



CC ONG
AYUDA AL DESARROLLO

MEMORIA DE MI PASO POR NDOKH, SENEGAL (agosto 2012)

Este verano ha sido diferente; es el que más me ha marcado desde que alcanzo a recordar, el que más esfuerzo mental me ha supuesto y el que no creo que olvide en la vida. Mi paso por Ndokh, Senegal, tiene varias lecturas. Una es la personal, lo que me aportó el día a día, y otra la laboral, muy distante a la anterior en cuanto a emociones y sensaciones, no obstante íntima e inevitablemente ligadas. Pero empecemos por el principio.

Aunque mi avión partía rumbo a Dakar el 1 de agosto de 2012, el camino empezó meses antes, allá por abril, cuando decidí embarcarme en un proyecto sin perfiles, aún por dibujar. El miedo a lo desconocido se mezclaba con la ilusión por emprender un viaje de este tipo. Antes de seguir, explicar que soy enfermera, y no sé si por el carácter humanitario implícito en mi profesión o por una curiosidad innata y la necesidad de ayudar allí donde no hay televisión que muestre lo que sucede, las ganas de implicarme de manera directa con algo así crecían con el paso del tiempo. Una tarde encontré un anuncio de CC ONG solicitando voluntarios y ahí comenzó todo.

Recogida de material sanitario y fármacos, fiesta benéfica para recaudar dinero, nervios, mucha gente implicada en mi afán -alimentando con sus actos el motor de mis acciones-, donaciones hasta la noche antes de partir, apoyo en todas partes... tanto que me desbordaba. ¡Y demasiadas cajas repletas en casa! No fui capaz de llevarme todo, ni siquiera con la ayuda de los otros voluntarios-amigos que partían desde Madrid también, y que me cedieron espacio en sus equipajes. Numerosos preparativos, mucho trabajo, idas y venidas, llamadas, vacunas... ¡es que me voy a África!!!! Presente en Madrid pero con la cabeza en otro continente desde muchas semanas antes.

Mi proyecto personal consistía en tratar de poner en funcionamiento el dispensario que CC ONG Ayuda para el Desarrollo había construido en Ndokh, y dotarlo de algunos fármacos básicos, material de curas y elementos necesarios para poder trabajar en materia de salud. Sabíamos que había problemas con el constructor, que el edificio estaba falto de puertas y ventanas y que la finalización de la obra dependía ahora de una decisión judicial, pero aún así pensábamos que era viable empezar a funcionar allí. De manera paralela, la ONG me sugirió elaborar un censo de población con las enfermedades más comunes para detectar necesidades de salud concretas y poder así utilizarlo como punto de partida en la creación de futuros programas de salud.

DIARIO DE VIAJE:

- **1 de agosto:** aquí empieza el viaje que inicié meses atrás. Ahora, sentada ya en el avión, miro por la ventanilla de la cabina y no alcanzo a imaginar lo que encontraré allí. Han sido días de nervios y mucho trabajo los previos a hoy, pero estoy convencida de que ya merece la pena.

Los pasajeros acceden despacio. Me fijo en lo diferentes que son las caras de los turistas a las de los africanos que regresan a su tierra, con esos ojos negros brillando como faros en la noche. Respiro hondo, me acuerdo de mi gente y me emociono. Anido en mi butaca, nos vamos.

- **2 de agosto:** amanezco algo entumecida bajo el refugio de la mosquitera, con la sensación agradable de haber dormido toda la noche de una sola vez. Es muy probable que hasta dentro de un tiempo no vuelva a sentir lo mismo (la profilaxis de la malaria siempre me provoca insomnio).

La llegada fue anárquica; control de aduanas lento, demasiado. Mucha gente, caos... pero cuando consigo salir de la vieja terminal del aeropuerto de Dakar oigo mi nombre y una carita sonriente. ¡Arantxa!!! Ella y Álvaro (mis amigos de España, también voluntarios ahora) han venido a recogerme junto con nuestro enlace Ousmane.

Directos al albergue, apretados en un taxi destartado, me ponen al día de su llegada la tarde anterior. Cenamos mientras compartimos conversación con Ana, otra voluntaria que trabajará estos días en Ndokh también, y que será mi compañera de desvelos y aventuras varias a partir de ahora.

