Mi experiencia como voluntaria en Senegal

Me llamo Lucía, soy estudiante de 6º de Medicina y el mes de Julio pasado cumplí uno de mis sueños. Creo que todos, o casi todos, tenemos en mente viajar a África alguna vez en la vida. Y esta vez era la mía. Así que no me lo pensé dos veces y decidí irme. Sola.

Los preparativos

Tras días de búsqueda intentado dar con la ONG que mejor se adaptara a lo que yo buscaba (relacionado con la salud), encontré CC ONG y su proyecto en una aldea de Senegal: TOUCAR. Así que tras leer muchas memorias y contactar con Rafa (el presidente de la ONG), no me lo pensé dos veces y cogí los vuelos para pasar todo el mes de Julio. *Muchos de mis compañeros decidieron no leer memorias pero yo necesitaba saber que había y qué me iba a encontrar por allí. Gracias a las memorias, iba "avisada" y atenta a muchas cosas. Para mí fueron de gran ayuda.*

Tras coger los billetes de avión (en el mes de febrero), ponerme todas las vacunas necesarias (importante que lo hagas con antelación) y muchos meses de espera, llegó el día.

El viaje y la llegada a Toucar

2 de Julio por la mañana, dos maletas llenas de medicamentos, material sanitario, ropa para donar y lo más importante: muchas ganas. Salí del aeropuerto de A Coruña por la mañana, haciendo escala en Madrid y llegando a Dakar por la noche. Llegué más tarde de lo esperado, pero allí estaba Ousmane esperándome entre la multitud con un papel que ponía: Lucía Díaz CC ONG. *Ousmane es el guía que te acompaña en todo momento durante la estancia en Senegal. Habla y entiende perfectamente español. Es recomendable que contactéis con él días antes del viaje para recordarle cuando llegáis.* Antes de irnos del aeropuerto, me saqué la tarjeta de Orange. Es una tarjeta que te permite tener internet y hacer llamadas en función de cuánto saldo le metas. *No recuerdo exactamente el precio, pero creo que entre comprar la tarjeta y tener 2GB de internet fueron 6.000 cfa. No llega a 10 euros.* Si se te acaban los datos de internet o el saldo para hacer llamadas, no pasa nada, pueden recargarse casi en cualquier lugar.

Antes de irme a Toucar, pasé tres días en la capital. Dormía en casa de la hermana de Ousmane. Me habilitaron una habitación con baño para mí. *Eso sí, 10.000 cfa la noche.* Allí en Dakar, conocí a Manu, uno de los delegados de la ONG y una gran persona. Me ayudó en todo momento y me explicó el proyecto que tenía pensado que hiciéramos todos los voluntarios durante este verano.

Gracias a él y a Ousmane, llegué sin ningún problema a Toucar. *A pesar de ir en un coche de alquiler que no pasaba de 30km/h y olía a quemado.* Tardamos aproximadamente 7 horas. 7 horas en un trayecto de 130km así que podréis imaginaros el estado de las carreteras. Pero es maravilloso. Yo, personalmente, disfruté como una niña pequeña en ese viaje. Mirar por la ventana y ver esa tierra roja, los puestos de fruta y las vestimentas de la gente es un regalo para la vista.

Y por fin llegamos a Toucar. Una aldea de aproximadamente 3.000 habitantes donde todo el mundo se conoce y todo el mundo te conoce. Te gritan "toubab" "toubab" por todas partes. *Toubab significa "blanco" y es la manera en la que te llama la gente los primeros días, más bien los niños.* Me llevan al lugar que será mi hogar: la casa de la matrona. *Le llaman la casa de la matrona pero son tres: Amy, Madame Diarra y Madame Jane. También vive la hija pequeña de ésta última y durante el verano están sus dos sobrinas pequeñas. Todas son adorables, aunque Amy solo mostró simpatía el día que me marchaba, es un poco peculiar.* Era ya de noche, mi habitación constaba de: un colchón de gomaespuma roto y una mosquitera. Me pasé una hora y media sentada encima de una de mis maletas concienciándome de que tenía que dormir ahí acompañada de cucarachas. Menuda nochecita, pero fue solo la primera. Después te adaptas y te das cuenta de que los bichos son lo de menos.

