, pero estar monitoreando a sus padres, ante la posibilidad de haberlos contagiado, era otro motivo de preocupación constante: “Con los días confirmé que estaban bien y ellos conforme pasaron los días estuvieron tranquilos porque les estuve llamando diario y diciéndoles cómo estaba”.

El valor de la compañía

Para su fortuna, Pablo no pasó el confinamiento en soledad. Verónica Lagos López, su esposa, también estaba contagiada y presentó síntomas mucho más leves que él, lo cual le permitió

apoyarlo en los peores momentos. “Ella empezó una semana antes que yo; ese hizo la prueba un jueves, me parece, y le dijeron que en dos días recibía el resultado. El día que lo recibió yo quedé sin gusto y sin olfato.”

Se ha hablado mucho de las estadísticas que muestran que el confinamiento durante la pandemia ha llevado al límite a varias parejas y familias, incluso, aumentando la violencia doméstica; sin embargo, el caso de Verónica y Pablo fue diferente; ellos se apoyaron y acompañaron para salir adelante:

Pues como trabajamos en el mismo lugar fue como estar en la oficina. Ella siempre tiene mucho trabajo y lo estuvo haciendo desde casa. Yo, aunque me sentí más mal que ella, tuve trabajo de mis ventas; recibí correos, mandé cotizaciones y todo tranquilo.

Con una sonrisa, Pablo reconoce que el estar con Verónica hizo todo más llevadero: “Me sentí bien, pues estaba acompañado y eso hizo que la pasara mejor aunque yo sí me sentí muy mal”.

Con una mirada de agradecimiento, agrega: “Pues ella me cuidó más a mí, la verdad. La que nos ayudó fue su hermana, ella nos traía alimento y cosas que ocupamos para comer nada más”.

Con muy buen humor responde a la pregunta de cuántos años llevan de casados: “De hecho ni me acuerdo. Ja, ja, ja, pero apenas platicamos y ella sí se acuerda y me dijo que ya vamos a cumplir nueve años. Perdí un poco de memoria con el COVID”, bromea.

Los días pasaron y los síntomas fueron desapareciendo hasta que un día:

Desde que desperté, desperté con otra sensación, con otra actitud. Ya no sentía el cansancio, ya no sentía esa sensación de falta de aire y empecé a tener un poquito de sensación en el gusto. Fue cuando me di cuenta que parecía que lo peor o el pico de la enfermedad para mí ya había pasado.

Pablo se recuperó por completo; al principio, cuando volvió al ejercicio le costaba respirar, pero está más que consciente que “le fue muy bien”: logró salir adelante sin secuelas, vivió la enfermedad acompañado de su pareja en un ambiente de cariño y apoyo; y, por si fuera poco, a pesar de haber estado en contacto con ellos cuando ya tenía síntomas, sus papás no se contagiaron.

Sin embargo, al momento de recodar todo, de revivir los momentos de mayor angustia, su rostro cambia, se entristece, pierde la serenidad que normalmente lo caracteriza y, más allá del malestar físico, refleja que en realidad: “Es la única vez en mi vida que más mal me he sentido”.

“Parecía el virus perfecto que po-día entrar por cualquier puerta”: Esperanza Mi-randa Miranda

Esperanza Miranda Miranda: Médica cirujana general por la FES Zaragoza de la UNAM. Tiene 42 años y hasta el 2018 trabajó para un consorcio médico privado, mismo que durante la pandemia se incorporó a un programa de apoyo para atender la contingencia a nivel nacional. Actualmente se encuentra en proceso de titulación de su segunda licenciatura: Ciencias de la Comunicación y Periodismo.

“Saber que no había sistema de protección que te asegurara que no había riesgo de un contagio; eso sí nos desgastó mucho, era un desgaste y cansancio impresionantes”, declara Esperanza Miranda Miranda, quien es médica cirujana general, pero años antes de la pandemia ya había decidido enfocar su destino a un nuevo rumbo, la comunicación y el periodismo; sin embargo, ante la emergencia sanitaria por el COVID, atendió al llamado y se incorporó al grupo de médicos que enfrentaron la amenaza en los hospitales públicos.

Trata de recordar esos momentos con frialdad, pero su voz denota emociones encontradas al traer a la mente momentos de una crisis que no hizo excepción alguna. Podría pensarse que el ser médica pudo ser un factor que hiciera ver y vivir de forma distinta esos crudos momentos. Esperanza admite que fue así, pero no necesariamente para mayor tranquilidad, sino al contrario:

Sí fue diferente, de pronto el tener cierto conocimiento y al mismo tiempo no tenerlo, sí genera cierta incertidumbre, genera miedo, genera inseguridades. No conocer al 100 por ciento el agente contagioso, ni tampoco la historia natural de la enfermedad, es complicado. Era francamente un proceso nuevo y desconocido para todos, se comentaba entre la comunidad, entre los compañeros, que era el virus perfecto; que era un virus elaborado y manipulado genéti-

camente, que podía atacar cualquier parte del cuerpo, no sólo el sistema respiratorio, sino cualquier parte del cuerpo que se encontrara vulnerable y eso hacía la diferencia.

No había forma de estar preparada para lo que enfrentaban, en todo momento la incertidumbre acechaba a aquellos que estaba en la primera línea enfrentando al enemigo como podían:

Cada cuadro era completamente diferente, no había un sistema de síntomas y signos, sino que simple y sencillamente se manifestaba y era prácticamente dar por hecho que todo era COVID, porque podía entrar por cualquier puerta. Es un virus capaz de golpear cualquier parte del organismo denominado “Diana”: el sistema nervioso central, el corazón, los pulmones, los riñones y el hígado.

No hay duda. Fueron tiempos difíciles para todos; sin embargo, hay que reconocer que el personal médico que dio el paso al frente para enfrentar la emergencia epidemiológica, los vivió en condiciones que hay que valorar y reconocer. De entrada, estaban en constante movilidad no sólo de área sino de espacio:

Nadie estaba en un área específica, lo mismo te podía tocar estar en un *Triage* de detección o en urgencias o en áreas de choque, salas de terapia intensiva; te podía tocar en hospitales o te podía tocar, incluso, en una casa particular; no había un lugar, no había un área como tal.

Al no saber cómo iba a ser el proceso, muchos médicos de muchas áreas pidieron licencias hasta por un año y si

de por sí no había especialistas en el ramo, epidemiólogos, neumólogos, infectólogos; entonces, tuvieron que entrar al quite todos los especialistas, todos los del área médica que había en el país en todos los estados, ciudades, municipios.

No había una cúpula de médicos que se pudiera dedicar al tema; entonces, te tocaba donde fuera. Lo mismo podías ver en área de choque a un traumatólogo, a un internista, a un interno, a un residente o a un pasante, porque no había áreas específicas que se asignaran; inclusive, había que rotar por diferentes unidades hospitalarias; era estar en cualquier área donde tu pudiesen mandar o te pudieran requerir.

Fue darle a todo, con todo y en todas partes, quienes nos incorporamos a ese programa de apoyo era estar en todas partes; igual podías ir a parar a un Siglo XXI que estaba copado de gente que veías a los pacientes en los pasillos o en los patios, que en cualquier otro hospital.

A la constante incertidumbre que vivían sobre un posible contagio, sobre dónde les tocaría atender, en qué área, Esperanza confiesa que había un factor más que resultaba aún más desgastante: el no contar en algún momento con los medios para protegerse, aunque sea el mínimo:

Es una cuestión difícil, no por *echarle tierra* a las autoridades, pero sí fue toda una odisea. En mi caso muy particular, soy alérgica a la partícula del látex; entonces, era soportar los embates del proceso alérgico o comprar guantes de propileno que es un material difícil de manipular y no era fácil de conseguir. A eso le vamos a sumar que no siempre teníamos acceso al equipo de protección, al traje que todo mundo conoce como el traje de astronauta, era un poco

caro el adquirirlo en renta o en compra porque cuando mucho ese traje te puede durar tres semanas y ya es mucho; no siempre hubo disponibilidad o acceso para eso, llegó un punto en que los médicos nos protegíamos con bolsas de basura o con gorros de la cocina. Te tenías que financiar tu sistema de protección hasta donde se pudiera. Eran gastos impresionantes.

“Vivir con el miedo siempre”

De cualquier forma, aun contando con los medios, no se sentían tranquilos en momento alguno:

Ese nervio de estar usando el traje y de repente no sabías si era la tos propia de alergia por estar usando mucho tiempo el sistema de protección o esa rinitis que queda después de estar usando mucho tiempo la careta o el KN o estabas empezando a contagiarte; era un nervio y un desgaste emocional y físico constante. Ese calor que te genera el sistema de protección era muy complicado porque sudas, te sofocas, obviamente no puedes agarrar nada, no puedes comer, no puedes tomar líquidos y empiezas a sudar y empiezas a desgastarte tanto inmunológica como emocionalmente.

A la hora que te estás quitando el equipo de protección el miedo de decir que no lo estás haciendo bien y pensar que puedes convertir todos tus objetos en portadores del virus. Era el vivir con el miedo siempre. Además, esos tiempos larguísimos en los que no podías estar en contacto con tu familia ni siquiera tocar a las mascotas, era una situación muy desgastante, muy estresante.

Fue muy difícil para este sector porque estabas totalmente en contacto directo con todas las cepas; el estar viendo morir a la gente todo el tiempo, gente inclusive que estaba de pie y caía ahí frente a ti; era muy duro, hubo quien tuvo que trabajar a nivel psicológico.

Con todo, sabían que su ayuda era requerida y, de alguna forma, respondieron aun exponiendo su vida. Esperanza recuerda algunos casos en especial:

Me tocó, incluso, ver compañeras, tanto en el área como excompañeras de la Facultad, que estaban embarazadas y aun así se enfilaron, le tomaron coraje y valor y se enfilaron a la primera línea. Era angustiante verlas en su estado sin protección y sin nada y desarrollando el síndrome.

Cuatro veces contagiada

Esperanza no salió libre del contagio; de hecho, recuerda que estuvo contagiada por COVID cuatro veces y en casi todas, pareciera que el contagio se dio en el seno familiar. Una a una, ella recuerda cómo fueron sus experiencias como contagiada de COVID:

Mi primer contagio fue una simple sospecha, eran los primeros días de abril del 2020. Nos contagiamos toda la familia, no supimos con certeza de dónde vino el contagio, entrábamos y salíamos de la vivienda tres de los cinco habitantes, la chica de servicio iba dos veces por semana, no

existió una certeza exacta de dónde vino y cómo se coló entre nosotros.

Mis síntomas fueron muy simples en ese momento: dolor de garganta muy parecido a la molestia que provoca la faringitis común, mucha adinamia (ausencia de fuerza), mucho sueño, un intenso dolor de cabeza, una extraña intolerancia a la luz, cuerpo cortado, sudoración excesiva, un constante escurrimiento nasal, tos muy abundante, “ojos llorosos”.

Aunque no sintió en riesgo su vida, había factores que la hacían sentirse intranquila, eran los primeros momentos de la pandemia como tal:

Recibí un tratamiento “común” nada en especial. En verdad salí rápido de los malestares, tenía que trabajar y empezar a prepararme para apoyar en todo lo necesario, nunca me pasó por la cabeza que fuera un posible COVID inicial.

De hecho fue muy rápida la recuperación, aún en mi hermano que es una persona con parálisis cerebral, su recuperación fue rápida y casi no manifestó síntomas. Yo se lo atribuyo a que en ese momento, el sistema inmune no se encontraba tan minado, creo que eso ayudó, pero sí notamos un cambio considerable a nivel orgánico.

Ser médica no quitaba la zozobra

Para el segundo contagio el contexto era distinto, la vacunación apenas estaba generalizándose. Hubo mucho más estrés ahora sí con

una prueba positiva en la mano, mucho más temor en ese momento, Esperanza estaba en la primera línea:

Terrible ser un miembro de área médica y estar con la zozobra, el miedo y la incertidumbre de “morir” cada 5 minutos; te das cuenta de pronto cómo los compañeros empiezan a caer en cierto grado de gravedad; algunos no la libran y desafortunadamente mueren; su cuerpo no soporta la presencia de 5 o 6 serotipos distintos, no hay sistema inmune que soporte una carga así.

Esta vez mis síntomas fueron diferentes, el ataque fue por vía estomacal, acompañado con una fuerte molestia de garganta y escurrimiento nasal.

No pude probar alimentos en dos semanas, la recuperación fue lenta, esta vez tardé un mes en recuperarme por completo; estuve sujeta a dieta blanda.

Nuevamente se contagió toda la familia, sin la certeza si el virus llegó a la casa por Esperanza o por su sobrino que había regresado a clases presenciales donde había un brote de 15 niños enfermos en su grupo escolar.

Para el tercer contagio, el virus atacó de nuevo a la familia completa y aunque Esperanza no la pasó tan mal, en casa las cosas no fueron tan sencillas:

Esta vez los síntomas fueron mucho más leves, lo único que pude manifestar fue un ligero dolor de faringe y de cabeza, lo cual logré aminorar con un par de dosis de paracetamol compuesto con ibuprofeno y listo... ¡No había más!, no así

otros miembros de mi familia, que no lograron correr con la misma suerte.

Esta vez mi hermano tuvo una fiebre bastante severa de más de 38 grados, convulsionó un par de veces y esto puso un poco en jaque a mi madre; sin embargo, los antiinflamatorios hicieron lo suyo, procuramos que no fuera saturado de fármacos, buscamos los remedios naturales y al parecer dio un buen resultado, pues a los cinco días se estaba recuperando.

Ya con tres vacunas en su organismo, pero con también con tres contagios sumados al cansancio y estrés de lo que fue su labor médica, Esperanza nuevamente fue presa del COVID. Era fin de año, a la puerta las fiestas decembrinas:

Para este momento, ya me encontraba profundamente cansada y muy desgastada tanto física como anímicamente; fue entonces que decidí empezar a tocar puertas en el área periodística y en ese momento me decidí a concretar mi proyecto de titulación y probar suerte profesionalmente.

Calculo que mi contacto con el agente fue entre el 27 y el 29 de diciembre, la manifestación de síntomas fue exactamente el día 31 de diciembre contiguo a la Noche Vieja. Ese día teníamos la primera reunión familiar en conocido restaurante de la CDMX, justo para recibir el 2023. Nuevamente me volvió a atacar el gastro, empecé con una fuerte gastritis, mucho dolor y sensación de vacío a nivel de la boca del estómago.

Mi sobrino había comenzado con malestares respiratorios muy ligeros días antes; no me pasó por la cabeza que fuera

nuevamente el contacto con el agente. La realidad es que me la pasé pésimo, no pude comer nada, el brindis me cayó cómo bomba y de nueva cuenta me la pasé en el sanitario.

De inmediato me hice la prueba casera, resultó positiva; era momento de aislarse, así me pasé los primeros seis días del año, sin salir, sin comer y sin poder estar con mis seres queridos.

La preocupación por las secuelas que pudo haber dejado el COVID en su organismo, son una preocupación constante para Esperanza:

Debido a la gama de síntomas, puedo deducir que más de un serotipo pudo ingresar a mi organismo, me preocupa hoy en día pues los órganos “Diana” sí resultan muy afectados; por lo pronto mi estómago y pulmón jamás han vuelto a ser los mismos, mi sistema nervioso también siento que está muy trastocado.

Su profesión sale a flote y Esperanza concluye con recomendaciones para continuar luchando, para estar preparados por lo que pueda venir, incluso ante nuevas variaciones de COVID:

Por lo pronto, como persona de área médica, de acuerdo a la experiencia y lo vivido, puedo sugerir que busquen opciones de recuperación ante las secuelas; ya hay opciones para poder restablecer los órganos y sistemas para poder seguir con una vida más o menos normal.

Esto no se ha terminado, las mutaciones virales continúan, debemos de crear conciencia y seguir cuidando a grupos vulnerables, debemos continuar la inmunización con vacunas, pero sobre todo, debemos estar atentos a cualquier cambio físico o síntoma.

“Es como la ruleta rusa, no sabes qué tan fuerte te va a pegar”: Mariana Díaz de León Ávila

Mariana Díaz de León Ávila: 42 años. Profesora y administrativa de la Facultad de Economía de la UNAM. Madre de dos hijas, Daniela de ocho y Paola de seis.

Mariana tuvo COVID pero se considera afortunada porque prácticamente fue asintomática. Sin embargo, hubo mucha angustia, mucho temor en su historia; no tanto por ella, sino por quienes estaban a su alrededor: sus hijas y sus padres quienes, aunque no vivían con ellas, habían estado en contacto.

Con precisión, recuerda cómo fue que cree que se contagió de COVID cuando asistió a una reunión con amigos; eran pocas personas, pero imposible saber si alguno de ellos estaba enfermo: “Creo que me contagié en una reunión, porque las personas que estaban ahí fueron las que me dijeron que se empezaron a sentir mal, se hicieron la prueba y salieron positivos.” Ella no se sentía mal, pero la asaltó la incertidumbre ante la posibilidad de contagiar a su familia.

Mariana vivió momentos en los cuales los nervios la hacían dudar de si alguna sensación era un síntoma; la reunión había sido el sábado, el jueves le avisaron que, ante algunos malestares, una familia que asistió a la reunión fue a hacerse la prueba y habían salido con resultado positivo por COVID. No pudo esperar, tenía que saber si estaba contagiada y el viernes ella misma fue a practicarse un test.

Muy estresada de si tenía o no tenía, porque tengo dos hijas. Sí te da miedo porque millones de personas han muerto y no sabes cómo te va a ir a ti. Vivo con mis hijas y podría contagiar a mis papás, porque tuve contacto después de contagiarme con mi mamá; vino a mi casa y después se

fue a su casa y allá está mi papá que tiene diabetes. Al final, se hicieron ellos también las pruebas y nadie salió positivo, más que yo.

Aunque no se sentía mal, no pudo con la duda, fue a un kiosco del Gobierno en la Alcaldía Iztacalco. La espera para ser atendida fue una tortura:

Me paré muy temprano; me fui a formar como a las 6:30 a.m. y me atendieron hasta como las 10:30. Todo ese rato estuve muy estresada, muy nerviosa; sentía como que me daban los síntomas. Veía personas con más síntomas o tosiendo muy fuerte y dices: “Si no tengo, pues aquí seguro me contagio”. Atienden muy rápido, son muy organizados, pero sí tardé mucho y ya como a las 11:30, supe que estaba contagiada.

Además del resultado, Mariana recibió un “Kit COVID” y una serie de indicaciones del personal médico del kiosco

Me dijeron que me tenía que aislar, tenía que cambiar el cubrebocas cada cuatro horas; que podía atender a mis hijas para que no se fueran a otro lado y pudieran contagiar a alguien más y que nadie viniera y se pudiera contagiar. Me dijeron que lo único que tenía que hacer era súper lavarme las manos cada vez que les fuera a servir; que lavara los trastes con cloro, pero decidí no hacer eso y decidí usar puros desechables.

Todo ese tiempo compré desechables, desde servir agua, sopa, todo con desechables. Estuve pidiendo comida a domicilio: desayuno, comida y cena, mucho de eso trae sus propios empaques o los servía en desechables.

No dormí con ellas y no abrazos, no besos, no estar en el mismo espacio; usaba doble cubrebocas, ellas no traían cubrebocas, y no comíamos en la misma mesa; ellas se sentaban en el comedor y yo comía en la cocina.

Madre e hijas son muy allegadas, cercanas emocional y físicamente, así que fue una etapa complicada:

Sufrimos mucho las tres porque estamos acostumbradas a dormir juntas; ellas querían dormir normal y estarnos apachando. Estábamos como en la cárcel, contando los días para que ya nos pudiéramos abrazar.

Por otro lado, Mariana avisó a sus papás de su condición:

Pues mis papás me decían que no me preocupara, que iban a estar bien y ya cuando salieron negativos, también descanso mi alma de la culpabilidad de haberlos podido contagiar. Tienen 65 años, acaban de cumplir 65 este año y mi papá tiene diabetes; entonces, pues sí estaba muy asustada por eso. Pues todo en las noticias indicaba cómo estas condiciones de hipertensión, diabetes, obesidad y eso era más riesgo todavía.

Quince eternos días en los que Mariana se resguardó con sus pequeñas y esperaba para poder ir nuevamente a realizarse la prueba con la esperanza de salir librada del COVID. El deseo se cumplió: al volver, el resultado salió negativo: “Estaba súper feliz, llegué y las apapaché por fin sin cubrebocas y todo eso”.

