

Tras más de 2 meses ingresada, mes y medio en UCI, esta paciente reivindica la importancia del fisioterapeuta en su recuperación y pide a los jóvenes prudencia para evitar contagios

Johana Castro Salazar, una joven de 28 años al borde de la muerte por COVID-19, una historia que no se debería repetir



Fue el verano del año pasado. Tras duros meses de confinamiento, de cifras escalofriantes de muertes, de vivir situaciones personales y profesionales muy difíciles, parecía que el virus cedía terreno y que ya había pasado lo peor. El deseo de volver a la normalidad nos llevaba a salir, a volver a reunirnos con amigos y familiares, a disfrutar ese contacto social que tanto nos cautiva, pero también a bajar la guardia y a relajar las medidas de seguridad. Si bien era cierto que la incidencia del COVID-19 era más tenue, no lo era menos que seguía estando entre nosotros y que seguía infectando incluso a aquellos que menos podían esperárselo.

Este es el caso de Johana Castro Salazar, una joven de 28 años sin antecedentes de patologías previas ni factores de riesgo que se contagió en agosto de 2020, que estuvo al borde de la muerte en la UCI y que, a día de hoy, sigue con secuelas.

Con su testimonio busca poner en valor la figura del fisioterapeuta y evitar que la historia se repita, concienciar, especialmente a los más jóvenes, que el coronavirus sigue aquí aunque nos creamos que ya está controlado, que nadie está a salvo, que ser joven y estar sano no es un escudo infalible y que hay que ser conscientes, no bajar la guardia porque cuando golpea puede hacerlo muy fuerte y afectar toda tu vida.

El escenario es tan común, algo que se repite día a día, que conviene su-
brarlo. “Hacía meses que no veía a
mis amigas y como todo estaba me-
jor, quedamos a comer. Éramos cin-
co. Nos echábamos de menos, nos
abrazamos, estuvimos comiendo y
hablando sin mascarilla. Una de ellas
tenía COVID-19 pero no lo sabía,
era asintomática. A los pocos días,
empecé a sentirme mal, con dolor
de garganta y fui al médico. Me hi-
cieron la prueba y di positivo... Me
asusté por mi familia, temía que los
hubiera podido contagiar, no tanto
por mí, pensaba, equivocadamente,
que al ser joven no me podía afectar
mucho”, explica Johana.

Al principio se encontraba bien pero
al octavo día, por la noche comenzó
a notar que le faltaba aire. A la ma-
ñana siguiente no podía ni hablar. La
llevaron al hospital La Fe de Valencia
y la ingresaron. Era el 9 de agosto de
2020. “La sensación era horrible, no
podía ni levantarme de la cama”. A
los dos días, la trasladaron a la Uni-
dad de Cuidados Intensivos (UCI).
Fue la segunda persona en ingresar
en esta unidad tras el calvario de la
primera ola. “Recuerdo que me pu-
sieron oxígeno y que me tenían que
cambiar la máscara continuamente...
poco más porque acabé intubada y
en coma inducido”, subraya Johana.

Su fisioterapeuta, nuestra colegiada
Vera Moltó, nos cuenta cómo lo vi-
vieron. “Al principio estaba con ox-
igenoterapia mediante gafas nasales.
Se nos hizo interconsulta para entrar
a enseñarle ejercicios motores pero
con el paso de los días la insuficien-
cia respiratoria aguda por neumonía
COVID-19 fue empeorando y cam-
biaron a gafas nasales de alto flujo
y, como no mejoraba, acabaron intu-
bándola. Además se añadieron pro-
blemas más serios por la infección de
otras bacterias. Apenas le podíamos
hacer movilizaciones pasivas y cuida-
dos posturales, era duro ver que al-
guien tan joven se iba...”, recuerda.

“
Cuando salí de
la UCI y vi a mis
padres no podía
creérmelo... muchas
veces pensé que iba
a morir y no volvería
a verlos... Ha sido
muy duro y todavía
no he recuperado
la fuerza.”



Johana Castro junto a Vera Moltó, su
fisioterapeuta cuando estuvo ingresada

“
La ayuda de los
fisioterapeutas fue
esencial. Venían
todos los días y
hacíamos ejercicios
para recuperarme...
Sin su apoyo no
sé si lo hubiera
conseguido. Ahora
sé todo lo que
pueden hacer por
nuestra salud.”

Johana estuvo cerca de 25 días en
coma. En ese tiempo tuvo dos des-
pertares. En el primero hicieron un
intento de extubación que fracasó
y tuvieron que volver a intubar y, fi-
nalmente, le hicieron traqueostomía.
El segundo sí funcionó. También en
este periodo, la fisioterapia fue clave.
“Pasábamos prácticamente a diario
y le hacíamos movilizaciones pasivas
y cuidados posturales para evitar úl-
ceras por decúbito, entre otros pro-
blemas que sufren los encamados
de UCI. De este modo, cuando le
retiraran la sedación podría em-
pezar cuando antes a realizar ejercicios
activos asistidos y coordinados con
la respiración. Y así hicimos. Confor-
me mejoraba, la sentábamos, luego
le pusimos un pedaliar y, finalmente,
en bipedestación. Todo ello antes
de subir a planta. Su recuperación
fue muy favorable y asombrosa”, nos
explica Vera Moltó.

Tras más 45 días en la UCI, Johana es
trasladada a planta. “Cuando me sa-
caron todos aplaudieron y me puse
a llorar, puede sonar a típico pero
cuando lo vives es muy emotivo por
lo que significa. Cuando vi a mis pa-
dres no me lo creía... muchas veces
pensé que iba a morir y no volvería
a verlos”.