El dispensario de Toucar

De entre todos los destinos escogí Senegal, en concreto Toucar. Allí hay un dispensario, que es como un pequeño centro de salud con lo más básico. Tras hablar con Rafa e informarme sobre las carencias y necesidades del dispensario, decidí involucrarme en el proyecto que tenían allí. Manu, el delegado de la ONG del que he hablado anteriormente, se puso en contacto conmigo y me explicó sus objetivos y propuestas para el dispensario. En primer lugar, antes de ponernos a hacer tareas más específicas, le hicimos un lavado de cara al dispensario. Llevan muchos años pasando voluntarios por allí, pero a pesar de ello, el dispensario continuaba en condiciones pésimas. *Es verdad que en comparación con años anteriores, el dispensario había mejorado muchísimo.* Había cajas llenas de material sanitario sin usar, con tierra y ratoncillos. *En una de*

las tareas de limpieza y rescatar material válido, salió un pequeño ratón de entre las cosas. Instrumental médico oxidado, las camillas rotas, telas de araña en los rincones, más bichos…

Por lo tanto, la primera semana, los voluntarios que estábamos allí junto a Ousmane y Manu, nos dedicamos a limpiar y acondicionar el dispensario. Pasamos muchas horas limpiando a fondo. Conseguimos que el Comité de Sanidad pusiera estanterías, que la limpiadora asistiera con más frecuencia al dispensario y que los medicamentos y material traído por todos nosotros estuviera ordenado.

Tras la primera semana de limpieza a fondo, mis tareas pasaron a ser médicas. Pasaba las mañanas y las tardes en el dispensario: desde ayudar en la sala de curas hasta pasar consulta con ellos. He de decir que el idioma es una GRAN limitación. Todo el mundo habla en wolof, pero no todo el mundo sabe hablar francés, por lo que a veces puede llegar a resultar complicado. Aun así, el lenguaje de signos es maravilloso. Y nuestro querido Ousmane haciendo de traductor, también.

Respecto a las patologías, la mayoría de cosas que se ven son: diarrea, fiebre, heridas mal curadas… y algún caso más complicado que suele llamar la atención. Los casos más graves se mandan al hospital. *El más cerano está a 20km y muchos no van porque su economía no se lo permite.* El tema de las vacunaciones lo llevan a raja tabla. Los martes acuden al dispensario alrededor de 50 niños a vacunarse. Pero el tema de la asepsia lo llevan fatal. Por lo que es muy importante ser pesado e insistirles todo lo posible en el orden y la limpieza. Sobre todo hacerles saber que tienen material necesario y enseñarles a usar cosas como tensiómetros digitales y máquinas de glucemia. Lo que yo recomiendo llevar son cosas básicas: gasas, compresas, desinfectante de instrumental, soluciones hidroalcohólicas, ibuprofeno, paracetamol, etc. COSAS BÁSICAS. No os compliquéis, de nada vale llevarles fármacos específicos. No los van a usar, tuvimos que tirar cientos de medicinas caducadas. Id a lo básico.

Respecto a la gente que trabaja allí, yo estuve mayoritariamente con Cheikh, el enfermero. Aunque es enfermero, pasa consulta. Las matronas también. En verdad, el que esté allí en ese momento. También está Jeanne, la enfermera. Es un amor. La verdad que todos los que trabajan allí son un encanto, a mi me dejaron actuar con total libertad durante mi estancia allí. Con el que menos traté fue con el "médico": Papa Ndaw. La verdad es que entre todos, con sus nociones y experiencia se apañan bien. *Sinceramente, creo que he aprendido yo más de ellos que ellos de mi. Sin embargo, creo que toda ayuda es bien recibida y cada granito de arena cuenta.*

La vida y la gente en Senegal

En Toucar, vives por 5.000 cfa al día (no llega a 7€). *Los cuales se los tienes que pagar a la familia dónde vives. La mayoría del dinero va dedicado a las comidas, el dormir es una pequeña parte*. Mis días consistían en pasar las mañanas y las tardes en el dispensario. Alrededor de las 8:30pm éste cerraba y me iba hasta el bar de Robert a tomar una cervecita bien fresquita. *El calor te lo pide.* Se alcanzan temperaturas muy altas, es un calor seco.