Por la mañana hemos ido a visitar un centro de salud de Dakar, donde una matrona nos explica su manera de funcionar, y a la que bombardeo con preguntas sobre enfermedades endémicas y modo de actuación. Tienen mucha carencia de fármacos; prometo dejar algunos a la vuelta.

Después llega el momento lúdico con la visita a la Isla de Gorée, lugar colonial, decorado con flores y arbustos, que sería perfecto si no fuera por su origen: fue el punto de partida de muchos esclavos hacia el resto del mundo. Las vistas de la ciudad desde el punto más alto de la isla, con el mar en calma, son espectaculares.

La tarde-noche llega pronto y volvemos al albergue a cenar y a descansar.

- **3 de agosto:** despertar, recoger maletas, planificar compras y partir hacia Ndokh. ¡Cuántas ganas! Entre medias conocemos a Anabel y a Gustavo, los últimos miembros de nuestra expedición. Desde el primer momento parece que todos conectamos.

Nos trasladamos en un coche viejo, 8 plazas, a reventar de trastos. Maletas en el techo, bolsas a los pies, sobre las rodillas... ¡y aún nos quedan por meter 160 litros de agua y dos colchones dobles! A pesar de lo incómodo del trayecto, según dejamos atrás Dakar empiezo a respirar y a estar más contenta.

La carretera, jalonada de puestos de mangos, nos conduce hacia una tierra verde y limpia, sin tráfico ni olor a fuel. La música típica de la zona sonando en el radiocasete y los baobabs, que dibujan un perfil de sabana africana al atardecer tan pintoresco, me hacen aterrizar de golpe en este lugar, olvidado del ajetreo de la ciudad.

Por el camino los lugareños nos saludan alegres, pero el recibimiento de los niños al llegar es de los momentos que quedarán grabados en mi mente siempre: ríen, aplauden... con sus ojos enormes brillando (no sé si tanto como los míos). Nos ayudan a descargar el vehículo, a instalarnos, a hacer de esa sala vacía, donde a partir de hoy dormiremos, un rincón más nuestro.

Las comodidades son escasas: colchones en el suelo, equilibrios de funambulista para colocar las mosquiteras, mochilas y equipajes amontonados en una esquina, una cama que se solapa con la de al lado (¿por dónde salgo??!!), un ratón en la pequeña despensa... estamos un poco hacinados, pero nadie protesta.

Conocemos a Adriana (*Yuma* es su nombre serére), la voluntaria estudiante de medicina que lleva aquí tres semanas ya, y que nos guía en nuestra llegada a este rincón del África negra. Nos da nuestras primeras lecciones en el dialecto local (*gari*=ven, *barat*=para, *fofi*=agua, *i*=sí, *haha*=no, etc.), nos presenta a toda la familia y de su mano empezamos a tomar conciencia de dónde estamos.

Al caer el sol las mujeres cocinan para nosotros, y todos esperan a que terminemos para empezar a cenar ellos, apurando los restos que quedan en nuestra bandeja. ¡Qué mundo injusto! Los niños se sueltan y bailan al son de músicas que nacen de viejos teléfonos móviles antes de retirarse a dormir, a modo de bienvenida, y nosotros aplaudimos y celebramos con risas y emoción su fiesta particular.

Esta primera noche dormimos como podemos, vestidos y un poco apretados, entre cajas y maletas. Mañana, con la luz del sol, ya haremos orden.



¡¡Nos vamos!!

- **4 de agosto:** despertamos temprano. ¡Necesito una ducha! El calor sofocante y húmedo de las noches africanas aún nos sorprende. Tímidamente pido agua (*tiam fofi bogú*= dame agua para la ducha) y me riego como si fuesen las últimas gotas del mundo. Qué bien sabe sentirse limpio, y qué efímera es esta sensación aquí.

En África no hay una concepción del tiempo real, no hay prisa. La calma nos invade por momentos y vamos haciendo cosas de a poquitos. Una caja aquí, me siento un rato, esta maleta allá, juego con un niño, ¿me ayudas a mover esto?, aparto moscas de mi rostro...

Niños con la cara repleta de mocos y de insectos voladores al acecho me hacen salir de ese estado apaciguado y vuelvo a mis tiempos de enfermera

hospitalaria pediátrica; jeringas, suero, papel higiénico y una fila de niños dispuestos a tener unas fosas nasales limpias. Algunos lloran, pero lo agradecen. Primera lección: los mocos no se suenan con la mano ni con la ropa.