Mariana salió adelante, todo parece indicar que sin secuelas, sólo perdió el olfato y el gusto unos días:

Afortunadamente, nunca me sentí enferma, o sea, nunca me dio dolor de cabeza, fiebre, dolor de cuerpo, sólo me ardió un poco la espalda el tercer día, como si me hubiera bronceado; así como cuando te quemas y que estás rojo como camarón, esa era la sensación que tenía. Tuve mucha suerte y lo agradezco. Piensas: “¿Y si necesito oxígeno y no hay? ¿Y si tengo que ir al hospital?” Sí, da mucho miedo pensar qué tan fuerte te vaya a dar... mucho, mucho miedo. Siento que esto es un albur, es como a la ruleta rusa, no sabes qué tan fuerte te va a pegar.

En momentos de reflexión, lo que más lleva a meditar a Mariana es la relación con sus pequeñas: “Como que piensas qué te falta y qué te faltó. Qué no disfrutaste porque lo viviste estresado por hacer las cosas bien. Todo pierde importancia ante el miedo de ya no verlas”. Ante la desesperación por el encierro, buscaba la manera de disminuir la angustia en sus hijas:

Estábamos como presos, marcando los días, pero yo les trataba de decir que era al revés; o sea, era un día menos, ya faltan menos días para que pudiéramos volver a abrazarnos;

era como padre que se fueran restando y restando y restando los días.

La otra gran preocupación de Mariana era el contacto que había tenido con su mamá al parecer cuando ya estaba contagiada de COVID; pero en ese aspecto también hubo suerte, ninguno de ellos fue contagiado:

Ya que ellos se hicieron la prueba y salió negativa, mi hermano Mauricio que todavía vive con mis papás, me traía cosas del mercado que no es tan fácil comprar en línea y me las dejaba en el buzón; bajaba por la bolsa que me traía del mandado con cosas que ellas solitas pudieran estar comiendo solitas. Me hablaban diario mis papás, hacíamos video-llamadas y cosas así, en esos 15 días que estuvimos aisladas.

Como académica y administrativa en la UNAM, había estado trabajando en *homeoffice* y apoyando a sus hijas con las clases en línea; se habían cuidado al máximo; pero, el contagio vino en un descuido. Mariana piensa que el llevar como rutina una vida lo más sana posible pudo ser un factor para no tener síntomas durante su enfermedad, aunque la suerte jugó también de su lado:

No soy muy disciplinada, pero hacia ejercicio, hacía yoga y jugaba *tochito*, y también iba al gimnasio. Pero sí siento que fue suerte, porque ya teníamos casi un año de estar encerrados y realmente no hacía tanta actividad física como antes de la pandemia y las vitaminas las empecé a tomar después de que salí positiva.

De cualquier forma, el temor siempre estuvo presente. La información que circulaba alrededor en los medios de comunicación y en las redes sociales, generaba una psicosis ante el riesgo del contagio.

Te da miedo porque veías en la tele deportistas y gente como que sientes que es muy sana o que come bien, que tiene dinero y eso y se morían; entonces, pues sí te da miedo, porque si ellos que no comen tanta garnacha, tanto pan o sea, comen bien y alimentos de calidad; también en cuanto a precio, tienen para comprar buena comida, pues se mueren; entonces, sí te da como miedito.

Daniela y Paola, las pequeñas de Mariana, nunca presentaron el más mínimo síntoma y por eso no se vio necesidad de que se les aplicara la prueba para descartar un posible contagio por COVID. Por un momento en el rostro de Mariana se refleja real alivio al recordar que antes de la pandemia, sus hijas presentaban recurrentes problemas o males en vías respiratorias; pero recientemente no se les ha presentado siquiera un cuadro de gripe o resfriado.

“Una batalla que estuve a punto de perder y casi se lleva a mi hijo”: María de Carmen Castañeda Centeno

María de Carmen Castañeda Centeno, 42 años, Rolando Centeno, 8 años.

María del Carmen, trabajadora ambulante de alimentos a base de maíz (tamales y champurradito)

En las enmarañadas calles de Tizayuca, municipio de Hidalgo, en medio de la bruma de la incertidumbre y la adversidad, se forjó una historia de resiliencia y superación. En el rincón más modesto del pueblo, en un barrio humilde, habitaba doña María del Carmen, una valiente ama de casa que enfrentó el azote del sigiloso pero implacable COVID-19.

María del Carmen, con una vida consagrada a las labores del hogar, enfrentaba problemas económicos que acechaban su existencia como tormentosos nubarrones en un día gris. Su única fuente de ingresos provenía de la venta de tamales, un emprendimiento modesto que le permitía mantener a su familia. Sin embargo, el coronavirus irrumpió en su vida, y su lucha cambió de rumbo.

El reto de sobrevivir

La enfermedad la sumió en una batalla desgarradora, una batalla por su propia vida y por la subsistencia de su familia. Las noches se volvieron eternas, llenas de angustia y miedo, mientras los días se asemejaban a un campo de batalla donde María del Carmen luchaba contra el virus con la fuerza de una valquiria. La superación del COVID-19 se convirtió en un desafío titánico, y en cada respiración entrecortada y en cada lágrima derramada, encontraba la fortaleza de una luchadora incansable.

Tras semanas de incertidumbre y sufrimiento, la determinación venció a la adversidad. Emergió de su lucha con una determinación inquebrantable y un espíritu renovado. Aunque sus recursos económicos habían sido diezmados, su voluntad de acero y su deseo de cuidar a su familia la impulsaron a reanudar su negocio de tamales.

Reinventarse, el objetivo

Con una mezcla de ingenio y resolución, se reinventó en un mundo pospandémico. Aprovechó las redes sociales y la tecnología para llegar a un público más amplio, llevando sus deliciosos tamales más allá de las calles de su vecindario. Su talento culinario y su espíritu emprendedor se unieron en una sinfonía de sabores que conquistaron paladares y corazones.

Su coraje, su espíritu indomable y su tenacidad inspiraron a otros a nunca rendirse, a luchar contra las tormentas de la vida con la convicción de que, en última instancia, la luz brillará sobre la oscuridad.

Rolando, otro afectado

La angustia y la preocupación de doña María del Carmen no conocieron límites cuando su querido hijo, Rolando, de 8 años de edad, estudiante de primaria, en la institución “Rodríguez Galván”, en el centro del municipio, cayó enfermo en medio de la pandemia. Una semana que parecía una eternidad se desplegó ante ella, tejiendo una red de temores y desvelos que le robaban el sueño y el sosiego.

El COVID-19 no solo amenazaba su propia vida, sino que también se cernía ominosamente sobre su hogar, afectando a su

hijo con una enfermedad que, día a día, le arrebatava la vitalidad y el aliento. Cada jornada era un tormentoso viaje a lo desconocido, donde los síntomas de su hijo fluctuaban entre la esperanza y el desasosiego.

Ella, enfrentando el doble desafío de su propia recuperación y la convalecencia de su hijo, se convirtió en una leona en la defensa de su familia. Las lágrimas derramadas en la penumbra de la noche se mezclaban con oraciones desgarradoras, pidiendo a los cielos un rayo de esperanza, un respiro de alivio. Cada día era una incertidumbre que desafiaba su resistencia y fortaleza.

Sin embargo, en medio de la tormenta, la madre ama de casa encontró en sí misma una inquebrantable fuente de determinación. Su amor y cuidado infatigables se tradujeron en una fuerza que, día tras día, guió a su hijo por el camino de la recuperación. La semana de angustia y preocupación se convirtió en una semana de heroísmo silente, de sacrificio y dedicación que finalmente vio los primeros signos de mejoría en su hijo.

El alivio llenó el hogar de María del Carmen como una brisa fresca después de una tormenta ardiente. La salud y la vida de su hijo se convirtieron en un tesoro incalculable, y la semana de angustia y preocupación dejó una huella imborrable en su corazón, recordándole la fragilidad de la existencia y la fuerza de la unidad familiar.

La recuperación de su hijo y su propia victoria sobre el COVID-19 no solo marcaron un renacimiento en la vida de María del Carmen, sino que también iluminaron su perspectiva y le dieron un propósito aún más profundo.

Después de esta experiencia, decidió ampliar su alcance y apoyar a otros que enfrentaban dificultades similares. Se involucró en organizaciones de ayuda comunitaria, dedicando su tiempo y

esfuerzo a ayudar a familias que luchaban contra la pandemia. Se convirtió en un pilar de la comunidad, brindando consejo, consuelo y asistencia a quienes la necesitaban.

Su negocio de tamales también floreció gracias a su renovada determinación y su enfoque en la calidad. A medida que la noticia de su historia de superación se difundía, su clientela creció y su emprendimiento adquirió una reputación de excelencia y autenticidad.

En un gesto de gratitud, María del Carmen organizó una jornada benéfica en su barrio, ofreciendo tamales gratis a las personas necesitadas y proporcionando kits de cuidado para las familias afectadas por la pandemia. Su acción generosa inspiró a otros a unirse a la causa y aportar su granito de arena para aliviar el sufrimiento de la comunidad.

Resiliencia y compasión

Su vida, que alguna vez estuvo marcada por la humildad y la modestia, se convirtió en un ejemplo brillante de resiliencia y compasión. En un mundo donde las palabras rimbombantes a veces pueden eclipsar la auténtica grandeza, su historia es un recordatorio de que la verdadera grandeza reside en la capacidad de enfrentar la adversidad con dignidad y de extender la mano amiga cuando otros más la necesitan.

Canto a la soledad, respiro de notas mortales. “Mi mujer era todo para mí, yo sé que ella quería lo mejor para nosotros”: Juan Carlos Solís Estrada

Juan Carlos Solís Estrada, 40 años, músico, Ricardo Solís, 11 años, estudiante.

En el pintoresco pueblo de Tepoztlán, Estado de México, Juan Carlos Solís Estrada, un músico de alma vibrante, se enfrentó a una realidad inesperada durante la pandemia de COVID-19. Durante años, Juan Carlos había sido el alma musical de un pequeño restaurante local, donde su guitarra y su voz habían llenado el lugar con la riqueza de la tradición mexicana. Sin embargo, el virus implacable cerró las puertas del restaurante y con ellas, el principal sustento de Juan Carlos.

Con el corazón apretado por la incertidumbre y la preocupación, Juan Carlos se encontró enfrentando no solo la amenaza del virus, sino también la dificultad de proporcionar sustento a su familia. Su hijo, Ricardo, un niño de 11 años lleno de energía y curiosidad, miraba con ojos inquisitivos a su padre, sin comprender completamente la gravedad de la situación.

Las calles de Tepoztlán, una vez llenas de risas y melodías, ahora parecían silenciosas y distantes. Juan Carlos, con su guitarra en la mano y una mirada determinada, decidió que no permitiría que la pandemia apagara su pasión y su deseo de cuidar de su hijo.

Conciertos en línea: una opción

Con la fuerza que solo la música y el amor paternal pueden proporcionar, Juan Carlos se embarcó en una búsqueda para reinventarse. Aunque las puertas de los restaurantes estaban cerradas,

las ventanas de oportunidad comenzaron a abrirse de manera inesperada. Se le ocurrió la idea de transmitir conciertos en línea desde la comodidad de su hogar.

Con un modesto equipo técnico y la ayuda de amigos y vecinos, Juan Carlos inició su propio escenario virtual. La gente de Tepoztlán, y más allá, se conectó a sus transmisiones en línea para escuchar las melodías que habían echado raíces en sus corazones. A través de donaciones generosas y palabras de apoyo, la comunidad se unió para respaldar al músico que había perdido su escenario, pero no su espíritu.

A medida que las transmisiones en línea se volvieron más populares, la situación financiera de Juan Carlos comenzó a mejorar. Agradecido por la respuesta de su comunidad, redobló sus esfuerzos y organizó conciertos virtuales temáticos, llevando alegría a los corazones de aquellos que, al igual que él, anhelaban la conexión humana a través de la música.

Con el tiempo, Juan Carlos no solo logró mantener a flote la economía familiar, sino que también inspiró a otros músicos y artistas locales a encontrar nuevas formas de compartir su arte en medio de la adversidad.

Un accidente devastador

La vida de Juan Carlos Solís Estrada, el músico de Tepoztlán, dio un giro devastador cuando su esposa, María, sufrió un trágico accidente en el transporte público mientras regresaba a casa con medicamentos para su hijo Ricardo, quien había enfermado gravemente de COVID-19. María falleció.

El pueblo se sumió en un silencio lúgubre cuando la noticia se extendió como el viento. La tragedia golpeó el corazón de Juan Carlos, dejándolo con una sensación abrumadora de pérdida y desesperación. En medio de su propio dolor, el músico ahora debía enfrentarse a la difícil tarea de consolar a su hijo, quien, además de lidiar con la enfermedad, debía afrontar la ausencia de su madre.

El pequeño Ricardo, envuelto en una manta y con ojos cansados por la fiebre, miraba a su padre con una mezcla de tristeza y confusión. Juan Carlos, a pesar de su propio pesar, se convirtió en el pilar que sostenía la frágil estructura de su familia. Juntos, padre e hijo, lloraron la pérdida de María, encontrando consuelo en los recuerdos felices y las melodías que una vez llenaron su hogar.

Con el corazón roto pero decidido, Juan Carlos continuó con sus transmisiones en línea, utilizando la música como una vía para expresar el duelo que embargaba su alma. La comunidad, que ya lo había abrazado en tiempos difíciles, respondió con compasión y apoyo renovados. Las donaciones no solo ayudaron a cubrir los gastos médicos de Ricardo, sino que también sirvieron como un recordatorio constante de que no estaban solos en su dolor.

A medida que las semanas pasaban, Ricardo comenzó lentamente a recuperarse, tanto física como emocionalmente. Aunque el dolor de la pérdida nunca desapareció por completo, padre e hijo aprendieron a apoyarse mutuamente, encontrando fuerza en su amor compartido y en las notas reconfortantes de la guitarra de Juan Carlos.

Con el dolor aún latente por la pérdida de su esposa, Juan Carlos Solís Estrada encontró una nueva vía de esperanza y estabilidad gracias al apoyo de una de sus hermanas. Juntos, idearon un plan para ofrecer clases de música en línea, aprovechando la experiencia

y el talento de Juan Carlos para enseñar a otros apasionados de la música.

El pequeño estudio musical de Juan Carlos se convirtió en su escenario virtual, y a través de plataformas en línea, comenzó a impartir lecciones de guitarra y canto. La respuesta fue abrumadora, con estudiantes de diversas edades y lugares sintonizando para aprender de la experiencia de un músico cuyas notas habían acariciado el alma de su comunidad durante años.

Aunque el hospital mantenía a Ricardo, el hijo de Juan Carlos, bajo cuidados intensivos debido a la gravedad de su condición, Juan Carlos encontró consuelo y propósito en la enseñanza en línea. Las donaciones generosas de sus estudiantes, combinadas con los ingresos de las clases, permitieron a Juan Carlos cubrir los gastos médicos de su hijo y mantener la esperanza de que pronto estarían juntos de nuevo.

Las clases de música se convirtieron en más que una simple fuente de ingresos; se transformaron en una comunidad virtual que apoyaba a Juan Carlos y a su hijo. Los estudiantes compartían historias de superación y enviaban mensajes de aliento, creando un lazo especial que trascendía las fronteras físicas.

A medida que las semanas pasaban, Ricardo mostró signos de mejoría. Juan Carlos continuaba impartiendo clases con pasión y dedicación, agradecido por la oportunidad de compartir su amor por la música y, al mismo tiempo, mantener a flote la esperanza en su hogar.

La música se convirtió en un puente que conectó corazones a través de las pantallas, recordando a todos que, incluso en la adversidad, la armonía de la comunidad puede ser una fuente invaluable de fuerza y apoyo.

A escena, la luz de Elena

A medida que Juan Carlos Solís Estrada continuaba impartiendo sus clases de música en línea, con el tiempo, una nueva y especial conexión floreció. Entre los estudiantes que sintonizaban para aprender, se encontraba una mujer llamada Elena, quien, al igual que Juan Carlos, había experimentado las pruebas y tribulaciones de la pandemia.

Elena compartía la pasión de Juan Carlos por la música y, a medida que las lecciones avanzaban, se formó una conexión que iba más allá de las notas y los acordes. Ambos compartían historias de pérdida y resiliencia, encontrando consuelo el uno en el otro en medio de las adversidades que la vida les había presentado.

A medida que el confinamiento por la pandemia llegaba a su fin, Juan Carlos y Elena decidieron unir sus vidas no solo en lo personal, sino también en lo profesional. Con sus sueños alineados, decidieron abrir una escuela de música juntos. Este nuevo capítulo no solo simbolizaba una oportunidad para ellos de construir un futuro juntos, sino también de compartir su amor por la música con la comunidad que los había apoyado en los momentos difíciles.

Con el tiempo, la escuela prosperó, y Juan Carlos y Elena no solo encontraron éxito profesional, sino también una nueva familia formada por estudiantes y amantes de la música. La comunidad que habían construido en línea durante los días más oscuros de la pandemia se convirtió en la base de su nueva aventura.

El sonido de la música resonaba en las aulas de su escuela, recordando a Juan Carlos y Elena que, incluso en medio de las pérdidas y las dificultades, la vida tenía la capacidad de ofrecer segundas oportunidades y nuevas sinfonías de esperanza.

“La diferencia es que yo sí me atendí”: Carmen Robledo

Carmen Adriana Robledo Seng tiene 39 años, es Licenciada en Administración de Empresas y gerente administrativa de una empresa de fincas cafetaleras. Es de Tapachula, Chiapas. Casada y tiene una hija de 20 años que actualmente estudia la carrera de Arquitectura.

“La única diferencia es que ella, mi hermana, no se atendió a tiempo. Lo dejó pasar”, subraya con una severa dosis de realismo aunque con profunda pena Carmen Adriana Robledo Seng, al recordar el fallecimiento de su hermana Lourdes Concepción *Conchi*, quien, a diferencia de ella, no sobrevivió al contagio de COVID-19.

De carácter siempre jovial y animoso, su semblante cambia y adopta un velo de seriedad cuando habla de la enfermedad que vino a cambiar la “normalidad”, cubriendo con una sombra de temor que rebasa el ámbito personal y llena de inseguridad cada uno de los ámbitos en los cuales nos desenvolvemos: “Principalmente sentí mucho miedo a contagiar a mi mamá y contagiar a algunos compañeros del trabajo, ya que días antes me había presentado a trabajar.” Con precisión, Carmen recuerda cómo fue el desarrollo de la enfermedad:

Empecé con los síntomas el lunes 10 de mayo de 2021: tos y algo de fiebre. El martes 11 fui al doctor y me recetó por 5 días antibiótico; me citó para el sábado 16 de mayo, pero en el transcurso de los 5 días de antibiótico, presenté un cuadro de diarrea. Al regresar el sábado con el médico, me regañó, ya que debí regresar el día que inicié con la diarrea. En ese momento me mandó a hacer la prueba de laboratorio de COVID-19. Para el domingo 17 de mayo, la prueba era positiva.

Los síntomas fueron progresando: Al inicio, antes de la prueba sólo era tos y fiebre [...] Los siguientes días, después de la prueba, inició el cansancio y la falta de aire. “Sufrí pérdida del olfato, pero no tardó mucho. Estuve con oxígeno durante diez días, con medicina tomada e inyectada, me hice más estudios de laboratorio y unas placas para ver el estado de mis pulmones.”

Afortunadamente todo fue progresando favorablemente, pero había motivos para estar preocupada y el aislamiento hacía más desesperante la espera de noticias “del exterior”:

Como casi toda la familia estaba enferma, mis mayores preocupaciones eran que ellos estuvieran bien. No sentía tanto temor de lo que me pasara a mí, si no lo que les pasara a ellos. Había días que sí entraba en crisis por la desesperación de estar todo el día en cama y la falta de aire al no dar más de 3 o 4 pasos; sin embargo, la mayor parte del tiempo trataba de mantener la mente tranquila.

Como en muchos hogares, no sólo de México, sino del planeta entero, el COVID-19 entró y afectó a todos, pero también como en muchas partes, hubo extrañas e inexplicables excepciones:

Mi esposo, mi hija, *Conchi*, mi hermana, que terminó perdiendo la batalla con el COVID-19, y mis sobrinos, estuvieron contagiados. Sólo a mi mamá no le dio. Sí, aunque la gente no crea, yo se lo atribuyo a la vacuna; ella ya tenía sus dos dosis. Igual y sí le dio y fue asintomática. No sabemos.

Las condiciones y circunstancias en que se fueron dando los hechos impidieron estar seguros de si la señora Carmen Seng, mamá de Carmen, estaba contagiada o no, no fue posible llevarla a que le hicieran la prueba: “No, yo ya estaba encerrada en mi casa con mi esposo y mi hija, ella vive con la familia de mi hermana. Ya después empezaron ellos y sólo la aislaron”.