También hay tiendas dónde puedes comprar agua, refrescos y alimentos básicos. Sin embargo, yo recomiendo llevar desde España barritas de cereales y latas de sardinillas/atún para un por si acaso. La comida por excelencia y que no falla en ninguna familia a la hora de comer es: arroz con pescado y un poco de verdura. Hay gente a la que le sienta muy mal y a otra a la que no le afecta. Así que muy importante que llevéis fortasec para momentos complicados. Las comidas no están malas, pero hay familias que le echan mucho picante. *Ellos suelen preguntarte si te gusta el picante y si la respuesta es no, suelen echarle menos picante o no echarle.* Por las noches sí que varían los platos, pero la mayoría se componen de hidratos. Ah, y para desayunar: pan con chocopán. *El chocopán es la versión mala de nutella.* Hay familias que te ponen huevos revueltos, mantequilla… depende de cada una.

Toucar es un pueblo muy pequeño, la mayor distancia que yo recorría era desde el dispensario hasta el bar de Robert, serán aproximadamente 10 minutos. Todo el mundo te conoce aunque tú no los conozcas a ellos. Te llamarán toubab pero al quinto día hasta el hijo del vecino se sabrá tu nombre. Los niños son adorables. Sobre todo Oumou y Moussa, los nietos del médico. Todos quieren llevarte a sus casas y quieren ser tus amigos.

También he de reconocer que a veces se hace un poco pesado tener que escuchar cosas del tipo: "eh blanco, dame dinero". Creo que es importante también hacerles ver que no somos una fábrica de dinero. Pero esto es una tarea muy complicada. Los miércoles y domingos, muchas mujeres se reúnen en casa de alguna de ellas. Se ponen sus mejores galas, cantan y bailan.

La gente es lo mejor que me llevo de Senegal. Los chicos del pueblo son muy serviciales y muy buena gente. En especial Pablo, para mí ha sido como un hermano. *Pablo en realidad se llama Abdourakhmane, así que creo que es evidente por qué le llaman Pablo.* Me ayudó en todo momento, me acompañaba hasta casa por las noches para no ir sola. *Toucar no es peligroso, pero no tiene iluminación por lo que me daba un poco de miedo ir sola de noche. Sobre todo siendo blanca.* También los demás: Ablaye (tiene un corazón enorme y una paciencia infinita), Robert (es un bonachón), Dady (el profesor de español), Saliou (es un poco peculiar pero muy simpático), Leo (el dueño del otro bar), etc. *Todos son geniales.* De verdad, pegáos a ellos, os enseñarán muchas cosas de su cultura, de la religión musulmana, de sus tradiciones… y muy importante: NUNCA rechacéis una comida o una taza de té! Senegal es el país de la *teranga*, *el espíritu de la hospitalidad.* Y todas estas cosas se las toman muy a pecho.

Los otros voluntarios

Durante mi mes en Senegal, han sido bastantes los voluntarios que he podido conocer. La mayoría estábamos en Toucar dedicándonos a las tareas del dispensario y a identificar a la población mediante la realización de genogramas. También había gente que estaba en Ndokh trabajando en la escuela con los niños. *Está a 20 minutos en carro.* Como por ejemplo: Tamara y Vicky. Después Vicky se mudó a Toucar para llevar a cabo la construcción de unas aulas para discapacitados junto a Oriol, otro voluntario que llegó más tarde. También Karen, que se dedicó a proyectos de arteterapia. Y Marta, que ayudó a mejorar la situación de los animales. *Os podéis imaginar el trato a los animales y las condiciones en las que viven.* Por el dispensario de Toucar pasamos muchas personas durante mi estancia: Emiliana, Alba, Alejandra, Candela, Pilar y cuatro estudiantes de enfermería. La verdad es que entre muchos de nosotros hicimos una piña. Se agradece tener gente alrededor que va con las mismas ganas e ilusión que tú.