Empieza a llover, gotas finas que refrescan momentáneamente el ambiente. Chubasquero en mano nos dirigimos a la reunión a la que hemos sido convocados por los miembros de la Asociación de vecinos *Jam Bugum* en el dispensario. Al llegar, los “sabios” del pueblo (como empezaremos a llamar cariñosamente a los portavoces y miembros más ancianos de esta agrupación) nos reciben y se interesan por nuestros proyectos personales, aplaudiendo las iniciativas que queremos desarrollar (sobre todo la de Ana, que intentará diseñar un proyecto para dotar a las casas de luz mediante energía solar). A todos nos sorprende que esto, que es importante pero no vital, les alegre más que los proyectos educativos que Anabel, Gustavo, Arantxa y Álvaro pretenden realizar, o que intentemos mejorar su salud Adriana y yo. Les hacemos entrega de un kit solar portátil que consta de una pequeña placa solar, una lámpara recargable y unos cargadores para móviles que hemos comprado en Dakar con una pequeña parte del dinero que recaudé en Madrid, y sólo les falta llorar de alegría. Ellos nos ofrecen su ayuda y se comprometen a involucrarse en lo necesario para que podamos llevar a buen puerto nuestros planes.

En esta reunión de presentación a todos los integrantes del poblado se nos bautiza con nuevos nombres serére, ya que para ellos es difícil recordar los nuestros -tanto como para nosotros los suyos-. *Gnilane Faye* es mi nueva identidad, y la acepto encantada.

Al terminar damos un pequeño paseo hasta el molino de mijo, pero la lluvia acelera la vuelta a casa. Sillas en la cabeza a modo de improvisados paraguas, risas y niños alrededor, como una constante que se repite sin cesar.

- **5 de agosto:** no para de llover en toda la noche. El agua resuena con fuerza en la chapa del tejado, aquí no hay quien duerma. Charlas, suspiros, duermevela... así pasa la noche. Con la luz del día se inicia el ritual de cada mañana: buscar un cubo, pedir agua, ducha a medias, desayuno de voluntarios.

Es domingo y aprovechamos que no se trabaja para dar un paseo y hacer un pequeño reconocimiento del terreno que nos rodea. Inspección de los tres pozos cercanos, las aulas del cole, identificación de cultivos, visita a una casa alejada del pueblo y ¡sorpresa! Un recién nacido sano y precioso, cuyo padre nos muestra orgulloso, duerme tranquilo bajo el velo protector que le proporcionan la mosquitera, la luz tenue de esta modesta cabaña y el incienso que espanta a los insectos -y tal vez a algún mal espíritu-. Pido permiso, le cojo en brazos y se arruga buscando protección en ellos. Bienvenido, pequeño.

Comenzamos a “evangelizar” en materia de salud pública e higiene. Hay tanto que hacer aquí... Nuestra propia casa es uno de los lugares a mejorar, y aunque la ilusión que todos ponemos es grande, en pocos días nos daremos cuenta de que la cosa más sencilla y lógica aquí se torna complicada.

La tarde pasa entre las bolsas de ropa que Ana ha traído para regalar, niños que no se nos despegan ni un minuto y madres encantadas con el nuevo vestuario que lucirán las familias que viven cerca de nuestra casa.

El reloj corre despacio, el calor marca el tempo y nos resulta difícil seguir el ritmo de vida europeo. No hay muchas preocupaciones, las dejamos en España todos, así que no queda otra que dejarse mecer por el compás africano.



Arantxa con nuestros guías, de camino al pozo

- **6 de agosto:** hoy trabajamos; vamos a Toucar en carro (10 adultos y un bebé) para conocer el puesto de salud y para que mis compañeros se entrevisten con el director de la escuela secundaria. El exceso de peso levanta la charrette (así se llama este medio de transporte aquí), y el pobre animal queda suspendido por las ataduras del invento y completamente de pie. Unos al suelo, otros incapaces de moverse... ataque de risa generalizado. ¡Empezamos bien, esto va a ser divertido! Como no puedo ejercer en nuestro dispensario, una de las alternativas es acudir a estos otros para aprender su forma de actuar y tratar de enseñarles un poco lo que esté en mi mano para que mejoren sus técnicas y conocimientos.
- **9 de agosto:** ayer fue un día duro; me desperté de madrugada con sensación febril y dolor articular. Todo acabó en malestar digestivo, que mermó mis energías toda la jornada. A pesar de eso pasé la mañana en el puesto de salud de Toucar y por la tarde visité algunas casas para realizar el censo de población, siempre con la ayuda de Ana y Álvaro.
Mis condiciones de trabajo son difíciles, el acto más sencillo aquí se torna complicado y el nivel de ilusión decrece con los días. Aún así, la gente está tan necesitada de cuidados y conocimientos muy básicos que los sentimientos se enfrentan de manera permanente. Por una parte está la impotencia de no poder hacer más y mejor; por otra, la lucha constante contra las costumbres, todo sumado a la incultura y a la pobreza. Y del otro lado están nuestras ganas de intentar mejorarlo todo, la ilusión por hacer de nuestra aldea un lugar mejor, de educarles y de mejorar su calidad de vida, de conseguir que, a través del aprendizaje de los niños, los adultos cambien.