Hablar de su hermana aún es difícil para Carmen, el tema duele todavía y, seguramente, dolerá por mucho tiempo: “Desconozco cuándo empezó ella con los síntomas; según yo, a la par mía porque cuando yo estaba con oxígeno, a ella la iban a internar”. Desde el aislamiento trataba de estar al tanto del estado de salud de su hermana diez años mayor:

Diario pedía el reporte, aunque después supe que no me dijeron todo por la situación en la que estuve. Ya después que pasó todo y me dieron de alta, mi sobrino me dijo que Conchi ya presentaba fibrosis cuando le hicieron su primera placa. Y si yo tenía en oxígeno en número 2, ella ya tenía la cánula de alto flujo...

Aunque trata de hablar del tema con objetividad, la tristeza aflora a sus ojos, no hay argumento que la haga comprender aún lo que pasó, “Como que todavía no me cae el veinte”, declara en su desesperada búsqueda de explicaciones y respuestas que nunca la dejarán satisfecha.

Todo pasó tan rápido... O sea, la vi el 9 de mayo en la toma de fotos de mi sobrino que terminó su carrera y, de

repente, ya estaba intubada y, después [...] ya no estaba. Falleció el 2 de junio de 2021.

Muchas lágrimas ya han rodado por su rostro desde entonces; la “normalidad” de cómo vivir el duelo también tuvo que cambiar, todo tiene que ser con “sana distancia” o totalmente a distancia:

Para empezar, no pude estar con ellos cuando pasó porque aún no me había dado de alta la doctora y tampoco me dejó ir, ya que me explicaba que esa enfermedad también se agarra de lo emocional y podría recaer. Y [...] básicamente, no te despidas.

El temor al escenario

Por si fuera poco, la salud total tarda en volver o, simplemente, no regresa por completo. Un enemigo se instala en el día a día de manera permanente: el temor. Los días pasan y el organismo no termina por “sentirse del todo bien” como para declararse “libre” del COVID-19:

Hasta la fecha, un mes después que me dieron de alta, siento que aún no lo dejo atrás; aún tengo secuelas [...] La tos aún no desaparece al 100 por ciento y la pérdida excesiva de cabello es estresante.

El temor a recaer siempre está latente. Miedo como tal, creo que no [...] Aunque sé que puedo volver a contagiarme en cualquier momento y podría ser un poco más grave que el primer contagio.

Carmen le ha dado muchas vueltas al asunto y da una lista de razones por las que pudo sobreponerse al COVID-19:

Como buena creyente, Dios en primer lugar. En segundo lugar, la pronta atención, ya que desde el primer síntoma fui al doctor. En tercer lugar, seguí todas las recomendaciones que me indicaron: tomar té, hacer nebulizaciones con eucalipto, no tomar frío, ponerme boca abajo y nunca dejar de comer.

Sin embargo, la luz en sus ojos vuelve a brillar y el buen ánimo regresa; así, con una enorme sonrisa concluye con una razón más: “Soy católica, apostólica romana y americanista”.

¿Quién se enojó conmigo: Dios o la vida? : Ana Cecilia Medina López

Tiene 38 años. Es Ana Cecilia Medina López. Auxiliar de enfermería en la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Se encarga de dar los medicamentos a los estudiantes para que ellos coloquen amalgamas, coronas y resinas a sus pacientes. Lleva más de 15 años trabajando en la Universidad y es mamá de cuatro hijas.

“Mi corazón estaba muy triste. Acababa de perder a mi hermano, bueno, mi primo, pero éramos como hermanos. El COVID-19 se lo había llevado. Fue entonces cuando me empecé a sentir mal”, con la profunda pérdida de Héctor Gerardo (47 años) aún reflejada en los ojos, Ana recuerda cómo fue que entró en contacto con la enfermedad en uno de los momentos más desoladores de su vida.

Acudió al médico; inicialmente la trataron por una posible infección en la garganta, pero la sospecha de haberse contagiado de COVID-19 seguía latente. Una mañana, con malestar general, se levantó de la cama y con mucha decisión se dijo: “¡Este bicho no me va a matar!”, abrió las ventanas, quitó la ropa de cama y comenzó la limpieza profunda de su habitación, como queriendo eliminar al enemigo que ya la afectaba en el interior de su cuerpo.

Pese a su actitud retadora y de rabia, se percató que que no había una mejoría notoria; regresó al médico y la sospecha se confirmó: tenía COVID-19: “Me enteré en enero, por ahí del 25 de enero del 2021; estaba contagiada de COVID.”

Una intrusa en el pecho

El malestar iba creciendo: “Mis síntomas fueron dolor de espalda, dolor de cabeza, mucho sueño, cansancio, dolor de articulaciones, sentía una bola en el pecho que no me dejaba respirar, vómito y náuseas”. Eran los malestares propios de la enfermedad del momento. Suenan comunes, comenta, “pero nadie los comprende en su totalidad hasta que ya los ha padecido en carne propia.”

Una enfermedad de la que aún poco se sabía cómo atacarla, pero lo único común era tratar de disminuir el malestar, en tanto el organismo lograba defenderse por sí mismo.

Fui con una doctora que me mandó medicamento para controlar los síntomas. Tratar de sentirse lo mejor posible, monitorear la oxigenación, estar pendiente de cualquier posible comorbilidad, esperar a que todo fuera pasando [...] No había nada más qué hacer.

En tanto, la imaginación volaba; la mente se regodeaba con malas pasadas, los pensamientos traicionaban y apareció otro gran enemigo: el temor. Ana recuerda:

Sentí muchísimo miedo [...] Sentí miedo, obvio [...] a morirme, a dejar a mis hijas solas, a enfrentar la enfermedad; una enfermedad que es muy fea y muy dolorosa... pero lo que más miedo me daba era dejar solas a mis hijas.

Aislada, en encierro, esperando no contagiar al resto de la familia. Eso era su pensamiento más recurrente; por un lado, la razón

para seguir luchando, para mantenerse en pie. Pero también, por otro lado, el motivo más intenso de preocupación, de incertidumbre, de temor:

¿Qué iban a hacer mis hijas sin mí, porque tienen un papá, tienen una abuela, pero ¿qué harían mis hijas si yo no estuviera? Dos, Fernanda (9 años) y Zoé (8 años) están chiquitas, las otras dos, Leslie y Danna ya están grandes, pero siento que aún me necesitan [...] eso es lo que siempre tenía en la mente.

Incetidumbre y zozobra

La mejoría empezó poco a poco, pero el tiempo siguió transcurriendo y tenía aún la sensación de que la enfermedad no terminaba de irse. El temor no desaparecía; la incertidumbre y la zozobra tras las pérdidas parecían aferrarse al día a día; el COVID-19 no se iba. En Ana se negaba a dejarla libre:

No te deja, se aferra a seguir dentro de ti; te quedan secuelas; hay días en los que estás bien y hay días en los que te sientes muy cansada, te falta la respiración, te sientes profundamente cansada, no tienes ánimos de nada, quieres pasártela durmiendo.

Una vida de lucha constante por dar lo mejor a sus hijas, por ser el apoyo para su madre y hermanos, una mujer de carácter fuerte que se refleja en su mirada firme y que se asoma a veces en impulsos, tal vez arranques, ante lo que no le parece correcto, será que ¿en algún

momento se enojó con la vida o con Dios por lo que estaba viviendo? Ana responde: “Sí, pero traté de controlarme [...] Dios nos pone las pruebas más difíciles, pero hay que asimilarlas poco a poco, no perder la fe jamás”.

Un actor se niega a salir del escenario

Por fin el malestar disminuyó, la salud mejoró, salió adelante, aunque el miedo se negó a esfumarse del escenario; el temor a volver a contagiarse, a que alguien de la familia fuera derrotado también por el enemigo, a que hubiera una pérdida más en la familia.

El medicamento estratégico, el fundamental fue: el apoyo, el cariño familiar, sentir ese cariño, la solidaridad, el respaldo de los amigos que se mantienen en contacto gracias a las nuevas tecnologías ante el aislamiento del paciente.

En el caso de Ana, todo eso fue esencial para salir adelante y recuperar la salud: “El medicamento y el apoyo de mis hijas [...] eso fue lo que más me ayudó”.

Ana decidió luchar y cumplió lo que determinó desde el inicio, el bicho no pudo con ella, se aferró a algo intangible a veces, tan real en la cotidianidad, a una actora casi mágica: la vida: “Lo que más amo en la vida, aparte de mis hijas, es a mi familia y las personas que están cerca de mí, por ejemplo, mis amistades, mis amigas que realmente son mis amigas [...] En fin, amo mi vida”.

“El COVID-19 fortaleció nuestro amor”: Lizeth y Hazael

Hazael Sadrac Hernández es un joven de 36 años; su esposa, Lizeth Guadalupe Gutiérrez Granillo, tiene 23. Ambos se contagiaron de COVID-19 casi al mismo tiempo.

Hazael es supervisor en una fábrica de fibra de vidrio en Tizayuca, Hidalgo. Desarrollaba sus labores cuando comenzó a sentirse mal. Un dolor de cabeza persistente lo agobiaba. Su cuerpo registró una sensación desconocida. “Pensé que tenía fiebre porque todo mi cuerpo estaba a una temperatura alta. Caliente. Pero el problema no era ese porque mi temperatura corporal, normalmente de 36 grados, estaba en 33”.

La reacción de Hazael fue retirarse de la empresa. Avisó a su jefe directo y se trasladó a la clínica 32 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Su angustia aumentó al conocer la respuesta de las personas que lo atendieron en el Seguro. “Me negaron la atención; para ellos no presentaba ningún cuadro de alarma o alerta”, subrayó.

Al comunicarse con su jefe, éste le sugirió ir a la clínica privada “Santa Julia”. Ahí lo revisó una médica y le informó que solamente tenía una infección en la garganta. Le recetó amoxicilina y paracetamol. “Yo lo tomé, pero me seguía sintiendo mal; me empecé a sentir mareado y con mucho dolor de cuerpo”, relató el joven.

Un abrazo amenazante

Pese al diagnóstico de que únicamente tenía infección en la garganta, el joven comenzó a experimentar una sensación incómoda y angustiante. “En la parte de las costillas y el tórax sentía como si me lo apretaran, como si me estuvieran abrazando con una fuerza tremenda y me fueran a quebrar; yo no me sentía bien y me seguía

sintiendo muy caliente o mi temperatura muy alta; sin embargo mi temperatura seguía bajando. Como si tuviera una hipotermia.”

Hazael le informó a su jefe, quien lo regresó a su casa donde el joven le planteó la situación a su esposa a quien le comentó que él no sentía infección en la garganta, como le dijo la médica del Santa Julia, sino algunos síntomas que había conocido en contagiados de COVID-19. “Hablé con mi papá por teléfono para ver si nos conseguía el número de un doctor el cual había tratado a uno de mis primos que también había tenido COVID-19.”

El doctor contesta y me viene a revisar: me dice que yo presentaba un cuadro alarmante de COVID-19. La llamada al doctor fue como a las 6 de la tarde. Cuando él me viene a visitar aquí a casa eran las 10 de la noche; yo ya había aislado a mis hijos, estaban con mis papás por prevención. En el momento que el doctor llega, lo primero que hace es checar mi saturación con el oxímetro de pulso y yo ya estaba en 89, 90 que era un signo de alarma.

El panorama empeoró al día siguiente cuando Hazael percibió que perdía el sentido del olfato y del gusto. “Ahí es donde se confirmó que efectivamente yo ya estaba contagiado de COVID-19”.

El médico ya no le pidió a Hazael se hiciera la prueba de antígenos ni la PCR. La pérdida del olfato y el gusto y la constante baja en la saturación de oxígeno eran prueba suficiente para considerar que el joven estaba contagiado. A las sensaciones mencionadas se agregaban los dolores que invadían con severidad su cuerpo. Reflexiona:

Lo más difícil que yo viví dentro de la enfermedad fueron los dolores del cuerpo... era demasiado el dolor de cuerpo [...]no poder respirar bien y sentir como si apretaran el tórax, como si algo muy pesado estuviera en el pecho y no poder respirar; el dolor es insoportable, realmente yo no dormía, dormía muy poco, de ahí seguían los dolores de cabeza. Los dolores de cabeza y el frío que a pesar de que yo me sentía muy caliente, yo seguía con mi temperatura baja y mucha sudoración, como sudar en frío...

Respecto de los medicamentos que tomó, Hazael recuerda que fueron vitaminas, así como Ivermectina y Azitromicina. “Cada 12 horas estos dos últimos.” La oxigenación le comenzó a subir y el doctor le dijo que no había necesidad de que lo conectaran a un tanque de oxígeno, que lo revisaría cada tercer día para ver cómo evolucionaba.

Mi oxigenación empezó a subir a 92, que fue lo más que subió en los primeros tres días. “En ese momento, el doctor me dijo que no iba a ser necesario que me pusieran oxígeno, que estaba respondiendo bien al tratamiento. Sin embargo, los dolores eran los que a mí me ponían en muy mal estado. Porque aquí lo más fuerte era el dolor que del cuerpo y de la cabeza.”

El inasible instante del contagio

Hazael precisa que su contagio fue en enero de 2021; y que, desde diciembre de 2020, él estuvo en contacto con pacientes de COVID-19. A finales de 2020, apoyó al dueño de la empresa para la que trabajaba y a su esposa, quienes se contagiaron. Como paramédico de la empresa, y por la confianza que ellos le tienen,

decidieron no internarse y que Hazael los apoyara en su casa, con todas las medidas de protección. “Usaba careta, gafas, respirador artificial, traje especial para poderme aislar en el momento que tenía contacto con ellos.”

Entonces por eso fue que en mi empresa no tuve problema, al contrario, en el momento presenté únicamente las recetas del médico que me trató; yo se las hacía llegar por medio de WhatsApp a mi jefe directo, y pues los jefes o los dueños de la empresa me marcaban para preguntar cómo seguía, cómo iba evolucionado, en este caso era a mi esposa que le marcaban para ver cómo yo estaba de salud.

Al preguntar a Hazael cómo creía haberse contagiado, opinó:

¡Híjole! Creo que con alguno de los trabajadores. Ahí utilizamos mucho equipo de protección personal, lo que llamamos EPP. Desgraciadamente, ahí en Tizayuca donde yo trabajo, la gente está muy cerrada en creer lo que es el COVID-19, ahí mi función dentro de la empresa, ahorita que fue la pandemia o estamos aún dentro de parte de la pandemia, es revisar a los trabajadores. Hacer el protocolo: revisar temperaturas, oxigenación, y ciertas preguntas. En cuestión de que si han estado en contacto con familiares enfermos, si les arde la garganta, si hay escurrimiento nasal, algún dolor de cabeza.

Entonces en ese momento que interactúo con el paciente, o en este caso con el trabajador, yo pienso que fue ahí donde me pude haber contagiado, porque cuando estuve en contacto con los dueños de la empresa, que le comento estuvieron mal, en todo momento estuve protegido y a ellos los dieron de alta el 24 de diciembre. De ahí pasaron más de quince días; yo no presenté ningún síntoma. Me hice la prueba de antígenos y salí negativo.

Luego de explicar cómo cree haberse contagiado, Hazael agregó:

Sí tuvimos bastantes trabajadores contagiados y realmente ellos ocultaban esa información [...] qué hacían, a los mejor en fin de semana, con qué tipo de personas andaban, si andaban en fiestas o acudieron a alguna fiesta o a acudieron a algún velorio, evento social, entonces ese era parte de mi trabajo y el simple hecho de que me firmaran unas hojas y tomar la misma pluma, pues yo creo pudo haber sido por ese lado [...] No sé, a lo mejor un descuido mío.

El saldo emocional

Tras vivir una experiencia de ese tipo, las emociones surgen, se acumulan las Reflexiones y Hazael expresa:

Me queda algo muy fuerte. En lo personal haber vivido esto del COVID-19, para mí fue muy duro y muy deprimente a la vez. Realmente el tiempo que estuve aislado dentro de mi casa, no estuve solo; mi esposa estuvo siempre conmigo. Pero el no ver a mis hijos,

extrañarlos, el no pasar el día, a pesar de que estaba aislado, no poder salir de mi cuarto pues le empieza a pegar uno la depresión, saber que tengo amigos que desafortunadamente no ganaron la batalla; la perdieron [...] es algo muy duro, realmente es algo muy duro [...]

Al expresar su tristeza por la muerte de amigos y familiares, Hazael comenta que cuando iba conociendo más sobre lo que ocurría no solamente en Hidalgo y todo México, sino en diversas partes del mundo, llegó a sentir miedo.

Sí tuve miedo. Me dio miedo cuando empecé a ver que mi saturación estaba bajando, ahí fue donde yo tuve miedo porque realmente sabía lo que podía pasar. Sabía lo que podía llegar en mí o hasta donde yo podía llegar si la enfermedad avanzaba y me daba miedo acudir a algún hospital. Estaba seguro de estar aquí; pero si yo seguía con la saturación baja, en este caso, pues sabía que me tenía que ir a algún hospital a aislarme y no volver a ver a mi familia, y más por las experiencias de los amigos fallecidos.

Lizeth, contagiada

Ahí no terminó la angustia para Hazael. Lizeth, su esposa, se contagió siete días después que él. Ella opina que la situación le pareció “un poquito lógica”. Probablemente, agrega, “me iba a pasar porque a los siete días que él empezó con los síntomas, yo experimento algunas irregularidades”. Sentía “el cuerpo cortado” y una característica que califica de “curiosa” fue la pérdida del olfato. “Podía respirar bien, pero no podía oler nada: ni perfume, desodorante, cualquier cosa...”

Lizeth, al igual que Hazael no se hizo la prueba. Explica que la atendió el mismo médico que a su esposo, quien expresó: “Prácticamente es lógico, también usted (Lizeth) se iba a contagiar”. Lizeth explica: “Teníamos una convivencia bastante estrecha”. Para Lizeth el impacto emocional fue muy fuerte. Relata:

A mí también me pegó muchísimo el hecho de que no quería que se deprimiera por estar contagiado, ver cómo eran dañados sus amigos, ver cómo se ponía él. ¿Cómo resarcir el daño? me preguntaba. Pues a lo mejor estando yo con él. Entonces decido aislarme, sí, aislarme en el mismo cuarto y convivir con él.

Lizeth considera que para Hazael la experiencia física fue más difícil y no igual para ella. Esto, Reflexionó: “Vamos a lucharlo juntos. Me sentía mal, sí, me dolía el cuerpo, sí, no voy a mentir. Pero no al grado de tirarme a la cama.”

Para mí lo más difícil era verlo a él; era verlo como se quejaba, cómo le dolía. En las noches era una cosa desesperante, ver cómo de verdad le dolía y no poder hacer nada realmente. Entonces creo que lo más difícil para mí fue emocional.

El aspecto emocional que señala Lizeth se entremezcló con la reflexión sobre su relación de pareja, sus sentimientos hacia Hazael, su hijos, su familia. Vivieron, en convivencia con el COVID-19, una contundente prueba de amor, un reto para decidir la vida en pareja.

Creo que esto nos unió muchísimo, todo lo que pasamos; la cuarentena juntos; nos dio tiempo para conocernos todavía más de lo que ya nos conocíamos. Fue un momento muy duro porque extrañábamos a los niños; salir, no podíamos salir a comprar nada.

Estábamos a expensas de pedirles a mis suegros por una llamada lo que necesitábamos para hacer de comer y todo. Y pues a veces el miedo de que se les pasara a lo mejor algo. Sentimos ese sentimiento feo de: ¡Ay, ni modo de que vuelvan a ir a la tienda porque se nos olvidó esto!” y ni como nosotros ir a la tienda.

La cuarentena llegó a su fin. Los síntomas desaparecieron y ellos retomaron su quehacer y vida cotidiana. ¿Se puso a prueba el amor entre una pareja? surgió la interrogante final. Lizeth es categórica:

Definitivamente creo que sí porque los primeros días veía cómo se deprimía él [...] siento que él pensaba que a lo mejor no iba a aguantar o yo me iba a tomar mi rienda, o a lo mejor que yo iba a decir: Me voy con mis papás. Mejor me voy con mis Papás para yo estar bien.

Y no, definitivamente no lo dejé, no lo quise dejar, a pesar de que sabía que era un riesgo potencial y que yo me podía enfermar, que cada organismo es diferente y que tal vez me podía enfermar peor que él. Para mí fue así como decidir: Primero vamos a luchar contra esto y vamos a luchar juntos. Entonces, siento que sí nos unió bastante.

“¡No manches, ya traes el COVID!”: Edgar Ávila Hernández

Edgar Ávila Hernández, 36 años, transportista. Eréndira García Pérez, 40 años, ama de casa y madre de dos hijos.

Diciembre de 2020, un mes en que miles, millones de personas, en México y en el mundo, vivían la enorme tristeza de haber perdido uno o tal vez más seres queridos en la pandemia; vivían la incertidumbre ante un enemigo que no podían ver, pero que sabían lo acechaba; vivían con miedo la amenaza latente ante el contagio por COVID.