Las excursiones por Senegal

Durante mis cuatro semanas en Senegal, no perdí el tiempo y durante los fines de semana aproveché para hacer un poco de turismo por el país:

- **Dakar**

  Aprovechando que mi vuelo llegaba a Dakar, pasé los tres primeros días allí. *También porque tenía que reunirme con Manu y acudir al hospital pediátrico a visitar a un niño.* Como dije anteriormente, yo dormía en casa de la hermana de Ousmane. Me costó 10.000 cfa el día. *Creo que dentro de esos 10.000 cfa también iba incluído el precio que había que pagarle a Ousmane por "acompañarte" durante todo el día. Con esto me refiero a que Ousmane hace de guía a cambio de un precio. Tienes que pagarte tu transporte y el suyo. Bueno, y las comidas también.* Tuve la oportunidad de callejear por sus rincones, visitar la fábrica de las telas y ver la llegada de los pescadores. *Es impresionante la cantidad de basura que hay en las calles, pero sobre todo en la playa. Da muchísima rabia y pena.* Dakar es un caos y el núcleo de la contaminación. El parque móvil es muy antiguo. Cada vez que subes a un taxi o a un autobús, temes por tu vida una media de tres veces, pero todo es cuestión de acostumbrarse, perder el miedo y disfrutar del contraste con Europa. Creo que Dakar es una ciudad que merece la pena ver, pero no es la más bonita de Senegal. Uno de los sitios que más me gustó fueron las vistas desde el Museo al Renacimiento. Se ve todo Dakar y hasta puede aprecierse la Isla de Goree. Si tenéis tiempo, id a visitarla.

- **Somone**

  Tras pasar casi dos semanas en Toucar; Emiliana, Alba, Tamara, Vicky y yo decidimos irnos a pasar el fin de semana a Somone. Somone es una zona turística que se encuentra en la costa. Para ir hasta allí cogimos el bus que sale de Toucar a las 6 de la mañana y llega a Mbour alrededor de las 9. Una vez llegas a Mbour, coges un taxi que te lleva hasta Somone, tarda más o menos media hora. Y en total, entre bus y taxi pagas aproximadamente 1.700 cfa. *Quedáos con el nombre de Mbour y sobre todo con ese bus. En Mbour tenéis un Auchan dónde podréis comprar todo lo que necesitéis y es también una de las ciudades que más conexiones tiene para hacer turismo.*

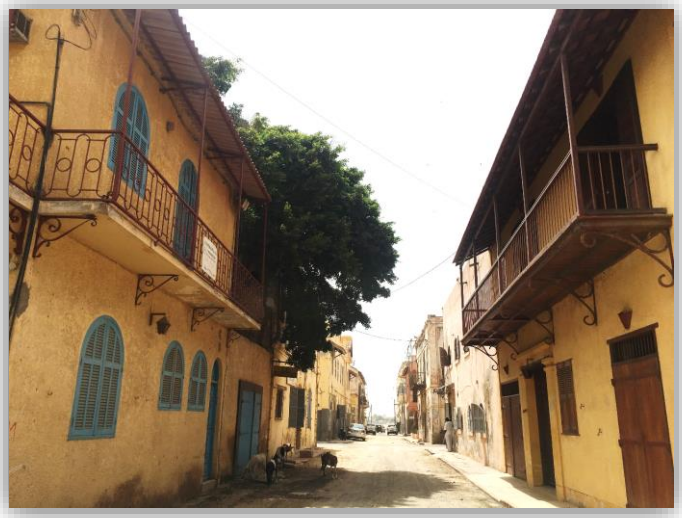
  En Somone nos quedamos en un hotel que se llama Africa Queen y disfrutamos de necesidades tan básicas pero a la vez carenciales en

Toucar como: retrete, ducha, aire acondicionado, nevera, etc. También aprovechamos para comer bien. *Al ser una zona turística, los precios son europeos. Solo nos quedamos una noche, por la cual creo recordar que pagamos casi 30€ con buffet libre para desayunar, para Senegal es un precio muy elevado, sobre todo siendo temporada baja. Eso sí, estaba justificado. El hotel tenía piscina y parte privada de playa. Una maravilla. Necesitábamos ese caprichito.*

Somone se caracteriza por su laguna. Recomiendo totalmente hacer un paseo en barca. *Son 10€ por persona aproximadamente, aunque creo que nos timaron. Ojo con los timos, al ser blancos intentan colarnos precios altos.* Durante el paseo puedes observar toda la fauna y flora: manglares, pelícanos, garzas, etc. Aprovechad también para parar en uno de los bares que hay por allí, especialmente en Chez Rasta.