También en planta recibía a diario la
visita del fisioterapeuta. “La ayuda
de los fisioterapeutas fue esencial.
Venían todos los días y hacíamos
ejercicios que me ayudaban a re-
cuperarme. Tenía mucho dolor de
espalda y de brazos, apenas podía
mantenerme de pie, yo quería avan-
zar y me esforzaba pero aún estaba
muy limitada; llevaba oxigenotera-
pia, no podía levantarme sola ni co-
ger la cuchara para comer porque
me temblaba la mano... ha sido muy
duro”, recalca.

Tras dos meses ingresada, la mejora
era palpable y el 6 de octubre le die-
ron el alta. “No me lo creía –vuelve
a emocionarse–, tenía muchas ganas

de ver a mi familia. Me fui a vivir con mis padres de nuevo porque no podía hacer casi nada por mí misma. De hecho, hasta enero continué bastante mal, cuando me acostaba por la noche me venían episodios de que estaba en el hospital, me generaba mucha ansiedad y no lo podía controlar. He tenido que ir a la psicóloga para que me ayudara. Por suerte esto lo he superado”.

A nivel físico las secuelas persisten. Aún a día de hoy, casi un año después de contagiarse, sigue de baja laboral. “Todavía no he recuperado la fuerza en las extremidades, no puedo estar de pie más de una hora y me fatigo mucho. Por prescripción médica, salgo a caminar un rato todos los días y voy al gimnasio para fortalecer y poder reincorporarme a mi trabajo lo antes posible”, insiste Johana, quien continua yendo cada cierto tiempo al hospital para hacerse pruebas y ver su avance, es el seguimiento post-Covid.

“Quiero mostrar mi enorme agradecimiento a todo el personal que trabaja en el hospital, especialmente en la UCI. Vives momentos muy difíciles y se preocupan por ti de una manera increíble, te ayudan no sólo a nivel sanitario sino también humano, se convierten en tu familia”.

En esta línea, hace mención aparte a su fisioterapeuta, a cómo le ha ayudado a volver a caminar y a fortalecer. “Sin su apoyo no sé si lo hubiera conseguido. No había ido nunca a un fisioterapeuta pero ahora sé todo lo que pueden hacer por nuestra salud, es un profesional clave en el sistema sanitario”.

Son las palabras de una paciente las que, una vez más, ponen de relieve que la figura del fisioterapeuta tanto en UCI como en planta es vital y que debe reforzarse. Como viene demandando el Colegio de Fisio-



“

Al principio no mejoraba y era muy duro ver que alguien tan joven se iba... Tras despertar seguimos trabajando todos los días, su recuperación fue muy favorable y asombrosa.

Vera Moltó

”

“

A los jóvenes les diría que se cuiden, que si no lo hacen por ellos que lo hagan por su familia y por los demás... Si hubieran vivido lo que yo, se darían cuenta de que no hay que bajar la guardia.

Johana Castro

”

terapeutas de la Comunidad Valenciana (ICOFCV) es necesario que se incrementen las plantillas en la Sanidad Pública, algo que sí se ha hecho en algunos hospitales de la Comunidad, como en La Fe de Valencia donde fue atendida Johana, pero no en todos, y en otros, sólo de forma temporal. "El fisioterapeuta es un profesional sanitario esencial que aporta mucha salud y mejora la calidad de vida de los pacientes en multitud de patologías, tendría que haber mínimo un 'fisio' en cada unidad de intensivos y más en el resto de servicios", recalca Vera Moltó, vocal de la Junta de Gobierno del Colegio.

Asimismo, Johana lanza un mensaje a toda la sociedad y, en especial, a los jóvenes: "Si pudiera hablar con cada uno de ellos les diría que se cuiden, si no lo hacen por ellos que lo hagan por su familia y por los demás. Pensamos que no nos va afectar porque somos jóvenes pero yo lo he pasado muy mal. Cuando veo las imágenes de botellones, grupos de gente sin respetar las medidas de prevención, siempre pienso que si hubieran vivido lo que yo, se darían cuenta de lo duro que es y lo importante que es no bajar la guardia".



Johana Castro junto a nuestras colegiadas, las fisioterapeutas Vera Moltó (izqda.) y María José Navarro (dcha.) en el Hospital La Fe de Valencia

La importancia del fisioterapeuta en UCI



María José Navarro
Colegiada 175
Fisioterapeuta en el Hospital La Fe de Valencia

Como fisioterapeutas, en la UCI nuestro objetivo principal es conseguir que el paciente recupere sus capacidades funcionales y su calidad de vida después de pasar por una situación crítica, en este caso propiciada por el contagio del coronavirus. Durante esta pandemia, hemos intervenido en el tratamiento de pacientes intubados, en su proceso de destete de los respiradores, en la recuperación de las debilidades adquiridas en las unidades de críticos, en la adquisición de la sedestación, e incluso de la bipedestación, y en la recuperación de una ventilación óptima con mínimo aporte de oxígeno. Siempre formando parte del equipo multidisciplinar hemos recogido logros al ver la evolución satisfactoria de muchos pacientes. De ahí, que la figura del fisioterapeuta sea imprescindible dentro de cualquier unidad de cuidados intensivos, exista o no, una pandemia. Como dicen muchos compañeros "Los fisioterapeutas van, pero deben ESTAR en UCI".



Fisioterapia de calidad, por la salud y bienestar de nuestros pacientes