Edgar Ávila Hernández, Eréndira García Pérez, su esposa y su familia vivían con intensidad este contexto, pero continuaban, como muchos, tratando de salir adelante. Ser transportista colocaba a Edgar en un sector de la población que no permanecía en resguardo, había que salir a trabajar y el riesgo de contagio era más grande.

Era un domingo de aquel diciembre. Gerardo García Pérez, hermano de Eréndira, comenzó a presentar síntomas; las alarmas en casa de Edgar se encendieron. Era tiempo de llevarlo al médico, pues su condición empeoraba rápidamente:

Fuimos al doctor el domingo, pero no encontramos abierta la clínica; en la noche otra vez, lo llevamos a hacer sus estudios, ya iba un poquito más mal. Nos íbamos cuidando entre nosotros, pero él llevaba más síntomas. Lo checó el doctor le dijo que sí, que tenía el COVID.

“El COVID”, ese ente misterioso lo acechaba y, aunque en ese domingo aún no se manifestaba, terminó por hacerlo su presa, aunque Edgar prefería ignorarlo:

Yo andaba como si nada. El lunes me fui a trabajar, pero como que me empezó a dar un poquito de catarro, nada más así, y dije: ‘Es normal’. El martes otra vez a trabajar; ya iba con más catarro; el miércoles igual, otra vez fui al trabajo, pero me sentía más mal, ya no podía; le decía a mi compañero: ‘No manches, llévame a un doctor o algo, porque me estoy sintiendo un poquito más mal’, pero seguí mi ruta, trabajando.

El tratar de seguir con su rutina era parte de la negación que le generaba el temor de tener el COVID: “Llegó Daniel, mi compañero, y le digo: ‘Me siento más mal’; me dijo: ‘Gordo, no manches, ya traes el COVID’; le dije: ‘Cállate, ojalá que no’.”

Había llegado a Apan, Hidalgo, su destino; se reportó con su supervisor y le informó de su condición, pero tuvo que terminar con sus actividades de descarga antes de poder regresar a Pachuca. Los síntomas eran más intensos, principalmente escalofríos cuando esa noche regresó a casa donde Eréndira aún no comenzaba a presentar síntomas, pero su hermano estaba en estado grave.

Me fui a reportar a la empresa, me dijeron: ‘Tienes que ir al Seguro (IMSS)’ pero no fui, me fui a uno particular porque tenía miedo de que en el Seguro me retuvieran, ya ve que los ponen en la cama y con oxígeno [...] yo sí me espartaba; entonces, dije: ‘Mejor en un particular’. Me hice el estudio desde la mañana y sí, salí positivo.

Afortunadamente para Edgar, a pesar de no haber acudido al IMSS, la empresa respondió a su favor y le hicieron válida su

incapacidad durante el mes que se quedó en resguardo en casa de sus padres; sólo salía para revisiones médicas. Acudió con sus padres, porque en casa, Eréndira también ya la estaba pasando mal. Los dos estaban enfermos y necesitaban cuidados que no podían brindarse mutuamente.

Ella estuvo un poco más delicada, pero ella misma reconoce que el temor hacía que su condición fuera así: “Es una ansiedad que entra muy fuerte; es más el miedo que la enfermedad; entonces me dieron para dormir muchos calmantes y muchísima vitamina”.

La condición de Eréndira mantenía a Edgar con angustia; el estar lejos hacía sentir más difícil la situación a ambos; se mantenían en contacto por vía telefónica, pero la voz de ella le hacía saber que las cosas no estaban bien aún. Con dificultad, pero al final Edgar reconoce que alguna vez lloró por la preocupación de estar lejos de Eréndira sabiéndola enferma: “Bueno sí, pero no mucho; más que nada me preocupaba porque ella aquí y yo allá, ni cómo poderme salir. Había ratos donde me desesperaba por salirme, pero no me dejaban”.

Inyecciones en el ombligo y el brazo

Un mes en resguardo al cuidado de su madre, quien lo mantenía en regla con las instrucciones médicas impidiendo, incluso, que se bañara. El tratamiento fue surtiendo efecto y Edgar fue mejorando: “Mi tratamiento fueron inyecciones en el ombligo, en el brazo, pastillas. El oxígeno lo usé como una semana”. En esa semana, su saturación bajaba hasta setenta y, con el uso del oxígeno se reponía hasta noventa.

Durante el día, la madre de Edgar también tenía bajo su cuidado a Tamara, su otra hija y por las noches, su tercera hija Ixchel le apoyaba para cuidar a sus hermanos. Edgar se emociona y reconoce el enorme esfuerzo que realizó su mamá:

Me sentí más querido... estaba mi jefecita ahí cuidándome y pues igual a ella le tocó, mi mamá también se puso malita, no fue mucho pero también. Así casi como yo, mi papá estuvo un poquito grave y le tocó a mi mamá cuidarnos a nosotros.

Edgar asegura que no tuvo miedo de morir, que se mantenía tranquilo con la idea que se recuperaría. En cambio, Eréndira acepta que sintió que no sobreviviría: “Sí; de hecho, ya había encargado a mis hijos”.

Un mundo de emociones se apodera de Eréndira cuando recuerda la desolación que sentía en sus momentos de enfermedad, al cuidado de su hermana: “Sí, porque no veía a mis hijos; me encerraron totalmente, a mis hijos los veía por la ventana y me decían que estaban bien, que no me preocupara”. Los hijos de Eréndira, Mixcel de 20 años y Kevin de 18, también se contagiaron, pero con síntomas leves y ya se habían repuesto cuando su madre comenzó a sentirse enferma.

Pero la familia sufrió la pérdida de Virginia Pérez, la madre de Eréndira, y vivió otra inmensa angustia, pues su hermano Gerardo estuvo en el hospital muy grave; muy probablemente por eso, el miedo a caer ante el COVID la embargaba: “Ellos estaban muy preocupados (sus hijos) por mí y yo, en un momento, pensé que iba a fallecer”.

Gerardo, el hermano de Eréndira, fue el primer enfermo en la familia y el contagio entre todos los de la casa se dio rápidamente, su madre, sus dos hermanas, Edgar y los hijos de Eréndira, pero una comorbilidad renal impactó el organismo de Virginia y terminó por Acabar con su vida. Eréndira recuerda:

Mi mami también estaba delicada de sus riñones y se le complicó más por el COVID; entonces, pues falleció, sólo tenía 57 años. Estaba muy triste porque mi hermano estaba internado ya en el hospital por COVID, ya estaba muy grave. Sin embargo, Gerardo también salió adelante.

Edgar y Eréndira miran hacia atrás y agradecidos reflexionan en que su forma de ver la vida cambió cuando se sintieron lejos de la posibilidad de morir. Ella explica: “Le doy ahora más sentido a la vida, trato de no pelear, de no enojarme porque la vida es demasiado corta; veo a la vida muy diferente”.

Edgar piensa algo similar: “A partir de ahí se me hizo la vida diferente; hay que vivir el momento porque no sabemos si el día de mañana seguimos aquí”.

Sin embargo, el temor a un nuevo contagio está latente y, ante la lluvia de información a la que vivimos Expuestos, hay que ser precavidos ante la posibilidad de contagiarse de nuevo: Edgar reconoce que no hay tranquilidad de sentirse totalmente a salvo: “La verdad sí, pasa por la mente, más que nada viendo las noticias Constantemente dicen que llega otra ola de COVID, pero más fuerte; ya nos vacunamos, ya no nos va a pasar nada, pero luego sí estoy con eso de que pueda pasar nuevamente”.

Una familia que, como otras tantas alrededor de la Tierra, vivió pérdidas irreparables de seres queridos, vivió una época de dolor y miedo ante el COVID que amenazaba sin dar cuartel; vivió una nueva normalidad de resguardo, cubrebocas, gel antibacterial y sana distancia, que junto con la propia enfermedad dejó secuelas con las que apenas como individuos, como familia y como sociedad, seguimos trabajando por superar.

“Yo no me preocupé porque tenía con que pagar”

» Ana Sofía

Ana Sofía Arroyo Bustamante: 35 años, licenciada en Derecho Penal.
Diego Méndez Rosales: 34 años, licenciado en Derecho.

Había una vez una mujer llamada Ana Sofía. Nacida en una familia de clase alta, había tenido una vida privilegiada. Se graduó con honores en Derecho y disfrutó de todos los lujos que su posición le permitía. No tenía necesidad de trabajar, ya que la comodidad económica siempre estuvo a su alcance.

Sin embargo, la vida tiene una manera curiosa de cambiar el rumbo de las cosas. En el año 2020, llegó el ya para entonces multimencionado COVID. A pesar de las medidas de precaución, Ana Sofía contrajo la enfermedad. Al principio, creyó que podría superarla como cualquier otro obstáculo en su vida, pero pronto se dio cuenta de que esta batalla sería muy diferente.

El virus la dejó postrada en cama, luchando por cada bocanada de aire. Ana Sofía experimentó los síntomas más aterradores: fiebre alta, tos incontrolable y una sensación de debilidad abrumadora. Durante días, su vida se convirtió en una lucha constante. Los médicos y el personal de salud la atendieron con dedicación, pero no podían prever cómo se desarrollaría la enfermedad.

En su habitación, Ana Sofía reflexionó profundamente sobre su vida. Se dio cuenta de cuánto había dado por sentado sus privilegios, de cuántas oportunidades había desaprovechado. Ahora, la salud era su mayor riqueza, y la estaba perdiendo ante sus ojos.

Lección de vida

Días se convirtieron en semanas y, finalmente, después de una lucha feroz, Ana Sofía comenzó a mostrar signos de mejoría. A medida que se recuperaba, su perspectiva sobre la vida cambiaba. La experiencia de enfrentar la enfermedad le había dado una lección que no podía ignorar. Decidió que, si sobrevivía, usaría su vida de una manera más significativa.

Después de su recuperación, Ana Sofía tomó un nuevo rumbo en su vida. Aprovechó sus conocimientos en Derecho para trabajar en organizaciones benéficas y fundaciones que brindaban apoyo a las personas afectadas por la pandemia. Comenzó a dedicar su tiempo y recursos a ayudar a aquellos que habían sufrido más que ella. Descubrió una sensación de propósito y satisfacción que nunca había experimentado antes.

Ana Sofía no solo se recuperó físicamente, sino que también sanó su alma. En su proceso de recuperación, encontró una nueva forma de ser rica: a través de su contribución a la sociedad y el bienestar de los demás.

Descubriendo otras fortalezas

La historia de Ana Sofía es un recordatorio de que, a veces, las adversidades nos llevan a descubrir nuestras verdaderas fortalezas y propósitos. Ella pasó de ser una mujer de clase alta sin necesidad de trabajar, a convertirse en una defensora apasionada de quienes necesitaban ayuda. Su historia es un testimonio de resiliencia, determinación y la capacidad del ser humano para transformarse y superar las adversidades. Ana Sofía se convirtió en un ejemplo de superación y generosidad para todos los que la conocieron.

Ana Sofía, además de enfrentar el COVID-19, tuvo que lidiar con la realidad de que sus síntomas parecían más graves debido a su peso. Durante su lucha contra la enfermedad, la obesidad que padecía afectó su capacidad para respirar y agravó la situación. Se encontró en una situación especialmente desafiante, ya que su peso la puso en mayor riesgo de complicaciones.

Al darse cuenta de que su salud había sido impactada por su peso, Ana Sofía también experimentó sentimientos de autoestima y autoaceptación. Durante su proceso de recuperación, se comprometió a tomar medidas para mejorar su salud a largo plazo. Consultó a profesionales de la salud y comenzó a trabajar en un plan para perder peso de manera saludable y sostenible.

La experiencia de enfrentar la enfermedad de esta manera la llevó a comprender la importancia de cuidar su salud, independientemente de su origen social o económico. A medida que se recuperaba, se convirtió en una defensora de la importancia de la salud y el bienestar, sin importar la apariencia o el peso de una persona. También se comprometió a ayudar a otros que enfrentaban obstáculos similares debido a su peso.

La historia de Ana Sofía se convirtió en un testimonio de superación y autodescubrimiento, no solo en la lucha contra el COVID-19, sino también en su camino hacia una vida más saludable y plena. Su experiencia sirvió como inspiración para muchas personas que se enfrentaban a desafíos similares, recordándoles que siempre hay espacio para la superación personal y el crecimiento, sin importar las circunstancias iniciales.

Deterioro en los negocios

La vida de Ana Sofía se complicó aún más cuando la pandemia afectó sus negocios. Además de su enfermedad y su lucha personal contra el COVID-19, Ana Sofía había estado involucrada en varios emprendimientos que le proporcionaban una fuente de ingresos adicional. Estos negocios, que solían ser prósperos, sufrieron un duro golpe debido a las restricciones y medidas de confinamiento impuestas para combatir la pandemia.

Los restaurantes, tiendas y espacios de entretenimiento en los cuales Ana Sofía había invertido y que solían ser lugares concurridos y exitosos, se vieron obligados a cerrar temporalmente o reducir drásticamente sus operaciones. La situación económica empeoró considerablemente para Ana Sofía, y las preocupaciones financieras se sumaron a su ya difícil recuperación de la enfermedad.

Esta crisis empresarial la forzó a tomar decisiones difíciles. Ana Sofía, a pesar de su posición económica previa, tuvo que aprender a adaptarse a una nueva realidad financiera. Vendió algunos de sus activos y reorganizó sus finanzas para enfrentar las dificultades económicas que se avecinaban. También buscó asesoramiento financiero para poder mantener sus negocios a flote, incluso en un entorno comercial desafiante.

Reestructurando finanzas

A medida que los meses pasaron, Ana Sofía demostró su determinación y resistencia. Trabajó arduamente para reestructurar sus negocios y encontrar nuevas formas de operar de manera segura y eficiente dentro de las restricciones de la pandemia. Aprendió a utilizar la tecnología y las redes sociales para promocionar sus

negocios y mantener a sus empleados trabajando, a pesar de las adversidades.

La crisis empresarial de Ana Sofía se convirtió en un recordatorio de la importancia de la adaptabilidad y la resiliencia en tiempos difíciles. Aunque enfrentó momentos desafiantes y estuvo al borde de perder sus negocios, su espíritu emprendedor y su determinación la llevaron a encontrar soluciones innovadoras y superar los obstáculos económicos que se presentaron debido a la pandemia. Su historia se convirtió en un ejemplo de superación, no solo en términos de salud personal, sino también en el ámbito empresarial.

Ana Sofía, además de enfrentar la enfermedad y la crisis en sus negocios, se encontraba sola durante su lucha contra el COVID-19. La pandemia había aislado a muchas personas, y Ana Sofía no era una excepción. No tenía a nadie que la cuidara de manera directa, ya que sus amigos y familiares también estaban preocupados por la situación y seguían las pautas de distanciamiento social.

A pesar de la soledad y la enfermedad, Ana Sofía encontró la fuerza dentro de sí misma para superar la adversidad. Durante su recuperación, se apoyó en la comunicación en línea para mantenerse en contacto con sus seres queridos, quienes le brindaron apoyo moral y aliento a la distancia. Las videollamadas y mensajes de texto se convirtieron en su ventana al mundo exterior.

Además, Ana Sofía descubrió la importancia de cuidar de sí misma, tanto física como emocionalmente. Siguió las indicaciones médicas al pie de la letra, descansó lo suficiente y se centró en mantener una actitud positiva a pesar de las dificultades. La soledad, en lugar de debilitarla, la motivó a ser fuerte y resiliente.

Meditación: un camino

A medida que se recuperaba y volvía a ganar fuerzas, Ana Sofía también comenzó a cuidar de sí misma de manera más activa. Realizó ejercicios de respiración y practicó la meditación para mantenerse tranquila y mejorar su bienestar emocional. Esta autoatención y autodisciplina la ayudaron a recuperarse de la enfermedad por sí misma.

La historia de Ana Sofía es un testimonio de la fortaleza del espíritu humano y la capacidad de superación, incluso en las circunstancias más difíciles y solitarias. A pesar de la soledad, la enfermedad y las adversidades económicas, encontró la fuerza interior para superar el COVID-19 y emerger como una persona más fuerte y resiliente. Su historia inspira a todos a creer en la capacidad de superación personal y la importancia de cuidar de uno mismo y de los demás en tiempos de crisis.

Encuentro con Diego

La historia de Ana Sofía dio un giro inesperado durante una de sus revisiones médicas de seguimiento después de recuperarse del COVID-19. Durante esta visita, conoció a Diego, un empleado de su despacho que se había ofrecido a cuidarla y brindarle apoyo durante su enfermedad. A pesar de que pertenecían a mundos muy diferentes en términos de clase social, Ana Sofía y Diego comenzaron a desarrollar una conexión especial.

Diego demostró ser un individuo dedicado, amable y comprensivo. Estaba dispuesto a estar al lado de Ana Sofía durante su recuperación y a ayudarla en todo lo que necesitara. Su relación se fortaleció con el tiempo, ya que compartieron experiencias, sueños

y aspiraciones. Diego no se dejó intimidar por la diferencia de clase social y vio en Ana Sofía a una persona increíble más allá de su posición económica.

A medida que su relación se profundizaba, Ana Sofía y Diego comenzaron a enfrentar los desafíos que planteaba la disparidad en su estatus social. La familia de Ana Sofía tenía reservas sobre su relación, mientras que Diego también enfrentaba el escrutinio y los prejuicios de su entorno. Sin embargo, su amor y apoyo mutuo les permitieron superar estas barreras.

Ana Sofía y Diego aprendieron a valorarse por lo que eran como individuos y la relación que habían construido. Juntos, tomaron decisiones para seguir adelante y construir un futuro juntos, independientemente de los obstáculos sociales que enfrentaron. Su historia se convirtió en un ejemplo de amor genuino y superación de barreras sociales.

A medida que el tiempo pasaba, Ana Sofía y Diego trabajaron juntos en sus proyectos y emprendimientos. A través de su relación, Ana Sofía también se comprometió aún más en su labor benéfica, asegurándose de que su riqueza y recursos se utilizaran para apoyar a quienes más lo necesitaban, independientemente de su clase social.

La historia de Ana Sofía y Diego demuestra que el amor y la conexión verdadera pueden superar las barreras sociales y económicas. Su relación se convirtió en un testimonio de la capacidad del amor para unir a personas de diferentes orígenes y clases sociales, y de cómo el apoyo mutuo y la determinación pueden llevar a la superación personal y la construcción de un futuro juntos.

¡Aguas aguas, aguas con el diablo! “Mi jefecita importa más que cualquier delito, la salvé y la Virgen sabe que la salvé”: Bryan Arturo Gómez Espinosa

Bryan Arturo Gómez Espinosa, 31 años, comerciante ambulante de artesanías

Bryan Arturo Gómez Espinosa, un hombre de 31 años originario de la Ciudad de México, se encontraba en una encrucijada inesperada durante la pandemia de COVID-19. Era un vendedor ambulante de artesanías en las plétóricas calles del Centro Histórico de la ciudad.

La vida de Bryan había dado un giro inesperado cuando las autoridades sanitarias implementaron restricciones para contener la propagación del virus. Las calles que solían ser su lugar de trabajo se volvieron un terreno prohibido para los vendedores ambulantes. Las medidas de distanciamiento social y las restricciones de movimiento dejaron a Bryan sin una fuente de ingresos, y la incertidumbre se apoderó de él.

Lo que hacía aún más difícil la situación de Bryan era su responsabilidad hacia su madre, una mujer mayor que dependía de él para su cuidado. La salud de su madre estaba en juego, y Bryan se encontraba atrapado en la difícil situación de equilibrar la necesidad de mantener a su familia y la responsabilidad de respetar las normas de salud.

Con lágrimas en los ojos, Bryan enfrentó el dilema de cómo asegurar el bienestar de su madre y, al mismo tiempo, encontrar una forma de sobrevivir en medio de la crisis. No tenía ahorros significativos y cada día sin ingresos aumentaba la angustia que sentía.

Dedicó sus días a buscar soluciones, pero cada intento de encontrar un empleo temporal o de adaptarse a las nuevas circunstancias parecía fallar. La desesperación amenazaba con desmoronar su espíritu emprendedor, pero Bryan se aferraba a la esperanza y a la fuerza de su amor filial.

Con el tiempo, Bryan decidió utilizar las redes sociales para tratar de vender sus productos de manera virtual. Creó una pequeña página en línea para mostrar sus artesanías y se esforzó por llegar a clientes potenciales a través de plataformas digitales. A pesar de los desafíos, su determinación comenzó a dar frutos, y las primeras ventas en línea llegaron tímidamente.

Poco a poco, Bryan logró encontrar un equilibrio entre las restricciones impuestas por la pandemia y la necesidad de generar ingresos para cuidar de su madre. Su pequeño emprendimiento en línea se convirtió en un rayo de esperanza en medio de la oscuridad, demostrando que la resiliencia y la creatividad pueden surgir incluso en los momentos más difíciles.