- **Saint-Louis**

Saint-Louis es una de las ciudades más grandes de Senegal. Se encuentra en el norte, a 220km de Toucar. En Europa esta distancia no se recorrería en más de 3 horas. Pero a Vicky y a mi nos llevó más de 10 horas. El estado de las carreteras y las conexiones son malísimas, y si a eso le sumamos que somos dos mujeres blancas atravesando el país, la cosa se complica. Total, que tras coger el bus Toucar - Mbour, un sept-places Mbour - Thies y el bus de la muerte Thies - Saint-Louis, llegamos a nuestro destino. *Le llamo el bus de la muerte porque el sept-places pinchó una rueda y tuvimos que coger un bus que era una sauna e iba haciendo paradas cada 20 minutos.* Pero mereció la pena. Saint-Louis es una ciudad bonita. *Creo que es fundamental saber ver la belleza entre tanta suciedad. Senegal es un país que tiene muchos problemas con los residuos, sobre todo con la contaminación de sus aguas.* Es una ciudad que se caracteriza por sus resto de arquitectura colonial y en ocasiones te transporta a Cuba. Nostras nos hospedamos en el campus universitario. Vicky tenía amigos senegaleses allí, por lo que la estancia fue de lo más agradable. También tuvimos la oportunidad de visitar Gandiol, una zona costera con inmensas playas de arena blanca y vida local. Para mí fue la mejor excursión. Disfruté muchísimo.



- **Reserva de Bandia**

  Tenía muchas ganas de hacer un safari, así que el último fin de semana aproveché para hacerlo. Hay una reserva natural que tiene rinocerontes, jirafas, antílopes, etc que está a media hora de Mbour. Por lo que nosotros, Oriol, Karen, Vicky y yo, decidimos hospedarnos en una zona costera llamada Ouoran. Allí estuvimos en un hotel precioso llamado Douceur d'Afrique, regentado por un hombre belga que era encantador. No recuerdo exactamente cuánto nos costó la noche, pero fue poco. *Bastante menos que en el Africa Queen de Somone.* Visitamos el pueblo y su playa. Los atardeceres en la playa en África son una pasada.

  Respecto al safari, está bastante bien y recomiendo hacerlo. *Una pena que no hubiera elefantes y leones.* Cuantos más seáis, más barato sale. Nosotros éramos cuatro y nos costó casi 24.000 cfa, que son unos 36€. *En otros países africanos, los safaris suelen rondar los 300€, por eso digo que, aunque no haya demasiada variedad de animales, merece la pena igualmente.* La visita se hace en un Safari truck, al aire libre. Dura aproximadamente 2 horas y media y es un regalo para la vista, yanto la fauna como la vegetación. *Recomiendo hacerlo a primera hora de la mañana, ya que a partir de las 12 los animales empiezan a esconderse por el calor que hace.*

Consejos y recomendaciones

Respecto a la ropa, recomiendo llevar ropa muy fina y ligera. Mi vestimenta diaria se basaba en pantalones o faldas largas y camisetas de manga corta o de tirantes. Yo me llevé un par de chaquetas finas por el tema de los mosquitos pero no las utilicé. Hace tanto calor que son innecesarias. En cuanto al calzado, recomiendo chanclas que sujeten bien los pies. Yo llevé unas zapatillas de deporte y las usé dos días. Hace mucho calor y el pie te pide respirar.

Es fundamental que os llevéis repelente para los mosquitos. Recomiendo *Relec.* En cuanto atardece, te impregnas los brazos y listo. *Así no te hace falta usar chaqueta.* Las primeras semanas usaba pulsera anti-mosquitos, pero con el paso de los días y al ver que no llovía (lo que significa que hay menos mosquitos), dejé de usarla y a penas usaba repelente. *Al principio llegas asustado intentando evitar ciertas cosas, pero al final acabas pasando un poco.* De todas maneras, importante tomarse el Malarone (la profilaxis contra la malaria). Es una pastillita al día y a la misma hora: dos días antes del viaje, durante el viaje y una semana después del viaje. A mi no me sentó

mal, es recomedable que la toméis con el estómago lleno. Y por supuesto, aseguráos que el agua que bebéis es filtrada o embotellada.

En cuanto a cosas útiles y necesarias, creo que la mejor decisión y objeto que me llevé fue el termo. El agua se mantiene fresquita durante todo el día y más. Imprescindible la mosquitera (yo llevaba una por si acaso, aunque supuestamente en la casa a la que vayas tiene que haber. Yo recomiendo llevarla desde España, aun así puedes comprarla allí en Toucar), linterna, cinta americana, hilo para colgar la ropa/mosquitera y riñonera. Después podéis comprar allí cosas como sprays anti-insectos. Allí son más potentes.