Hoy vuelvo a Toucar, esta vez sin la compañía de Adriana. Aquí trabajo a su manera, con métodos muy rudimentarios y material inadecuado y viejo, y poco a poco intento explicarles cómo pueden mejorar sus técnicas, ya que los conocimientos teóricos que tienen son bastante limitados. A priori les cuesta cambiar su proceder, pero parecen receptivos a aprender.

Al llegar a casa me cuentan que uno de los niños de nuestra concesión (el poblado se divide en pequeñas parcelas valladas donde habitan varias familias, en diferentes edificaciones; a esos terrenos acotados los llaman así) está enfermo. Es un caso complicado porque tiene malaria, lleva varios días con fiebre alta y a pesar de que hemos hablado con el padre sobre la importancia y la necesidad de que acudan al médico para que le pueda recetar el fármaco necesario, no lo ha hecho. “No tengo dinero”, nos dice con pena. Le explicamos que puede acudir al dispensario de Ngonine y pagar la asistencia cuando pueda, pero está muy reticente. Álvaro y Anabel se desesperan, no entienden que hay algunas cosas que no están en nuestra mano y que la solución no es llevar al niño al médico sin el consentimiento del padre; lo importante es crear conciencia de que hay que acudir al doctor cuando se está enfermo, porque nosotros nos marcharemos y la vida seguirá su curso aquí.

Nos encontramos con casos realmente difíciles de comprender: un chico es picado por una serpiente venenosa en un pie y no quiere que le mediquemos. Otra mujer que no puede caminar llega arrastrándose desde no sabemos dónde intentando que le solucionemos todos sus problemas de salud. Hay una concepción del valor de la vida y del dolor muy diferente a lo que estamos acostumbrados. Es chocante ver cómo para ellos es importante acudir a la vista médica limpios y bien vestidos, y sin embargo la salud de los niños no tiene el mismo peso.

En casa somos mucha gente (16 personas entre la familia y nosotros), por lo que cada día las vecinas vienen a ayudar en la preparación de las comidas. Siga, nuestra matriarca, es la estampa de la mujer africana: se levanta muy temprano, ya con el pequeño de la casa a la espalda, trabaja en el campo, limpia, cocina, compra, se ocupa del hogar, administra, cuida de sus hijos y de nosotros como si fuésemos suyos y siempre tiene una sonrisa en la cara para nosotros. En la casa le ayuda Ana, la hija mayor, que cuida de los pequeños también. Paul, el padre, trabaja en el campo y vigila desde un rincón todo lo que sucede en la casa. Los niños buscan nuestra compañía y mimos de manera permanente, probablemente movidos por la curiosidad que les despertamos los *toubab* (=blancos) y la carencia de cariño que aprecian. Estamos rodeados todo el día por un ejército en miniatura que nos escolta en casi todos nuestros quehaceres. Son alucinantes, tan vitales y felices con tan poquito. ¡Nuestra basura es un tesoro para ellos! Cada vez que uno cae enfermo es una tragedia en nuestro grupo, que ya estamos encariñados con todos.

Mi mañana de trabajo se hace muy larga; hoy es día de mercado en Maffey y acude muy poca gente al puesto de salud. Aprovecho para investigar posibles rutas hasta el Parque Nacional del delta del Saloum, porque queremos hacer una excursión allí (una tregua dentro de este viaje, que parece una vuelta al pasado).



Siga, nuestra mamá africana, con Petit Paul al pecho.