Una tarde gris y nublada, la necesidad apremiaba a Bryan. La falta de ingresos suficientes lo empujó a desafiar las restricciones y a colocar su modesto puesto de artesanías en una transitada calle del centro histórico. Sabía que las autoridades sanitarias lo prohibían, pero la urgencia de cuidar de su madre y la desesperación por la falta de recursos lo llevaron a tomar esa decisión.

El murmullo de la ciudad envolvía el aire cuando Bryan intentaba mostrar sus productos a los escasos transeúntes. La mercancía, meticulosamente elaborada por sus propias manos, era su única fuente de sustento. Sin embargo, la vida a veces juega con las esperanzas de aquellos que luchan por sobrevivir.

Fue entonces cuando, como una sombra que se materializa, las autoridades aparecieron en escena. Uniformes imponentes y la seriedad de la situación se reflejaron en sus rostros. A Bryan se le heló la sangre mientras intentaba explicar su situación, pero las leyes eran inflexibles.

Las autoridades, cumpliendo con su deber, procedieron a decomisar la mercancía de Bryan. Cada pieza arrebatada era como un pedazo de su corazón arrancado. La desesperación y la impotencia se dibujaban en su rostro mientras veía cómo sus esfuerzos y sus sueños se desvanecían frente a sus ojos.

El acto de decomiso no solo representó la pérdida de sus ingresos, sino también un golpe a su dignidad y esperanza. Bryan se quedó en la calle, con las manos vacías y el corazón lleno de frustración. Las lágrimas de impotencia resbalaban por sus mejillas mientras veía alejarse su única fuente de sustento.

La angustia de Bryan Arturo Gómez Espinosa llegó a un punto crítico. Con su fuente de ingresos confiscada y la salud de su madre en un estado cada vez más precario, la desesperación lo llevó a tomar decisiones extremas. La falta de opciones y la necesidad apremiante lo sumieron en un estado de desesperación del que parecía no haber escapatoria.

Una noche oscura y silenciosa, Bryan, agobiado por la responsabilidad de cuidar a su madre y sin recursos para hacerlo, tomó una decisión que cambiaría drásticamente su vida. En un acto desesperado, decidió robar un establecimiento de autoservicio en busca de dinero para comprar alimentos y medicamentos para su madre.

El corazón de Bryan latía con fuerza mientras se acercaba al establecimiento. El miedo, la culpa y la urgencia de la situación se

mezclaban en su interior. Sabía que lo que estaba a punto de hacer estaba mal, pero la necesidad de garantizar la supervivencia de su madre eclipsaba cualquier otra consideración.

La acción fue rápida y tensa. Bryan, con la cara cubierta y el corazón pesado, se adentró en el establecimiento, tratando de pasar desapercibido. Cargó con lo necesario para cubrir las necesidades más básicas: alimentos, medicamentos y algunos artículos esenciales. Su mente estaba llena de conflicto, pero la determinación de asegurar el bienestar de su madre lo impulsaba hacia adelante.

Sin embargo, la ley no distingue entre la desesperación y la necesidad. Las cámaras de seguridad captaron la intrusión, y las autoridades no tardaron en llegar. Bryan fue detenido, su acto de desesperación expuesto a la luz pública. Aunque sus motivos eran comprensibles, la ley debía aplicarse.

En el proceso judicial que siguió, Bryan enfrentó las consecuencias de sus acciones. A medida que el sistema legal tomaba su curso, las miradas de la sociedad se posaban sobre él, generando debates sobre la línea delgada entre la necesidad y el delito.

La historia de Bryan Arturo Gómez Espinosa se convirtió en un ejemplo trágico de cómo la adversidad puede empujar a las personas a situaciones extremas. Su acto desesperado reveló las grietas en el sistema de apoyo social y económico, poniendo de manifiesto la importancia de abordar las causas subyacentes de la desigualdad y la falta de acceso a recursos básicos.

Después de ser detenido por el robo, Bryan se encontró en una situación complicada. Afortunadamente, su arresto lo llevó a recibir atención y apoyo legal. A medida que se desarrollaba el proceso legal, Bryan, movido por un profundo arrepentimiento y la necesidad de redimirse, decidió cambiar el rumbo de su vida.

Con la ayuda de organizaciones de apoyo y programas de reinserción, Bryan recibió orientación y asistencia para encontrar un empleo estable. Aprovechó la oportunidad y, gracias a sus habilidades y determinación, consiguió un trabajo en una fábrica textil. Aunque el salario no era extraordinario, era suficiente para cubrir las necesidades básicas y, lo más importante, para garantizar los medicamentos y cuidados médicos que su madre tanto necesitaba.

Bryan se dedicó con ahínco a su trabajo, consciente de que cada esfuerzo contribuía no solo a su propio sustento, sino también al bienestar de su madre. Con el tiempo, demostró ser un empleado comprometido y capaz, lo que le valió el reconocimiento de sus superiores.

A medida que las semanas pasaban, Bryan ahorra diligentemente parte de su salario. Su determinación no solo estaba dirigida a reconstruir su vida, sino también a saldar la deuda que había contraído durante aquella noche de desesperación. El primer objetivo era devolver el dinero al establecimiento que había asaltado en un acto de necesidad extrema.

Finalmente, llegó el día en que Bryan, con el fruto de su trabajo y ahorros, regresó a la tienda. Se acercó al dueño, explicó su situación y, con sinceridad y humildad, le entregó el dinero que le había sido arrebatado durante el asalto. El propietario, sorprendido por la honestidad y el deseo de Bryan de enmendar sus errores, aceptó el dinero y, en un gesto de comprensión, le ofreció una segunda oportunidad.

Aunque el camino de Bryan estuvo marcado por momentos oscuros, la fuerza de su determinación, la oportunidad brindada por la sociedad y su deseo genuino de cambiar, lo llevaron a construir una nueva vida basada en la integridad y el trabajo honesto.

Una vida por otra en la oscuridad. “Yo no pude salvarlo, se fue y esto es por mi culpa”: Javier Durán Zúñiga

Javier Durán Zúñiga, licenciado en Turismo, 31 años, Tizayuca, Hidalgo. Ana García Ruiz, licenciada en Enfermería, 30 años.

Había una vez un joven estudiante de Turismo en México llamado Javier. Era un chico con grandes sueños y una pasión ardiente por la industria turística, pero su vida se vio sumida en la incertidumbre durante la pandemia de COVID-19.

Javier vivía solo en una pequeña habitación alquilada, sin los beneficios de una beca y con un empleo de medio tiempo en una tienda departamental que apenas le proporcionaba un sueldo mínimo para sobrevivir.

Cuando la pandemia golpeó, Javier se enfrentó a una serie de desafíos. Las clases se volvieron virtuales y la industria turística se desplomó, dejando a muchos sin empleo. Javier también perdió su trabajo a tiempo parcial en la tienda departamental debido a las restricciones y la reducción de personal. El panorama era desalentador, pero Javier estaba decidido a no renunciar a sus sueños.

En lugar de caer en la desesperación, Javier se propuso adaptarse a la situación. Utilizó el tiempo libre que le proporcionaron las clases virtuales para aprender nuevas habilidades y mejorar su currículum. Se inscribió en cursos en línea relacionados con el turismo y el marketing digital, lo que le permitió adquirir conocimientos actualizados y mantenerse competitivo en la industria.

Sobrevivir con sueldo mínimo

Para sobrevivir con su sueldo mínimo, Javier se volvió extremadamente frugal. Redujo sus gastos al mínimo, compartiendo su departamento con un compañero de cuarto para dividir los costos y cocinando en casa en lugar de gastar dinero en restaurantes. Además, buscó oportunidades de ingresos adicionales, como la venta en línea de artículos que ya no necesitaba. A medida que la pandemia avanzaba, Javier también se convirtió en un activista en su comunidad. Se unió a un grupo de voluntarios que proporcionaban alimentos y suministros a familias necesitadas. Esto no solo le dio un propósito, sino que también lo ayudó a establecer conexiones valiosas en el campo del turismo, ya que conoció a personas que compartían su pasión y estaban dispuestas a brindar apoyo en su búsqueda de oportunidades laborales.

Facetas luminosas en el turismo

Con determinación y esfuerzo, Javier finalmente logró encontrar un trabajo a tiempo parcial en una agencia de viajes en línea, donde pudo aplicar sus conocimientos en marketing digital y turismo. Aunque el sueldo seguía siendo modesto, este trabajo le brindó la experiencia y la oportunidad de aprender más sobre la industria que tanto amaba.

A medida que la pandemia se fue controlando y las restricciones se relajaron, Javier pudo regresar de manera presencial a la universidad de Turismo y graduarse con honores. Su persistencia y adaptabilidad durante los tiempos difíciles lo llevaron a alcanzar su sueño de trabajar en la industria turística. Además, mantuvo sus actividades de voluntariado y su actitud positiva, convirtiéndose en un ejemplo de superación y resiliencia para todos aquellos que lo conocieron.

Javier demostró que, incluso en medio de una pandemia, con determinación y pasión, los sueños pueden alcanzarse.

Un viraje inesperado

La vida de Javier dio un giro inesperado cuando, lamentablemente, contrajo el COVID-19. Sus síntomas se volvieron graves, y se encontraba incapaz de trabajar o cuidar de sí mismo. Estaba asustado y aislado en su pequeño departamento, sin la posibilidad de recibir visitas debido al riesgo de contagio.

En medio de esta difícil situación, su familia, que vivía en el estado de Durango, se enteró de su condición y tomó una decisión valiente. A pesar de las restricciones de viaje y las preocupaciones por la propagación del virus, decidieron dejar todo atrás y viajar a la ciudad de México para cuidar de Javier. Era un gesto de amor y solidaridad que lo conmovió profundamente.

Su familia se instaló en su departamento, haciendo todo lo posible para brindarle apoyo y cuidado. Preparaban sus comidas, le ayudaban con las tareas diarias y le proporcionaban el ánimo que necesitaba para enfrentar la enfermedad. A medida que los días se convirtieron en semanas, la recuperación de Javier fue lenta pero constante, gracias al amor y el cuidado inquebrantable de su familia.

A medida que Javier se recuperaba, su familia continuaba brindándole apoyo emocional, alentándolo a mantener sus sueños y ambiciones en la industria turística. Le recordaban constantemente que la pandemia y la enfermedad no debían ser un obstáculo insuperable para alcanzar sus metas.

Nueva visión sobre la familia

Finalmente, cuando Javier se recuperó lo suficiente para retomar su vida, se dio cuenta de cuán afortunado era de tener una familia tan amorosa y solidaria a su lado. Habían sacrificado mucho para estar con él durante su momento de necesidad, y eso le dio una nueva perspectiva sobre el valor de las relaciones familiares.

A pesar de los desafíos que enfrentó, Javier pudo superar la enfermedad y la adversidad gracias al amor y la atención de su familia. Con una nueva apreciación por la vida y una determinación aún mayor, retomó su carrera en la industria turística con más pasión y gratitud que nunca, sabiendo que el apoyo de su familia lo había llevado a superar uno de los momentos más difíciles de su vida.

La tragedia de perder a un ser querido es una experiencia devastadora, y la culpa puede ser una emoción abrumadora para quienes sobreviven. En este caso, la familia de Javier experimentó una tragedia dolorosa al perder a un primo mientras cuidaban a Javier durante su enfermedad por COVID-19.

La familia de Javier tomó una decisión valiente al cuidar de él en su momento de necesidad. La situación de la pandemia era impredecible y desafiante, y su intención era brindar apoyo y amor a un miembro de la familia que lo necesitaba. Sin embargo, las tragedias a veces suceden, y no podemos controlar todos los aspectos de la vida.

La pérdida de su primo fue un evento que dejó una profunda impresión en la vida de Javier. A medida que continuaba con sus estudios en Turismo, sintió un fuerte deseo de honrar la memoria de su ser querido y de encontrar un propósito aún más significativo en su educación y futuro profesional.

Honrando a su primo fallecido

Javier decidió dedicar sus esfuerzos y logros académicos en honor de su primo fallecido. Esta dedicación se convirtió en su fuente de motivación y en un recordatorio constante de la importancia de perseguir sus sueños y metas. Cada examen que aprobaba, cada proyecto en el cual destacaba y cada logro académico que alcanzaba se convertían en un tributo silencioso a su primo y una forma de mantener viva su memoria.

Además, Javier se involucró en actividades extracurriculares relacionadas con el Turismo que permitían honrar la memoria de su primo de manera significativa. Organizó eventos benéficos en su universidad y participó en proyectos de servicio comunitario que beneficiaban a aquellos en situaciones difíciles, recordando así la importancia de la solidaridad y la compasión, tal como su familia lo hizo con él durante su enfermedad.

Cada logro que alcanzaba, cada sonrisa que ayudaba a crear en su rol en la industria, y cada viaje que facilitaba se convirtieron en tributos constantes a su primo.

Y de la mano del virus llegó el amor

La vida de Javier dio otro giro inesperado cuando, durante un viaje, contrajo nuevamente el COVID-19. A pesar de tomar todas las precauciones, su sistema inmunológico fue vulnerable y cayó gravemente enfermo. Fue llevado de urgencia al hospital, donde su salud se deterioró rápidamente, y se encontraba aislado en una sala de cuidados intensivos.

En el hospital, una enfermera llamada Ana fue asignada al cuidado de Javier. Ana era una profesional compasiva y dedicada que se tomaba su trabajo muy en serio. Mientras cuidaba de Javier, ambos compartieron conversaciones sobre sus vidas, esperanzas y temores. La conexión entre ellos fue inmediata, y a medida que el tiempo pasaba, comenzaron a sentir algo más profundo que una simple amistad.

A pesar de las circunstancias difíciles y la amenaza de contagio, Javier y Ana no pudieron negar sus sentimientos el uno al otro. Su amor se fue desarrollando lentamente en medio de la adversidad. A medida que Javier se recuperaba, Ana también cayó enferma debido al contagio, y se apoyaron mutuamente en la lucha contra la enfermedad. La experiencia compartida de enfrentar el COVID-19 juntos fortaleció aún más su conexión.

Después de superar la enfermedad, Javier y Ana decidieron continuar su relación. Su historia de amor nació en medio de la adversidad y la incertidumbre, pero demostró ser resistente y fuerte. Juntos, encontraron un lazo especial en su experiencia compartida y en la valentía de enfrentar la pandemia juntos.

Este capítulo inesperado en la vida de Javier y Ana les enseñó que el amor puede surgir en los lugares más inesperados y en los momentos más difíciles. Su historia es un recordatorio de que, incluso en medio de la adversidad, el amor y la conexión humana pueden florecer y brindar felicidad y consuelo.

Estilo nuevo de amar. “No podía evitar ver sus ojos pixelados durante las sesiones”: Diana Ibarra

Danna Ibarra. Estilista, 28 años.

Danna, una mujer emprendedora de 28 años, era una estilista apasionada por su trabajo. Desde joven había soñado con tener su propio salón de belleza y, después de años de esfuerzo y dedicación, finalmente logró abrir su propio local en su ciudad natal.

El salón de Danna rápidamente se convirtió en un lugar popular, donde clientes habituales y nuevos visitantes disfrutaban de sus habilidades excepcionales como estilista. Sin embargo, a principios de 2020, cuando el mundo fue golpeado por la pandemia de COVID-19, uno de los impactos devastadores fue el cierre de muchos negocios.

Las restricciones impuestas para contener la propagación del virus obligaron a cerrar temporalmente su salón. Danna, como muchos otros dueños de pequeños negocios, se enfrentó a dificultades financieras significativas. A pesar de sus esfuerzos por mantenerse a flote mediante servicios a domicilio y promociones en línea, la falta de ingresos sostenibles iba en aumento.

A medida que pasaba el tiempo, la situación económica no mejoraba. Danna se encontró lidiando con la ansiedad y el estrés debido a la incertidumbre sobre el futuro de su salón. Además, las noticias empeoraron cuando su madre, quien ya enfrentaba problemas de salud, contrajo el virus. La falta de recursos y la situación crítica de su madre aumentaron la carga emocional de Danna.

Con el tiempo, Danna se dio cuenta de que necesitaba encontrar

una nueva forma de enfrentar los desafíos. Buscó ayuda en recursos comunitarios y en línea, explorando oportunidades para reinventar su negocio y adaptarse a las cambiantes circunstancias. Al mismo tiempo, se volcó en el cuidado de su madre, haciendo todo lo posible para brindarle apoyo emocional y físico.

Otro revés devastador

La historia de Danna se volvió más complicada con la llegada de un incumplimiento contractual y sus consecuencias devastadoras. Después de haber logrado reabrir su salón de belleza, enfrentó un revés legal que amenazó no solo su negocio sino también su vivienda.

Un antiguo socio comercial, con quien Danna tenía un contrato, decidió demandarla por incumplimiento de contrato. La situación legal se volvió compleja, y Danna se vio obligada a enfrentar un proceso judicial que consumió tiempo y recursos, sumando más presión a su ya complicada situación.

El estrés adicional afectó no solo la salud mental de Danna sino también sus finanzas. Las tensiones legales y la falta de recursos la llevaron a perder su hogar. Ahora, sin un lugar estable para vivir, Danna enfrentaba una situación de extrema dificultad.

Mientras tanto, la salud de su madre empeoró. A pesar de los esfuerzos médicos, su madre quedó en estado vegetativo, lo que añadió una capa adicional de dolor emocional para Danna. La carga financiera y emocional se volvió abrumadora, y Danna se encontró en un punto de quiebre.

En esa circunstancia, Danna buscó apoyo en organizaciones benéficas locales, servicios sociales y amigos cercanos. Trató de reconstruir su vida desde cero, centrándose en cuidar de su madre

en estado vegetativo mientras luchaba por superar las dificultades legales y financieras.

Un adiós definitivo

La tragedia de Danna alcanzó su punto más doloroso con la pérdida de su madre. Después de una valiente batalla contra la enfermedad y el deterioro de su salud, la madre de Danna falleció. Con la difícil situación de perder no solo a su madre sino también su hogar, Danna se encontró en una encrucijada. En medio de la desesperación, una amiga compasiva y solidaria le ofreció asilo. Esta amiga, consciente de la difícil situación de Danna, abrió las puertas de su hogar para brindarle refugio temporal.

Danna, agradecida, se instaló en la casa de su amiga, donde encontró un entorno cálido y acogedor. Aunque la pérdida de su madre seguía siendo una herida abierta, el apoyo de su amiga le brindó un espacio para procesar su dolor y comenzar a reconstruir su vida.

A un paso del abismo emocional

La historia de Danna tomó un giro aún más oscuro cuando la carga emocional de perder a su madre, su hogar y su negocio la hundió en una profunda depresión. La tristeza y la desesperación la consumían, llevándola al borde del abismo emocional.

Danna se encontraba atrapada en una espiral de pensamientos negativos y pérdida de esperanza. El duelo por la muerte de su madre, combinado con la presión financiera y la falta de estabilidad, la llevó

a una oscuridad emocional abrumadora. La pérdida de su negocio, que era una parte significativa de su identidad, agravó aún más su estado mental.

¿Y si me despido del mundo?

En este punto crítico, Danna se sentía aislada y desamparada. La carga emocional se convirtió en una pesada losa sobre sus hombros, y la idea del suicidio comenzó a rondar en su mente como una manera de escapar del dolor insostenible que la envolvía.

Ante la profunda depresión y el riesgo de suicidio de Danna, su amiga decidió intervenir de inmediato para brindarle el apoyo que necesitaba. Reconociendo la gravedad de la situación, se puso en contacto con profesionales de la salud mental y programó una cita en línea con un psiquiatra para Danna.

La amiga de Danna, consciente de la importancia de abordar estos problemas con sensibilidad y cuidado, se sentó con ella y compartió sus preocupaciones de manera amorosa y compasiva. Expresó su deseo de ayudarla a superar la difícil circunstancia y le propuso la idea de buscar ayuda profesional.

Durante la consulta, Danna se encontró con un profesional de la salud mental especializado en trastornos emocionales y depresión. El psiquiatra, a través de una conversación cuidadosa y comprensiva, exploró los desafíos que enfrentaba Danna, identificando los factores que contribuían a su estado emocional.

El psiquiatra desarrolló un plan de tratamiento personalizado para Danna: terapia cognitivo-conductual, medicamentos antidepresivos y otras intervenciones. También destacó la importancia

de la participación continua de la amiga de Danna en su proceso de recuperación, brindándole un sistema de apoyo sólido.

A lo largo de las sesiones, Danna comenzó a vislumbrar la posibilidad de recuperación. La terapia le proporcionó un espacio seguro para explorar sus emociones y trabajar en estrategias para afrontar el dolor y la pérdida experimentadas. El psiquiatra trabajó en conjunto con Danna para establecer metas alcanzables y le proporcionó recursos para ayudarla a reconstruir su vida.