Recomiendo llevar medicamentos de uso personal como: fortasec para la diarrea, omeprazol, ibuprofeno, paracetamol y antihistamínicos. *Yo, personalmente, soy asmática y alérgica. Pensé que iba a pasarlo fatal con el polvo y la tierra, pero no tuve ningún problema. No tuve que tomarme ningún antihistamínico ni ventolín.* También es importante que llevéis tiritas y crema solar protección 50.

Si tenéis la posibilidad de llevar cosas para donar como ropa, recomiendo que la déis el último día y a las familias que de verdad lo necesitan. Si podéis, no llevéis solo de niños, sino también de adultos. Por otra parte, en cuanto al material sanitario, como dije anteriormente lo mejor es que llevéis cosas básicas como guantes, gasas, esparadrapo, clorehixidina… de verdad, no os compliquéis llevando fármacos como estatinas o neurolépticos. *En caso de que necesiten fármacos específicos, allí hay una farmacia que tiene todo lo necesario.* Id a lo básico: ibuprofeno, paracetamol, omeprazol, amoxicilina, etc.

Pero sin duda, lo más importante y lo que más recomiendo es ir con la mente totalmente abierta, los cinco sentidos puestos y dejar que África te sorprenda. Si así lo haces, disfrutarás de cada minuto y de cada detalle.

Sugerencias de cambios en la ONG

En cuanto a CC ONG, creo que debería mejorar en ciertos aspectos. En primer lugar, debería tener en cuenta la cantidad de gente que manda a Toucar, en especial al dispensario. Como dije anteriormente, es un centro de salud muy pequeñito: con una consulta, una sala de curas, una sala de espera y unas tres salas más para almacenaje de instrumental y camas de observación.

En mi tercera semana allí, nos llegamos a juntar 7 voluntarias relacionadas con el ámbito de la salud que íbamos a estar en el dispensario. Por lo que nos tuvimos que distribuír el trabajo con otras tareas fuera del dispensario. En él, no hacen falta más de 2 voluntarios. Entre la gente que trabaja allí y un par de personas de CC ONG es más que suficiente. Eso sí, me parece imprescindible y creo que lo ideal sería que hubiera al menos un voluntario durante el año. Así los proyectos funcionarían a largo plazo. De todas maneras, creo que deberían emprenderse nuevos proyectos en otros dispensarios como el de Ndokh o el de Poultock (dos aldeas que están próximas a Toucar que tienen dos dispensarios construídos pero cerrados).

Por otra parte, quería comentar el tema de la gente senegalesa que trabaja para la ONG. Desgraciadamente, yo tuve un malentendido con Iboulaye, el hijo del médico. Trabaja para la ONG y es el encargado de buscar las casas para los voluntarios. Pero él nunca está en Toucar, trabaja en un pueblo cerca de Dakar por lo que durante casi toda la semana no está en Toucar y no cumple con su deber. En mi opinión y basándome en mi experiencia, es una persona que se mueve por dinero y no por su pueblo. Sin embargo, hay gente muy válida como Pablo o Ablaye que de verdad quieren ver mejorías en su pueblo y se implican en ello. Digo esto porque me parecería fundamental que la ONG eligiera de nuevo a gente senagalesa que de verdad esté interesada en ayudar a su gente y a nosotros, los voluntarios.

Agradecimientos

Gracias en especial a Vicky, por haber sido mi compañera de aventuras. A Pablo y Ablaye, mis hermanos en esta historia. A Ousmane por haber sido mi brazo derecho. También a Manu, que no se qué hubiera sido de mi sin él durante mi primera semana. A mis compañeras de habitación, Emiliana y Alba. A los enfermeros por depositar tanta confianza en mí, Cheikh y Jeanne. Y al presidente de CC ONG: Rafa, por estar pendiente ante cualquier cosa. Y a todas esas personas que han conseguido que me vaya enamorada de Senegal. Ha sido la experiencia más bonita y enriquecedora de mi vida. Una gran parte de mí se ha quedado allí. Gracias por tanto Senegal. Volveré.

LEGUI LEGUI.