“Me estoy enamorando... del psiquiatra”

Después de varias sesiones con el psiquiatra, Danna comenzó a sentir un vínculo especial con él. A medida que trabajaba en su proceso de recuperación, descubrió que compartían intereses, valores y una conexión emocional única. Aunque inicialmente la relación fue profesional, con el tiempo, Danna desarrolló sentimientos más profundos hacia el psiquiatra.

Al notar la conexión especial entre ellos, el psiquiatra también se da cuenta de que sus sentimientos hacia Danna van más allá de la relación terapéutica. Con una ética profesional en mente, el psiquiatra abordó la situación de manera cuidadosa y considerada, asegurándose de que la relación evolucionara de manera ética y respetuosa.

Después de que Danna terminó su tratamiento y mostró signos significativos de recuperación, el psiquiatra y Danna decidieron explorar la posibilidad de una relación romántica fuera del ámbito terapéutico. Juntos, decidieron darle una oportunidad al amor.

Sin embargo, la pandemia de COVID-19 todavía estaba presente, lo que complicó las cosas. Aunque ambos estaban

enamorados, las restricciones y los desafíos asociados con la distancia física complicaron su relación. Danna, con el apoyo de su amiga y ahora también con su pareja, navegaba por las complejidades de mantener una relación a distancia.

A pesar de los obstáculos, la pareja encontró formas creativas de mantener la conexión: videollamadas regulares compartiendo experiencias y, a medida que las circunstancias lo permitían, momentos para visitarse en persona. La distancia física no disminuyó su amor; más bien, fortaleció su compromiso mutuo y les enseñó a valorar aún más el tiempo que pasaban juntos.

A través de su travesía, Danna y su pareja demuestran que el amor y la conexión pueden superar incluso las barreras impuestas por la pandemia y la distancia física.

“La familia nunca te abandona”: Alfredo Noguez

Alfredo Noguez, Ingeniero en Producción Industrial tiene 25 años de edad. Su historia comienza en un pequeño pueblo de Hidalgo, México, donde nació y creció con el sueño de alcanzar grandes logros en el mundo de la producción industrial. Cuando comenzó a alcanzar sus sueños, su hermano mayor, Roberto, falleció por COVID.

Desde temprana edad, Alfredo demostró un apetito insaciable por aprender y resolver problemas. Su pasión por la ingeniería comenzó a tomar forma cuando desarmaba y volvía a armar juguetes para comprender cómo funcionaban. A medida que crecía, su curiosidad se convirtió en un deseo ardiente de estudiar y mejorar procesos de producción.

Después de graduarse con honores en la preparatoria local, Alfredo se trasladó a la Ciudad de México para inscribirse en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde comenzó su viaje hacia la excelencia académica. Durante su licenciatura, se destacó como un estudiante ejemplar, siempre buscando oportunidades para aplicar sus conocimientos en situaciones reales.

Alfredo completó su licenciatura en Ingeniería en Producción Industrial con una tesis sobre la optimización de procesos de fabricación en la industria automotriz, lo que le valió el reconocimiento de sus profesores y la industria. Con un título en la mano, estaba listo para enfrentar el mundo laboral.

Sin horizontes promisorios

Sin embargo, el destino tenía preparado un desafío inesperado para Alfredo. En 2020, cuando el mundo se vio afectado por la pandemia de COVID-19, las oportunidades laborales se volvieron escasas. Muchas empresas cerraron o redujeron sus operaciones, y

los recién graduados como Alfredo se encontraron con un mercado laboral difícil.

A pesar de los obstáculos, Alfredo se mantuvo enfocado en su objetivo de trabajar en la industria de la producción. Finalmente, encontró una oportunidad en una empresa de fabricación de alimentos llamada Puratos ubicada en Tizayuca, una ciudad industrial en el estado de Hidalgo. Aunque la situación era desafiante, Alfredo estaba emocionado por la oportunidad de poner en práctica sus habilidades y contribuir a la producción de alimentos esenciales en medio de la pandemia.

Comenzó como un técnico de producción, supervisando líneas de montaje y garantizando que se cumplieran los protocolos de seguridad en medio de la crisis sanitaria. Su dedicación y habilidades pronto llamaron la atención de la alta dirección de la empresa. Lo ascendieron a supervisor de producción en poco tiempo debido a su capacidad para optimizar procesos, mejorar la eficiencia y garantizar la calidad de los productos.

Alfredo Noguez se convirtió en un pilar fundamental en la empresa de Tizayuca, liderando a un equipo de trabajadores comprometidos en una misión conjunta: mantener la producción de alimentos y garantizar que llegaran a los consumidores durante los momentos más críticos de la pandemia.

Con el tiempo, Alfredo continuó escalando posiciones y desafiándose a sí mismo en la búsqueda constante de la excelencia en la producción industrial. Su historia de éxito sirvió como inspiración para otros jóvenes de la región que soñaban con una carrera en la ingeniería.

Arribo del virus: vacío y dolor

La vida de Alfredo Noguez dio un giro inesperado cuando su hermano mayor, Roberto, contrajo el COVID-19 y falleció debido a la enfermedad. La pérdida de Roberto fue un golpe devastador para la familia Noguez y un momento de gran tristeza para Alfredo.

Roberto, siendo el hermano mayor, siempre había sido un modelo a seguir y un apoyo constante en la vida de Alfredo. Habían compartido no solo una estrecha relación de hermanos, sino también una profunda amistad. Juntos habían enfrentado los desafíos de la vida y celebrado sus éxitos. La noticia de la muerte de Roberto dejó a Alfredo con una profunda sensación de vacío y dolor.

La pérdida de Roberto fue un recordatorio doloroso de la importancia de seguir estrictamente las medidas de seguridad y cuidado para prevenir la propagación del virus. Alfredo, que había trabajado en una empresa esencial durante la pandemia, se sintió aún más comprometido a garantizar que su equipo siguiera todas las pautas de seguridad en el trabajo.

La muerte de su hermano también motivó a Alfredo a ser un defensor activo de la concienciación sobre la importancia de las medidas preventivas y la vacunación contra el COVID-19. Comprendió que, al compartir su experiencia personal, podía ayudar a otras personas a tomar en serio la amenaza del virus y a proteger a sus seres queridos.

A pesar de su duelo, Alfredo canalizó su dolor en su trabajo y su compromiso por mejorar los procesos de producción en la empresa de Tizayuca. Sabía que su hermano habría deseado que continuara persiguiendo sus sueños y alcanzara el éxito que habían imaginado juntos.

La muerte de Roberto se convirtió en un recordatorio constante de la fragilidad de la vida y la importancia de apoyarse mutuamente en tiempos de adversidad. Alfredo siguió adelante con su carrera, dedicándose a honrar la memoria de su hermano a través de su trabajo y su compromiso con la seguridad y el bienestar de su equipo.

La pérdida de su hermano Roberto debido a la pandemia de COVID-19 dejó a Alfredo Noguez en un estado de profunda tristeza y desesperación. A medida que el mundo continuaba lidiando con los desafíos de la pandemia, Alfredo enfrentó su propia batalla interna contra la depresión. La combinación de la tristeza por la pérdida de su hermano y el estrés relacionado con su trabajo en una empresa esencial en tiempos de pandemia lo llevaron a una lucha emocional y mental.

La depresión de Alfredo se manifestó a través de una serie de síntomas. Se volvió retraído, perdió interés en las actividades que solía disfrutar y experimentó dificultades para concentrarse en su trabajo. Las noches se volvieron inquietantes, plagadas de insomnio y pensamientos ansiosos. A menudo, se sentía abrumado por la tristeza y la sensación de pérdida.

Reconociendo la gravedad de su situación, Alfredo buscó ayuda profesional. Se puso en contacto con un terapeuta especializado en tratar la depresión, quien lo apoyó en su proceso de recuperación. Durante las sesiones de terapia, Alfredo pudo hablar sobre sus sentimientos de pérdida y dolor, lo que le proporcionó un espacio seguro para expresar sus emociones.

Además de la terapia, Alfredo también se comprometió a cuidar de su bienestar físico. Comenzó a hacer ejercicio regularmente, a mantener una dieta equilibrada y a dormir lo suficiente. Estos

cambios en su estilo de vida le ayudaron a recuperar un sentido de normalidad y estabilidad.

El apoyo de amigos y familiares desempeñó un papel crucial en su recuperación. Alfredo se abrió a sus seres queridos sobre su lucha contra la depresión, lo que les permitió brindarle el apoyo emocional que tanto necesitaba. Pasaron tiempo juntos, compartieron recuerdos de Roberto y se apoyaron mutuamente a medida que navegaban por el dolor.

A medida que el tiempo pasaba y con el apoyo adecuado, Alfredo comenzó a sentirse mejor. Aunque la pérdida de su hermano siempre estaría presente en su vida, aprendió a vivir con la tristeza y el dolor de una manera más saludable. Siguió comprometido con su carrera y con su papel como supervisor de producción, aplicando la resiliencia que había desarrollado para abordar los desafíos laborales y personales.

Una mujer llamada María

En el entorno de trabajo de Alfredo Noguez, conoció a una joven llamada María. María era una colega que trabajaba en un departamento cercano al suyo en la empresa Puratos de Tizayuca. Se encontraron por casualidad en la cafetería de la empresa durante un descanso para el almuerzo, y desde ese momento, comenzaron a entablar conversaciones.

María era una persona amigable y con una actitud positiva, y su personalidad brillante atrajo a Alfredo de inmediato. Compartieron intereses en común, como la ingeniería y la mejora de procesos, lo que les brindó un terreno fértil para conversaciones profundas y

estimulantes. A medida que se conocían mejor, también descubrieron que compartían pasatiempos, como la música y los deportes.

A medida que su amistad en el trabajo se fortalecía, Alfredo y María comenzaron a pasar más tiempo juntos fuera del horario laboral. Salieron juntos después del trabajo para tomar un café o cenar, lo que les permitió conocerse mejor y profundizar en su conexión. A lo largo del tiempo, ambos se dieron cuenta de que compartían una química especial y una atracción mutua.

A medida que su relación se desarrollaba, Alfredo y María se apoyaron mutuamente en sus vidas personales y profesionales. María fue un apoyo importante para Alfredo mientras lidiaba con la depresión después de la pérdida de su hermano, y él también estuvo allí para escucharla y brindar apoyo en momentos difíciles.

La familia de Alfredo y su relación con María jugaron un papel fundamental en ayudarlos a seguir adelante y superar los desafíos que enfrentaron. A medida que pasaban por momentos difíciles, la unidad y el apoyo mutuo se convirtieron en un salvavidas emocional para ambos.

Juntos, la familia de Alfredo y María, así como la pareja misma, encontraron fuerzas para superar la tristeza y las dificultades. Se apoyaron mutuamente en la búsqueda de la salud mental y el bienestar emocional. La relación de Alfredo y María sirvió como un faro de amor y esperanza en medio de los tiempos oscuros y desafiantes.

A medida que la pandemia se desvanecía y la vida volvía gradualmente a la normalidad, Alfredo y María continuaron su viaje juntos. Se embarcaron en nuevos proyectos personales y profesionales, sabiendo que tenían un sólido sistema de apoyo en sus familias y en el amor que compartían.

“La cebolla morada con leche me ayudó a disminuir la tos”: Aylin Omaña

Wendy Aylin Omaña Hernández, 24 años; egresada de la Licenciatura en Mercadotecnia del Instituto de Ciencias Económico Administrativas por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH).

Aylin no supo con certeza cómo se contagió. Solamente recuerda que se sintió con malestar general. Probablemente, comenta, cuando fue con su mamá, Martha, a cobrar unos productos a una clienta: “Era un miércoles y estuvimos un rato con la familia. Nos invitaron a comer. Nos quitamos los cubrebocas. Ahí estuvimos todo el día. Al jueves de la siguiente semana, iba a darle clases al hijo de la clienta de mi mamá. Pero ya epezaba con síntomas de fiebre.”

El cuerpo me ardía como cuando uno se requema en la playa. Así sentía el ardor. Empecé con estornudos, me dolía la cabeza. Tenía que ir a dar las clases de matemáticas. Le marcamos y me dijo “Ah sí, no te preocupes está bien”; colgamos. Minutos después nos marcó su mamá y nos dijo “Oye, es que Fernando me dijo que habló Aylín con él, que se sentía enferma, que no iba a poder asistir, pero es que a él lo tuvimos que internar porque se sentía mal y lo llevamos y le hicieron prueba COVID y salió positivo”

El chico le había dicho a su mamá que nos avisara que nos hiciéramos la prueba; fuimos creo el 25 de agosto a hacernos la prueba. Le hablamos a mi tía que trabaja en un Centro de Salud y nos hicieron la prueba. Mi mamá y yo salimos positivas, entonces pues sí nos sacamos de onda porque no sé si directamente fue con el chico cuando nos contagiamos porque tengo entendido que es un cierto tiempo que pasas para que el virus haga efecto; entonces,

no sé si fue con él o en su casa estando ahí que nos contagiamos, pero pues gracias a él, a lo que pasó, nos dimos cuenta nosotras.

Ese mismo día nos dieron la receta [...] mi mamá es la única que tiene Seguro, entonces fue a la Clínica 32 y no la quisieron atender. Fuimos por la noche; ella entró y le dijeron que no, que para personas COVID era al día siguiente, que a los pacientes COVID los atendían en otra puerta. [...] Mi mamá no se quiso esperar; entonces, fuimos a comprar los medicamentos de ella y los míos

Los medicamentos dados a Aylin y su mamá fueron Similares, aunque a la mamá le agregaron otros, porque sufre de una enfermedad que le cierra la garganta.

Solamente fue un medicamento en el que coincidimos, uno o dos. A ella al parecer, le recetaron un poquito Más, igual porque mi mamá les comenta siempre que ella es... sufre mucho de que se le cierra la Garganta; entonces, ella tuvo uno totalmente diferente al mío... y luego, de los síntomas ya después, yo recuerdo que empecé con los dolores en el pecho y como la casa es de dos pisos, subir las escaleras me agotaba; entonces, al parecer mi mamá empezó como dolor y, como ella siempre ha tenido el problema que le comenté, pues empezó a estar más sensible de la Garganta. Yo, pues con el dolor del pecho que me daba un poquito al despertar y al Acharme. Al agacharme sentía como la presión, bueno el dolor y, cómo días después empecé a perderle el sabor a las Cosas; de hecho, mi mamá me empezó a dar

como muchos menjurjes, entre ellos cebolla morada con leche para bajar la tos.

Partía la debolla en trocitos y la ponía a calentar con la leche. Hasta eso, me supo bien. Bueno, en realidad no le agarraba como tal el sabor, sobre todo en los primeros días, apenas lograba percibir si era dulce o amargo, pero eso era ya casi cuando el alimento llegaba casi hasta la garganta. En la boca no distinguía bien, no me sabía ni rico ni feo.

También mi mamá me daba leche con bombones; miel con limón y ajo. Revolvía la miel, le echaba el limón y los ajos. Yo sentía más el sabor de limón [...] también me dieron té con jengibre, con limón, con manzanilla, con una pizca de Cúrcuma; me sabía un poco amargo, pero fue el que más me ayudó.

Aylin explicó que cuando se tomaba el té “con una pizca de cúrcuma” sentía la garganta “más libre”. Precisó: “No me sentía al cien, que se me quitara el dolor al cien no, pero sí sentía la garganta un poco más liberada.”

En cuanto al nivel de oxígeno, relató que no recordaba cuánto tenía, pero su mamá le decía que iba bien. En todo caso, el oxímetro fue un instrumento que se hizo de uso común en el hogar de Aylin y su mamá, quien también tenía un buen nivel, por lo general de 90, 94 o incluso más.

Por otra parte, sus primos empezaron a presentar inicios de gripe, pero nunca se hicieron la prueba. “Nunca quisieron saber si era COVID aunque sí empezaron a cuidarse.”

Las personas reaccionan de distintas maneras. Ése fue el caso del novio de Aylin. “Creo que fue el único que no tomó medicamentos,

pero en la noche llegaba a tener temperatura. Se mantuvo con puros tés. Nunca le gustó tomar medicamento.”

Es muy terco; tiempo después, nuestra niña empezó también con gripa. Queríamos que la pequeña se hiciera la prueba porque igual nos habían comentado que, cómo recién nos habíamos puesto la vacuna, eso podía haber alterado el resultado, pero igual era obvio que no queríamos exponer a la pequeña al llevarla a un lugar en donde anteriormente han estado personas con COVID y así, y aunque saniticen el lugar, desinfecten y así, pues era un riesgo; entonces, nunca se hicieron la prueba, pero sí se enfermaron los dos.

En el novio de Aylin, de 31 años de edad, había resistencia, no se quería vacunar. Tenía miedo y decía: “Siento que si me la pongo (la vacuna) me va a pasar algo. Entonces casi lo tuvimos que llevar a la fuerza. Aunque sí se cuida, siempre anda con su careta. Trabaja en un hotel canino; está en contacto con muchas personas. Se cuidaba, andaba con su gel para todos lados. Tenía miedo, como todos.”

¿A qué le tenía miedo el novio de Aylin? Ella platica:

A la reacción de la vacuna. Nunca me decía como qué sentía. En fin. Mi mamá y yo nos aislamos. Nos dijeron que 14 días, pero estuvimos 20; a pesar de esos 20 días, mi mamá seguía igual con la garganta, a ella le costó mucho, mucho recuperarse de la garganta, yo ya me sentía bien y todo, lo único que me fastidiaba era que seguía sin tener sabor en las cosas ... cuando me preparaban el caldito, yo

sabía que estaba Rico pero no me sabía a nada... entonces estuvimos 20, 27 días con la semana extra.

Una de las amigas de mi mamá venía a dejarnos comida o cosas que compraba de verdura y fruta, pero literal nada más nos dejaba las cosas en la puerta, en la entrada y ahí dejaba las cosas o a veces venía un tío que vive en México, nos dejaba las cosas, él sí dejaba las cosas en la puerta, nos despedíamos de él y ya abríamos la puerta y metíamos las cosas.

Aylin subraya que sintió mucho apoyo: el de una amiga que le mandaba mensajes, le daba recetas de té, entre ellos uno “que me sabía amargo; era de jengibre con cúrcuma.” Empero, estaba preocupada por su mamá, su novio y la mamá de su novio.

Él me decía que en las noches era cuando le subía la temperatura. También pensaba en mi suegra porque está sola en su casa, ya que mi novio trabaja toda la semana en la Ciudad de México. Solamente llegaba los fines de semana. Ella se quedaba con una sobrina hasa que llegaba su otro hijo en la noche. “Me decía: Me siento mal, me duele la garganta, me está dando temperatura.” [...] además, mi mamá también se sentía mal.

Las emociones se entremezclaban en esa extraña situación que vivió Aylin y su familia. La ponía “muy triste” el hecho de que su mamá se hubiera enfermado, su pareja y la mamá de su pareja. “Pues sí, me ponía muy triste, había como malos ratos en la relación, igual me *bajoneaba* más pero no me dejé caer. Pensaba: “Tengo una enfermedad encima y eso me va a tirar más.”

La Iglesia, “manipuladora”

Para creyentes de diversas religiones, la fe en sus diversos dioses fue un aliciente, un roble sobre el cual se posaban para tomar energía y fuerza para seguir adelante. Aylin declara al respecto: “Soy creyente, creo en Dios, en un Ser Supremo, pero no creo en las religiones ni en la Iglesia.”

Siento que la iglesia es muy manipuladora, incluso no quisiera meterme en temas de religiones, pero a mi parecer sí es un punto que ellos tienen a favor [...] utilizan a la gente ahí, tenerlos; no quisiera decir sometidos, pero tenerlos ahí, pues yendo a misa, yo siento que a mí forma de pensar sin ofender a nadie...

Respeto mucho a los demás y sí, hubo amigos, mi suegra, familiares, tíos que rezaron por mí y eso para ellos es algo poderoso, pedir por alguien más. Para mí es algo muy bonito.

Medicamentos caros; confusión en el tratamiento

Un factor que le causó frustración a Aylin fue el hecho de que los medicamentos que les recetaron tanto a su mamá como a ella eran caros. No los surtían en las instituciones oficiales de salud y tenían la necesidad de comprarlos. “Mi receta era de mil 200; la de mi mamá, mil y no era fácil adquirir las medicinas [...] hubo una ocasión en que mi mamá pidió unas medicinas y tenía que pagar en efectivo y no tenía. Tuvimos que pedir prestado. Unas tías nos apoyaron. Ahora, nos toca pagar.”

A Aylin y su mamá les tocó vivir la confusión que se vivió en los primeros meses de la pandemia. No sentían mejoría y un médico familiar les dijo que el tratamiento que les dieron en una institución oficial no era bueno. “Es falso”, afirmó y eso desconcertó a las dos mujeres. Sin embargo, siguieron las indicaciones que ya tenían, guardaron cuarentena y poco a poco salieron adelante.

Respecto a las actividades que realizaba durante la enfermedad, Aylin comenta que se ponía a colorear. “Eso me gusta mucho, me ayuda para combatir el estrés también veía series.”

Usé como refugio a mi pareja, yo iba y chillaba, bueno, por llamadas o mensajes le chillaba y le contaba a él [...] también me apoyé mucho en una amiga, Fanny. Me ponía a oír música, me ponía triste por mis perritos y mis gatitos que no podían estar conmigo; estaban en el patio.

Otro factor de preocupación para Aylin en su etapa de contagio de COVID tanto a ella como a su Mamá era la posibilidad de que a su progenitora le afectara más. Aylin recordó la enfermedad de su mamá: eventualmente “se le dormía la mitad del cuerpo y eso le impedía realizar algunas actividades.” Su mamá vende joyería de distintos tipos.

Hay momentos en los que a ella se le duerme la mitad del cuerpo pero le dura como un minuto y le ha tocado estando manejando y así, entonces por esa razón no me gusta dejarla sola, entonces cuándo tenía que salir a cobrar yo tenía que acompañarla o cuando tenía que salir a comprar

cosas y así pues yo la acompañaba, siempre hemos estado juntas [...]

La venta de joyería disminuyó. Madre e hija estaban confinadas y aunque la mamá recibe una pensión, los ingresos por la venta de sus productos disminuyeron debido a que también los clientes retrasaron los pagos por las complicaciones económicas de la pandemia. “Era muy difícil que pagaran [...] entonces, la parte económica sí estuvo dura.”

Aunque no solamente fue la parte económica sino también la emocional, reflexiona Aylin. Saber por las noticias que en el mundo se estaba muriendo la gente por el virus, era alarmante. “Aunque no quisiéramos, era evidente que sí teníamos miedo.”

Estábamos contagiadas; sabíamos ya la magnitud del virus [...] mi mamá si se puso a llorar porque sí se preocupó mucho, nuestro miedo era que la situación se complicara aún más [...] Ya ahorita están mejorando las cosas gracias a Dios pero sí, al inicio siento que sí nos afectó.

“Ya no podía con el peso de mi alma, pero mi familia me dio la respuesta”: Sofía Sandoval

Sofía Sandoval, mesera, 21 años.

Sofía, a sus 21 años, enfrentó un giro inesperado en su vida cuando la pandemia de COVID-19 se propagó por todo el mundo. Antes de que comenzara la crisis sanitaria, trabajaba como mesera en un restaurante en Tizayuca, Centro para mantener a su pequeño hijo, que nació en marzo 2019. La vida de Sofía estaba lejos de ser fácil, pero ella estaba decidida a dar lo mejor para su hijo y construir un futuro mejor.

Vivía con su madre, Silvia, quien se convirtió en un apoyo invaluable para Sofía en su viaje como madre soltera. También compartía su hogar con su hermana menor, Estela, a quien Sofía cuidaba cariñosamente siempre que no estaba trabajando en el restaurante.

Cuando la pandemia golpeó, el restaurante donde Sofía trabajaba tuvo que cerrar temporalmente debido a las restricciones de salud pública. Esta situación la dejó sin empleo y preocupada por cómo mantener a su familia. Con la incertidumbre económica y el temor a la propagación del virus, la vida de Sofía se volvió aún más desafiante.

Sofía se encontró en una encrucijada: cuidar de su hijo y apoyar a su familia en medio de la crisis sanitaria. A pesar de la dificultad, demostró una gran fortaleza y adaptabilidad. Comenzó a buscar oportunidades de trabajo en línea, como la entrega de alimentos a domicilio, para ganar un salario mínimo y evitar el riesgo de exposición al virus.

La relación con su familia se fortaleció a medida que todos enfrentaban juntos los desafíos de la pandemia. Silvia, su madre, se convirtió en una verdadera roca en la que Sofía podía apoyarse emocional y financieramente cuando era necesario. Estela, su hermana menor, admiraba a su hermana mayor y aprendía sobre resiliencia y solidaridad en estos momentos difíciles.

Tomó todas las medidas de seguridad necesarias en su trabajo, como el uso de equipo de protección personal y practicar el distanciamiento social.

Un giro inesperado

Sin embargo, a mediados del contagio, Sofía se contagió de COVID-19. Aunque había tomado todas las precauciones posibles, la enfermedad la alcanzó. Su salud empeoró rápidamente y se vio obligada a ser hospitalizada, lo que dejó a su familia en una situación aún más difícil.

Con Sofía fuera de su empleo y hospitalizada, la situación financiera de su familia empeoró considerablemente. Su madre, Silvia, se enfrentó a una crisis económica repentina al asumir todos los gastos del hogar, incluyendo el cuidado de Estela y los costos médicos de Sofía. A pesar de la presión, Silvia se mantuvo fuerte y unida con su hija menor, encontrando la manera de mantener a flote la familia en medio de la tormenta.

Afortunadamente, después de un tiempo en el hospital y con un tratamiento adecuado, Sofía se recuperó del COVID-19 y pudo regresar a casa. Aunque seguía preocupada por la salud de su hija, Silvia sintió un alivio inmenso al tener a Sofía de vuelta y saludable.

Después de recuperarse de la pandemia de COVID-19, Sofía se encontró con la difícil realidad de que no podía regresar a su trabajo en el restaurante debido a las secuelas de la enfermedad. A pesar de su determinación, las limitaciones físicas la hacían incapaz de realizar tareas tan exigentes como antes. Además, la preocupación por la salud la llevó a resguardarse en casa y tomar las precauciones necesarias durante la cuarentena.

Sofía se encontraba en una encrucijada, ya que necesitaba una fuente de ingresos para mantener a su familia, pero no podía arriesgarse a exponerse al virus. Sabía que encontrar un trabajo desde casa era la mejor opción, pero se enfrentaba a obstáculos adicionales debido a su falta de educación universitaria y experiencia en trabajos remotos.

Después de una intensa búsqueda de empleo en línea, Sofía finalmente encontró una oportunidad en un centro de llamadas como operadora de telemarketing. Aunque el trabajo no era ideal, le permitía trabajar desde la seguridad de su hogar y seguir generando ingresos para su familia.

Sofía se sumergió en su nuevo empleo con dedicación y perseverancia. Aprendió rápidamente las habilidades necesarias para manejar llamadas telefónicas, brindar servicio al cliente y cumplir con las metas establecidas. A pesar de no tener una educación universitaria formal, demostró su valía con su actitud positiva y su voluntad de aprender.

A medida que el tiempo pasaba, Sofía comenzó a destacarse en su trabajo y ganó la confianza de sus superiores. A pesar de las dificultades que enfrentó, logró mantener a su familia y encontrar un equilibrio entre el trabajo y la crianza de su hijo.

La situación económica de Sofía como madre soltera era realmente desafiante, ya que tenía que hacer frente a todos los gastos de su pequeño hijo. A pesar de su determinación y su trabajo en un centro de llamadas, su salario apenas alcanzaba para cubrir las necesidades básicas de su familia.

Mientras tanto, su hermana menor, Estela, uno o dos años menor que Sofía, estudiaba Diseño Gráfico en línea en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Aunque la pandemia había complicado su educación, Estela estaba decidida a ayudar a su familia en la medida de lo posible. Comenzó a buscar oportunidades de trabajo de medio tiempo como pasante para poder contribuir económicamente en casa.

Estela quería aliviar la carga financiera que recaía sobre Sofía, quien ya había recibido el apoyo de su madre, Silvia, cuando se enfermó de COVID-19 y se encontraba endeudada. Aunque Estela estaba comprometida con sus estudios universitarios, entendió la importancia de la solidaridad familiar y buscó una forma de equilibrar su educación con el apoyo a su familia.

Después de buscar durante un tiempo, Estela encontró una oportunidad como pasante en una empresa de diseño gráfico que le permitía trabajar desde casa y cumplir con sus responsabilidades académicas. Aunque el salario que recibía como pasante no era significativo, su contribución alivió un poco la presión financiera que Sofía y Silvia enfrentaban.

Pérdida de familiares

La pandemia de COVID-19 dejó un impacto devastador en muchas familias, y la familia de Silvia no fue la excepción. Algunos

familiares enfermaron gravemente e incluso perdieron la vida debido a las complicaciones de la enfermedad.

La familia enfrentó un duelo significativo y tuvo que unirse aún más para apoyarse mutuamente en medio de la tristeza y el luto. La pérdida de familiares también añadió una capa adicional de complejidad emocional a la vida de Silvia, Sofía y Estela, quienes ya estaban lidiando con dificultades económicas y de salud debido a la pandemia.

La situación de Silvia, Sofía y Estela, al ser la única familia cercana que tenían, los dejaba enfrentando una carga emocional adicional. No tenían a quien recurrir para hablar de sus penas o buscar apoyo, lo que las hacía sentirse aislados en medio de las dificultades que enfrentaban. Esta soledad a menudo puede intensificar el estrés y la angustia emocional en momentos de crisis.

Una opción laboral

A medida que la pandemia llegaba a su fin y las restricciones comenzaban a disminuir, Sofía tuvo la oportunidad de encontrar un trabajo presencial. Esta transición marcó un nuevo capítulo en su vida y en la de su familia.

El nuevo empleo de Sofía le brindaba una mayor estabilidad financiera, lo que aliviaba la presión económica que habían enfrentado durante la pandemia. Aunque había sido una experiencia desafiante, la familia se mantuvo fuerte y unida a lo largo de esos difíciles meses.

Sofía pudo mantener su trabajo de *call center* mientras se adaptaba a su nuevo empleo presencial. Esta nueva oportunidad laboral no solo proporcionaba un salario más estable, sino que

también le permitía adquirir experiencia y habilidades adicionales en su campo.

A medida que la vida regresaba a una cierta normalidad con el avance de la vacunación y la disminución de las restricciones, la familia comenzó a reconstruir su vida y a enfrentar el futuro con una perspectiva más optimista.

“Yo solo quería jugar con mis amigos”: Alejandro Martínez

Alejandro Martínez. Estudiante de escuela Secundaria, 13 Años.
Papá y Mamá de 40 años.

En el apacible estado de Hidalgo, México, en medio de la pandemia de COVID-19, la vida de Alejandro, un estudiante de secundaria de apenas 13 años, tomó un giro inesperado. La sinfonía cotidiana de su existencia se vio interrumpida cuando la noticia llegó como un estruendoso trueno: sus padres, pilares inquebrantables hasta entonces, perdieron sus trabajos.

La convivencia diaria con las ecuaciones matemáticas y las páginas de libros de Historia fue repentinamente eclipsada por la cruda realidad económica. La educación en línea, una ventana digital a un mundo académico en constante evolución, se volvió un lujo fuera del alcance de la familia de Alejandro. El ensordecedor silencio de las aulas virtuales contrastaba agudamente con la tormenta financiera que se avecinaba en su hogar.

Alejandro decidió emprender una odisea en el reino de las oportunidades laborales. En el angustioso paisaje de la incertidumbre, este joven aprendiz de la vida se aventuró a explorar los confines de la responsabilidad adulta. Los días se tornaron en jornadas dobles: por la mañana, luchaba contra los enigmas algebraicos y las letras de la gramática; por la tarde, se convertía en un aprendiz de la vida real. Su adolescencia se vio marcada por la dualidad de ser estudiante y trabajador, un equilibrio que solo los más fuertes podían sostener.

El destino de Alejandro tomó un giro aún más desafiante. El virus que había transformado el mundo dejó su huella en su propio hogar. La tragedia golpeó con fuerza cuando los padres de Alejandro se vieron envueltos en la vorágine del COVID-19, transformando la familiaridad de su casa en un campo de batalla contra un enemigo invisible.

Con el pesar aferrándose a su corazón, Alejandro asumió la responsabilidad de dirigir la nave familiar. Su juventud, ahora forjada en las llamas de la adversidad, le otorgó una madurez inusual. Abandonó las aulas virtuales y se sumergió de lleno en la realidad de la supervivencia cotidiana.

Una pollería: refugio laboral

El estrépito de las teclas de la computadora fue reemplazado por el sonido constante de los pedidos en la pollería donde encontró refugio laboral. Armado con un delantal y una voluntad inquebrantable, Alejandro se convirtió en el pilar sobre el cual descansaba la estabilidad de su familia. Los días se volvieron una sucesión de horas agotadoras: por la mañana, trabajaba incansablemente en la pollería, sirviendo comidas con una sonrisa que ocultaba el peso de la responsabilidad; por la tarde, regresaba a casa para cuidar de sus padres convalecientes.

La pollería, testigo silente de su sacrificio, se convirtió en el escenario donde Alejandro desplegó sus habilidades recién adquiridas. Se enfrentó a la demanda creciente de clientes con la misma resolución con la que había abordado problemas algebraicos en el aula, pero esta vez, la recompensa iba más allá de las calificaciones: alimentaba la esperanza y la salud de sus seres queridos.

Las noches se convirtieron en un ejercicio de malabarismo entre las responsabilidades académicas y las tareas domésticas. Entre el fogón y los libros, Alejandro se erigía como el faro que guiaba a su familia a través de la tormenta. La enfermedad de sus padres, lejos de debilitar su espíritu, lo fortaleció. Se convirtió en el guardián de la esperanza, la fuerza que sostenía los cimientos de su hogar.

Un minuto impredecible

El destino, a veces caprichoso y sin previo aviso, escribió un nuevo capítulo en la epopeya de Alejandro. En un atardecer melancólico en Hidalgo, mientras se dirigía a su hogar después de un día de labores en la pollería, la tragedia cayó sobre él. Un paso en falso, un giro mal calculado, y el sonido inconfundible de neumáticos frenando bruscamente resonó en la calle. Alejandro, víctima de un accidente cruel, fue atropellado; su futuro inmediato colgando en el equilibrio incierto entre la vida y la fragilidad.

El destino le jugó una carta inesperada, arrebatándole la capacidad de trabajar y llevar la carga financiera de su familia. La pollería, una vez testigo de su arduo esfuerzo, se desvaneció en la distancia, dejando a Alejandro con un desafío aún más formidable: recuperarse física y emocionalmente.

En la penumbra de la adversidad, los abuelos de Alejandro emergieron como guardianes de la esperanza. Acogieron a los gatos de Alejandro con ternura, asumiendo no solo la responsabilidad de las mascotas sino también el papel de pilares de apoyo en el nuevo panorama que se presentaba frente la familia. La dimensión intergeneracional de esta historia resplandecía con la calidez de la unidad familiar.

Las paredes del hogar de los abuelos se convirtieron en el escenario de la rehabilitación de Alejandro. Entre visitas médicas y sesiones de fisioterapia, el joven luchó con tenacidad para recuperar su movilidad. Cada pequeño progreso, cada paso hacia la recuperación, era una victoria en esta nueva batalla que enfrentaba.

Mientras los abuelos se convertían en los custodios del hogar, los padres de Alejandro, aún convalecientes, asumieron roles más

ligeros en la medida de sus posibilidades. La familia, antes unida por la lucha económica, se reconfiguró en torno a la fragilidad y la resiliencia. Juntos, tejieron una red de apoyo emocional que sostenía los corazones de todos.

Aunque la pollería ya no resonaba con la risa y el trabajo de Alejandro, su historia cobró una nueva dimensión de perseverancia y unidad. El camino hacia la recuperación se trazó con dificultades, pero en cada paso cojeante y en cada gesto solidario de los abuelos, la fuerza de la familia brilló con una intensidad renovada, como un faro en la oscuridad que guiaba a Alejandro hacia la reconstrucción de su vida y la restauración del tejido familiar.

El destino, inmutable en su capricho, dejó a Alejandro marcado por el accidente, con su brazo izquierdo convertido en un testigo silencioso de la fragilidad humana. La vida de este joven se transformó en una lucha diaria contra las limitaciones físicas, cada gesto ahora envuelto en la sombra de una lesión que, aunque visible en su brazo, resonaba también en su espíritu resiliente.

En paralelo, la madre de Alejandro, tras sobrevivir al embate del COVID-19, quedó marcada por secuelas respiratorias que se interpusieron en su regreso al mundo laboral. La enfermedad, invisible pero implacable, se apoderó de su capacidad para enfrentar los desafíos diarios. La respiración, una acción cotidiana para muchos, se volvió un recordatorio constante de la batalla que ella libró contra un enemigo microscópico.

En medio de estas adversidades, el padre de Alejandro emergió como el único sostén económico de la familia. La pollería, aunque ya no era el dominio activo de Alejandro, seguía siendo un faro de esperanza financiera gracias al esfuerzo incansable de su progenitor. La rutina diaria de levantarse temprano, trabajar arduamente y

regresar a casa con la fatiga marcada en cada paso, se convirtió en la nueva norma.

Cada uno asumió roles diferentes, adaptándose a las nuevas realidades impuestas por el destino. Alejandro, a pesar de la limitación en su brazo, encontró maneras creativas de contribuir al bienestar del hogar. Quizás sus manos ya no pudieran cargar objetos pesados, pero su mente ágil y su corazón valiente seguían siendo activos participantes en la lucha diaria.

La vida se convirtió en un delicado equilibrio entre las limitaciones impuestas por la lesión y las secuelas del COVID-19, pero en medio de las sombras, la familia de Alejandro descubrió la luz de la adaptación y el amor incondicional. El hogar, ahora moldeado por la tenacidad y la unidad, se convirtió en un refugio donde las risas resonaban incluso en las circunstancias más difíciles.

En esta nueva normalidad, la familia de Alejandro demostró que, aunque las adversidades pueden cambiar la partitura de la vida, el amor y la solidaridad son melodías atemporales que siguen tocando en el corazón de los seres humanos.

“¡Ay mi niño, solo me pedía que le enseñara a respirar bien!”: Mónica Duarte Salinas

Mónica Duarte Salinas tiene 43 años de edad. Despachadora y distribuidora de combustible automotriz en Tizayuca, Hidalgo. Tiene dos hijos, Ricardo de 14 años y Saúl, de 10. Su esposo es Geruel Chavarría Hernández, trabajador de planta de vigilancia en una empresa de seguridad privada. Su hijo Saúl fue contagiado por el virus, cuando tenía 7 años de edad.

La incomodidad se hacía presente y los sentimientos se revivieron a lo largo de la narrativa de su odisea, el sufrimiento y la frustración de la infección de sus seres queridos, inundó su cuerpo de repetidas turbulencias del nerviosismo al recapitular lo sucedido en su hijo Ricardo, tras ser afectado por el virus.

Tras la pérdida de sus fuentes de ingreso, la preocupación y el desahogo de sentimientos de supervivencia de los implicados se hacía notar más y más. ¿Qué vamos a comer? Era la pregunta que inundaba su mente todos los días y provocaba largas noches sin poder descansar.

El poder de la fe en Dios, sus creencias más espirituales los rodeaban de consuelo. “Dios hace las cosas por algo” reflexionaba. Se repetía reiteradamente esa frase para tener una esperanza y justificar las pruebas personales que abrumaban a la familia en ese momento. “¿Uno como mamá, pues qué hace? ¿Cómo le ayudo a mi hijo?” Interrogaba Mónica al ver que su hijo estaba contagiado y no tenían los medios para sacarlo adelante.

El latir de la tempestad

Una mañana amarga, los pulmones resentidos por un virus Inhóspito que se alojó en aquella criatura inocente de entonces

solamente siete años de edad; la temperatura de su espacio corpóreo se elevaba al pasar las horas; su madre con una tempestad mental por la ausencia de recursos monetarios casi colapsaba al ver a su hijo con tal desgaste. “No tenía trabajo ni mi esposo para sus medicamentos y menos porque nadie quería ayudarnos”, exclamó la madre que solo quería un respiro de la realidad tan agobiante.

Pasaron las horas, el cuerpo tan joven del niño amenazaba con colapsar. Con desesperación acudieron los padres a una institución médica, con las manos temblorosas y el miedo de ser contagiados, arriesgaron su integridad física y entraron al edificio por la puerta principal.

El olor de los analgésicos y desinfectantes abrumaron a la madre, no sabía hacia donde dirigirse, corrió al mostrador pidiendo ayuda; el silencio de la sala comunicaba un ambiente en el cual se respiraba una baja probabilidad de sobrevivencia. Una enfermera acudió al llamado de la madre, con rapidez tomó al infante y lo puso en una camilla para trasladarlo a urgencias. Con voz baja y sollozante, la madre se despidió de él: “Todo va estar bien”, le dijo, tomó su mano y se despidió con un beso en la frente de su pequeño amado.

Un pasillo largo

Pasaron los días. La familia no tenía noticias de Saúl. Los padres recibieron solidaridad de familiares costeadando la manutención de su hijo mayor que se encuentra en casa, preocupado por su hermano menor. Girando su cabeza y pensando si podía ir o no al hospital, verlo, o despedirse de él.

Esperando lo peor, una mañana de martes, alrededor de las 10:23 a. m. suena la línea del teléfono fijo. Nadie contestó. Con

insistencia se repitió el timbre. Mónica alzó el Auricular “¿Bueno? ¿Quién habla?”

Con la boca seca y ojos cristalinos, soltó una sonrisa y agradeció al eterno por tan buena noticia que recibió: Saúl se había recuperado, estaba bien.

El viento se lo llevó

Un sábado, como un bote de agua fría, sacudió a la familia que se encontraba resguardada en casa, llegó en situación estable el menor de los hijos. Entre lágrimas y vivas, abuela, tíos, papás y hermano lo recibieron entre ovaciones. Estaban felices. Saúl regresó indemne de un juego mortal en el cual él no pidió participar.

Una preocupación menos qué atender, pero aún no desaparecía la preocupación, aún cargaban con un fantasma que no los dejaba en paz. “Mi chamaco ya está bien, pero y ahora de donde sacamos dinero, ¿qué hacemos?” expresaba Mónica.

No quitaron el dedo del renglón. Buscaron y buscaron. La suerte una vez más les sonreía y los tomaba de la mano, dándole trabajo al padre proveedor, en una construcción desempeñando el cargo en especialista de trabajos de construcción. Aun así, Mónica acostumbrada a trabajar, buscó y probó suerte en una distribuidora de alimentos a domicilio. Le dan capacitación y es aceptada con éxito.

Los ingresos, la estabilidad y la felicidad vuelven a la familia. “Cuando me dieron el trabajo, no podía creer que todos estábamos bien, gracias a Dios”, expresa Mónica.

Con lágrimas y agradecida con la vida, puso a prueba su fortaleza y su coraje. La familia salió adelante. La vida los puso a prueba y ellos respondieron con fuerza y tenacidad.

ANEXO

Vacunas contra el COVID-19. Características.

Pfizer-BioNTech

Conocida igual como “COMIRNATY” es una vacuna de ARN mensajero (ARNm) frente a la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). El ARNm hace que la célula produzca proteínas de antígeno S, la cual refiere a una proteína espicular específica del SARS-CoV-2. Esto para crear una respuesta inmune al mismo virus y atacar de esta manera. Más adelante, tras los ensayos clínicos realizados a participantes tanto con y sin síntomas del nuevo virus y que en ambos casos recibieron ambas dosis completas, arrojaron como resultado un aproximado del 95% sobre una base de un intervalo de 2 meses (L’IV Com, 2021).

La empresa farmacéutica estadounidense fue fundada por Charles Pfizer y Charles Erhates en 1849 (como dato curioso, ambos personajes eran primos). Se dedica al desarrollo y fabricación de productos para la atención médica y vacunas. La historia para poder lograr esta vacuna contra el nuevo virus COVID-19 se suscitó a partir de colaborar en conjunto con la empresa alemana BioNTech que dedica sus estudios al desarrollo y fabricación de inmunoterapias activas basadas en ARN mensajero (ARNm). BioNTech fue creada en 2008 por Ugur Sahin y Özlem Türezi y, también como dato curioso, en este caso los dos fundadores son de origen turco pero asentados en Alemania (As.com, 2020).

¿La misión? Que la molécula de ARNm una vez dentro de las células del organismo humano se encargue de girar las instrucciones necesarias para producir los antígenos y proteínas necesarias para proteger contra el SARS-Cov-2 (2020).

En México su suministro se dio a partir de 2021, esto pasando su aprobación de parte de la CoMisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (COFEPRIS), en la cual las mismas empresas que

colaboraron tuvieron como estimación fabricar globalmente hasta 100 millones de dosis para finales del 2020 y mil 300 millones para finales del 2021. El 13 de octubre del 2020 es cuando ambas empresas anuncian un acuerdo con el gobierno mexicano para suministrar su vacuna validada por estudios clínicos y aprobación regulatoria (Pfizer y BioNTech Suministrarán a México Su Vacuna Candidata Contra El SARS-CoV-2 Basada En El Programa BNT162 ARNm | Pfpfizermx, 2020).

El contrato celebrado con la referida farmacéutica fue de 34.4 millones de inoculaciones, suficientes para vacunar a 17.2 millones de mexicanas y mexicanos (2021c).

CanSino Ad5-nCoV

Esta vacuna fue diseñada y fabricada por el Instituto de Biotecnología de Beijing (República Popular China) en coordinación con CanSinoBiologics Inc. Esta vacuna de origen chino promete introducir una inmunidad al cuerpo receptor ante el virus, con una eficacia general del 68.83 por ciento, según los análisis intermedio de ensayos clínicos de fase III para la prevención de infecciones sintomáticas de COVID-19 (As.com, 2021).

El gobierno de México anunció que la Cansino sería aplicada a los docentes y personal educativo de todas las entidades dentro del territorio nacional con el objeto de inmunizarlos y agilizar un regreso a clases seguro y salvaguardando la salud de maestros y estudiantes.

Esta vacuna tiene la particularidad que es de una sola dosis y que tras los 14 días posteriores a la aplicación de recibirla, el cuerpo receptor recibe anticuerpos neutralizantes y dentro de los 28

posteriores realiza una inmunidad activa, esto siendo un testeo de personas a partir de los 18 años de edad en adelante (2021).

En México, 940 mil dosis salieron de la planta de Drugmex, en Querétaro, para su distribución a los 32 estados de la República, y esto siendo posible después de que 14 mil 611 personas voluntarias del país participaron en la fase 3 de los ensayos clínicos. Su aprobación por parte de la COFEPRIS fue el 10 de febrero de 2020 (Staff, 2021).

CoronaVac

Desarrollada en China, por la empresa Sinovac Biotech es de dos dosis para poder ser efectiva y sus resultados arrojan un 95% de eficacia teniendo ambas dosis completadas.

Es una vacuna que, según la revistas *The Lancet* es segura en personas mayores a 65 años, demostrando también eficacia ante la variante británica y brasileña (As.com, 2021a).

En esta vacuna se evidenció que había personas que tuvieran anafilaxia (reacción alérgica generalizada) a quienes no se les podía aplicar y posponerla a personas con temperatura mayor a los 38.5 °C (Todo lo que se debe saber sobre la vacuna CoronaVac de Sinovac contra la COVID-19, 2021).

En México presentó un 67% por ciento de efectividad, según un estudio de Chile, el cual fue un análisis basado en 10.5 millones de personas pertenecientes al sistema público de salud entre el 2 de febrero y el 1 de abril de 2021; esto midiendo la aplicación después de los 14 días correspondientes a la segunda dosis.

En otros casos, mostró una efectividad de un 85% para prevenir ingresos de hospitalización, 89 por ciento de requerir cama de cuidados intensivos y un 80 por ciento para prevenir muertes causadas por el mismo virus (Staff, 2021b).

Janssen

La vacuna JNJ-78436735 de Janssen Pharmaceuticals Companies de Johnson & Johnson, es una vacuna fabricada por la empresa multinacional Johnson & Johnson, en asociación con la industria farmacéutica Janssen Pharmaceuticals Companies, para la cual se destinaron más de mil millones de dólares correspondientes a la investigación y resultado de la misma, que fue creada en el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos.

Esta vacuna tiene una eficacia del 85,4 por ciento, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021). La aplicación de la Janssen tuvo como prioridad a los integrantes del sector salud. Posteriormente se consideró eficaz para aplicarse a personas con Enfermedad Pilonar Obstructiva Crónica (EPOC), hipertensión, o tendencia a enfermedades cardíacas graves, así como obesidad y diabetes.

No existe restricción para su aplicación con características generales; sin embargo no se recomendó para menores de 18 años según los resultados de estudios recientes, así como tampoco para personas que hayan sufrido anafilaxia o con una temperatura superior a 38.5. ° C (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Más de 6.8 millones de personas (Howard & McPhillips, 2021) dentro de la población mundial recibieron esta vacuna, mientras que

en México se desconoce la cantidad exacta pero gracias a COVAX se han fabricado vacunas para cubrir el 20 por ciento dentro de la población de cada país para lo cual México busca acceso a COVAX. Se sabe que dicha vacuna debe contemplar una cantidad de 0.5 ml dentro de la dosis recomendada, así como dentro de esta, requiere la aplicación de dos dosis dentro de un tiempo prolongado de aproximadamente 14 días para aplicar la segunda dosis.

Moderna o Spikevax

También conocida como Spikevax, la vacuna mRNA-1273, es una vacuna fabricada para atacar el virus que ocasiona la cepa de SARS-COV-2. Elaborada por la empresa de biotecnología Moderna, desarrollada en Estados Unidos por instituciones como el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, y la Autoridad de Investigación y Desarrollo Biomédico Avanzado.

Dicha vacuna inició sus investigaciones en enero del 2020, a la cual se le destinaron fondos económicos para producir alrededor de 100 millones de dosis en un principio (Christensen, 2020).

Spikevax cuenta con una efectividad de cerca del 94.1 por ciento en la defensa contra la COVID-19, a partir de los 14 días después de la aplicación de la primera dosis. Se sugiere la vacunación a personas con comorbilidades como patología hepática, patología pulmonar crónica, Infección por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), y enfermedades cardíacas.

Existen limitaciones en relación a esta vacuna, ya que se sugiere aplicar cierta observación médica a casos clínicos como la anafilaxia frente a cualquier elemento de la vacuna. Las personas

que han experimentado anafilaxia después de la primera dosis no deben recibir una segunda dosis de la vacuna de ARNm 1273 u otra vacuna de ARNm de Coronavirus 19 (por ejemplo, COMIRNATY® de Pfizer-BioNTech).

Sugerencias provisionales para el uso de la vacuna mRNA-1273 actualizada contra COVID-19, se recomienda en personas mayores de 18 años (Organización Mundial de la Salud, 2021).

México comenzó a ejercer la aplicación de la vacuna Moderna contra COVID-19 en agosto de 2021, para lo cual el 10 de agosto, Estados Unidos anunció la donación de alrededor de 3.5 millones de vacunas Moderna. Su aplicación se estableció en dos dosis de 0.5 ml, y en México se aplicó con una diferencia de 28 días después de la administración de la primera dosis (Barragán, 2021).

AstraZeneca

También famosa bajo el nombre de ChAdOx1-S / nCoV-19, la vacuna AZD1222 fabricada por la empresa farmacéutica AstraZeneca, fue construida con la participación de Emergent BioSolution en el Reino Unido, que tuvo ingresos de 87 millones de dólares de fondos de inversión para su construcción e investigación, con la intención de desarrollar cerca de 100 millones de dosis en junio de 2020 (Piqueras, 2021).

La eficacia demostrada en ensayos clínicos en personas que recibieron la serie completa de vacunas, es decir, dos dosis, independientemente del intervalo entre su aplicación, fue del 63,1 por ciento, basado en una mediana de seguimiento de alrededor de 80 días, pero con tendencia para aumentar con un intervalo más largo entre dosis.

La vacuna contiene el gen de la proteína espiga del SARS CoV 2, que instruye a las células receptoras a sintetizar la proteína del antígeno S singular del coronavirus y permite que el cuerpo humano produzca y retenga esta información en el sistema inmunológico.

Al igual que otras vacunas, AstraZeneca no es recomendable para personas con antecedentes populares de anafilaxia en comparación con cualquiera de los elementos de la vacuna. Las personas que hayan experimentado anafilaxia después de la primera dosis no deben recibir una segunda dosis de la vacuna ChAdOx1-S / nCoV 19.

Su aplicación está prescrita a personas con diabetes, enfermedades cardiovasculares, patologías pulmonares o corpulencia, en las que se han descompuesto en exámenes clínicos y han arrojado resultados que amplían el peligro de padecer Coronavirus 19, por lo que se recomienda su utilización para su aplicación en adultos mayores de 18 años y más experimentados, incluidos los de 65 años en adelante (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En México, el acuerdo con el sistema gubernamental fue trasladar 77.4 millones de porciones de la inmunización Astrazeneca contra el coronavirus a la Secretaría de Salud (AstraZeneca México, 2021), para lo cual la población principal en obtener este anticuerpo en México fueron adultos entre 30 y 39 años de edad (*El Financiero*, 2021).

Sputnik

También conocida como Gam-COVID-Vac, es una vacuna creada por el Centro Nacional de Investigación de Epidemiología y Microbiología Gamaleya, nacida en territorio ruso y es conocida

como la primera vacuna generada en el planeta para atacar el coronavirus con una fecha de creación del día 11 de agosto de 2020. También predomina por tener el término de ser una vacuna heteróloga (Soldevilla et al., 2021).

Una valoración dentro de una población inoculada mostró una adecuación del 97.6 por ciento del anticuerpo Spunik V, trascendente al 91.6 por ciento caracterizado en las investigaciones y datos arrojados por los 3,8 millones de individuos que se han aplicado la vacuna hasta abril de 2021 (Staff, 2021).

Se sugirió su aplicación en dos dosis fraccionadas de 0.5 ml con un lapso de 21 días desde el uso de la porción inicial (Soldevilla et al., 2021).

La vacuna no se debe aplicar en personas con sensibilidad extrema a cualquier componente de la vacuna o a un anticuerpo que contiene partes como las de la inmunización Sputnik V; además, no es relevante para personas con antecedentes marcados por una sensibilidad anafiláctica grave, o en individuos que presentan patologías graves intensas, independientemente de que sean irresistibles o no irresistibles, o que presenten una exacerbación de patologías en curso. El anticuerpo está contraindicado en personas que se hayan contagiado recientemente de COVID y aún no se han recuperado (Ortega et al., 2021).

BBIBP- CoV o Sinopharm

La vacuna de BIBP o también conocida como la vacuna Sinopharm contra COVID-19 contiene una variante de anticuerpo completo inactivado con hidróxido de aluminio como adyuvante. Esta inmunización fue creada por el China National Biotec Group

(CNBG), de Sinopharm. En un análisis previo en la etapa 3 en algunos países, se rastreó que quienes se vacunaron con las dos porciones, con 21 días de separación, arrojaba una respuesta positiva del 79 por ciento de confianza con al menos 14 días de diferencia en las dosis.

Esta vacuna funcionó mediante el avance de una estructura protegida para producir anticuerpos contra el SARS-CoV-2 COVID. Los anticuerpos se unen a proteínas virales, dado que el virus de COVID en BBIBP-CorV está muerto, tiende a interactuar con el brazo sin causar COVID-19. Una vez dentro del cuerpo, algunas contaminaciones inactivadas son identificadas por un tipo de células protegidas llamadas células presentadoras de antígeno (Corum & Zimmer, 2021).

No se recomendó su aplicación a personas que tienen una reacción de hipersensibilidad a cualquier parte de este anticuerpo. También se debe posponer la vacunación para quienes tengan una temperatura interna superior a 38,5°C hasta que estén libres de fiebre.

La información accesible muestra que la reinfección dentro de medio año de una contaminación esencial no inmunizada es poco común. Cuando hay evidencia de que el SARS-CoV-2 exhibe varias variantes preocupantes relacionadas con la actividad antagonista, el estado de alerta puede ser importante para la inmunización temprana de las personas que actualmente padecen infecciones respiratorias agudas (Todo lo que se debe saber sobre la vacuna de Sinopharm contra la COVID-19, 2021).

BBIBP-CorV se convirtió en la quinta vacuna aprobada por la Organización Mundial de la Salud el 7 de mayo de 2021, para su uso en situaciones de crisis y el 25 de agosto de 2021, la COFEPRIS autorizó su uso en casos de crisis (Vacuna COVID19 Sinopharm, 2021).

Referencias

- As.com. (2020, 27 de diciembre). *Vacuna Pfizer: de dónde viene, efectos secundarios, composición y prospecto*. https://as.com/diario-as/2020/12/27/actualidad/1609078504_401378.html
- As.com. (2021, 17 de abril). *Vacuna Cansino: de qué país es, origen, dosis, composición y posibles efectos secundarios*. https://mexico.as.com/mexico/2021/04/17/actualidad/1618666463_758176.html
- As.com. (2021a, marzo de 8). *Vacuna Coronavac: origen, eficacia, dosis y posibles efectos secundarios*. https://as.com/diarioas/2021/03/08/actualidad/1615231772_328825.html
- AstraZeneca Mexico. (2021, 21 mayo). *AstraZeneca en México*. <https://www.astrazeneca.mx/>
- Barragán, A. (2021, 17 de agosto). México avala la vacuna de Moderna contra la COVID-19. *El País México*. <https://acortar.link/TtFiOe>
- Christensen, J. (2020, 12 de agosto). El Gobierno de Estados Unidos llega a un acuerdo con Moderna por 100 millones de dosis de su vacuna contra el covid-19. *CNN Español*. <https://acortar.link/J2tMCW>
- Corum, J., & Zimmer, C. (2021, 11 de marzo). Cómo funciona la vacuna de Sinopharm. *The New York times*. <https://www.nytimes.com/es/interactive/2021/health/sinopharm-vacuna-COVID.html>
- El Financiero. (2021, 7 de julio). *Vacuna AstraZeneca: estos son los niveles de efectividad y efectos secundarios*. <https://acortar.link/XtRLux>
- El Financiero. (2021c, 29 de septiembre). *México está a punto de acabarse las vacunas Pfizer. . . y no hay planes de tercera dosis*. <https://acortar.link/S2VjRM>

- Forbes México. (2021, 13 de abril). *10 datos que debes saber sobre la vacuna CanSino envasada en México*. <https://acortar.link/hHOeYy>
- Forbes México. (2021, 19 de abril). *Vacuna Sputnik V tiene efectividad de 97.6% en estudio en el mundo real*. <https://www.forbes.com.mx/vacuna-rusa-sputnik-v-efectividad-97-6-mundo-real/>
- Forbes México. (2021b, abril de 16). *Vacuna de Sinovac, aplicada en México, tiene 67% de efectividad: Chile*. <https://www.forbes.com.mx/chile-vacuna-sinovac-efectividad-67/>
- Howard, J., & McPhillips, D. (2021, 14 de abril). Países y territorios que han comprado la vacuna de Johnson & Johnson contra el covid-19. *CNN Español*. <https://acortar.link/SenEc5>
- L'IV Com. (2021, 18 de febrero). COMIRNATY®, vacuna de ARNm frente a la COVID-19. *Organización Mundial de la Salud*. <https://acortar.link/CkUtol>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 2 de septiembre). *Todo lo que se debe saber sobre la vacuna CoronaVac de Sinovac contra la COVID-19*. <https://acortar.link/YjzuJk>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 02 de septiembre). *La vacuna Ad26.CoV2.S de Janssen: lo que se debe saber*. <https://acortar.link/B8jWwG>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, 26 de febrero). *Vacuna COVID-19 ChAdOx1-S [recombinante]*. <https://acortar.link/7T-mUpz>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *COVAX: colaboración para un acceso equitativo mundial a las vacunas contra la COVID-19*. <https://www.who.int/es/initiatives/act-accelerator/covax>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Vacuna de la COVID-19 (ARNm-1273) de Moderna*. <https://acortar.link/RGScEm>

- Ortega, J. L., Olguín, J. E., Ocampo, C. O., Ramírez, C. L., Barnad, S. G., Rocha, I. H., & Paz, M. R. (2021). *Guía técnica para la aplicación de la vacuna GAM-COVID-VAC (SPUNIK V), contra el virus SARS-CoV2*. Secretaría de Salud, Gobierno de México.
- Pfizer. (2020, 13 de octubre). *Pfizer y BioNTech suministrarán a México su vacuna candidata contra el SARS-CoV-2 basada en el programa BNT162 ARNm* | *pfizermx*. <https://acortar.link/dv2h9k>
- Piqueras, Á. (2021, 8 de abril). Vacuna AstraZeneca: de qué país es, origen, precio de las dosis y composición. *AS.com*. https://as.com/diarioas/2021/04/08/actualidad/1617858987_816402.html
- Soldevilla, P., Cardona, P. J., Caylà, J. A., Hernández, A., Palma, D., & Rius., C. (2021, 31 de enero). *Revisión sobre las vacunas frente a SARS-CoV-2*. Barcelona, España.
- Torres, J. L. (2021, 12 de agosto). Vacuna Cansino: ¿efectiva vs variante delta? ¿requiere segunda dosis? *Tecnológico de Monterrey*. <https://acortar.link/I9tvIa>
- Unam.mx. (2021, 3 de septiembre). *Vacuna COVID19 Sinopharm*. <http://clinicadeviajero.unam.mx/?p=7816>
- Who.int. (s/f). *Todo lo que se debe saber sobre la vacuna de Sinopharm contra la COVID-19*. <https://acortar.link/TRHteB>
- Zimmer, C., Weiland, N., & LaFraniere, S. (2021, 14 septiembre). La vacuna Johnson & Johnson funciona bien, encuentra la FDA. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/es/2021/02/24/espanol/johnson-johnson-vacuna.html>



Religación

Press

Ideas desde el Sur Global



Religación Press

ISBN: 978-9942-664-35-8



9 789942 664358