- **12 de agosto:** el viernes (día 10) no pude ir a trabajar; me pasé la noche anterior saliendo al exterior por estos dichosos problemas digestivos y no me encontraba bien. Decidí quedarme en casa y descansar un poco. Por la tarde, ya algo mejor, fuimos a conocer el camino hasta el dispensario de Ngonine, a unos 20 minutos a pie desde nuestra casa. El paseo de vuelta con el atardecer detrás fue bonito, pero Adriana estaba muy triste porque era su último día en Ndokh. Aún así, la despedida fue divertida; Anabel y yo preparamos una “cena española” para toda la familia (todo lo española que pudo ser con los pocos ingredientes con los que contábamos), no sin miedo de que a nuestros amigos africanos no les gustase, pero comieron con apetito rebañando las bandejas, y a nosotros aquellos platos sencillos y sin especias nos supieron a gloria. Para mí fue una sorpresa ver aparecer a todas las mujeres de la Asociación y a un escuadrón de niños para montar una fiesta de despedida. Cantaron, bailamos... fue increíble. Nos fuimos a la cama con el sabor agridulce de la marcha de Yuma pero la alegría del folklore de la zona. Ayer (sábado 11) nosotros también dejamos la casa, pero sólo por dos días. Estamos visitando Ngangar y el Delta del Saloum, junto a Gambia. El camino hasta aquí, en una furgoneta de unos 40 años, completamente destartalada, ha

sido toda una experiencia, pero al llegar se nos olvida. Nos alojamos en un complejo de cabañas tranquilo y bonito, y la vuelta a las comodidades del primer mundo nos reconforta (ducha, hamacas, camas individuales...). Aquí aprendes a apreciar las cosas sencillas, te alegras de ver correr el agua por un grifo, de no tener arena y polvo pegados a la piel de manera permanente, poder beber agua en un vaso y comer en un plato. Un respiro en esta aventura. Aprovechamos para hacer una excursión en barca por los manglares y ver aves al atardecer. Cormoranes y algunos flamencos rosas rompen la línea que dibuja el agua. A la vuelta, ante un atardecer digno de postal, llamo a casa y hablo con mi madre. Les echo de menos. También conseguimos conexión a internet para dar señales de vida a toda la gente que tenemos pendiente aquí. Mi salud va de mal en peor, no consigo deshacerme de los problemas intestinales, el dolor abdominal va en aumento y me limita. Me despierto con fiebre de madrugada, y a pesar de las ganas, esto no me deja disfrutar plenamente de este regalo que nos hemos hecho. Aquí es cuando realmente eres consciente de la suerte que tenemos de disponer de las comodidades y servicios que tenemos en los países desarrollados.

Esta tierra de contrastes tan marcados no deja indiferente. Tengo días en los que saldría corriendo y no pararía hasta el avión y otros en los que no puedo estar más contenta de haber venido, a pesar de que mi proyecto inicial poco o nada tiene que ver con lo que estoy haciendo. El apoyo de mis compañeros me anima a seguir intentando sembrar semillas de salud.



Cena con sabor español (o casi)

- **14 de agosto:** la vuelta a casa desde las mini-vacaciones fue un poco atropellada: gendarmes subiendo y bajando de la furgoneta, fiebre alta, agua por los caminos que se cuele en el habitáculo por las mil rendijas del suelo, nos quedamos sin batería -ya de noche- y toca bajar a empujar... al final llegamos sanos y salvos, pero teníamos a medio poblado preocupado por la demora. El lunes 13 fuimos a Ngonine a conocer al médico. ¡Me pidió material de todo tipo! Me pregunto cómo puede trabajar sin medios. Esto es más caótico de lo que nunca pude pensar. Nos explica la dificultad que tienen para recibir los

pedidos por un tema burocrático con uno de los políticos de la zona, más preocupado en otras materias de dudoso fin que en colaborar con la salud de la población.

Hoy, tras tener que hacer un segundo intento por llegar a Toucar (la lluvia nos hace dar la vuelta), me encuentro con un caso preocupante: llega a la consulta una madre con rostro preocupado y un bebé entre sus brazos con muy mal aspecto. Deshidratado, muy delgado, con un quejido sostenido y una mirada apagada que parte el alma. De la conversación que mantiene la mujer con el médico consigo adivinar que ella ha estado enferma, se ha quedado sin leche y ya no puede amamantar al niño, que además padece diarreas ahora. Miradas condescendientes, se levanta y sale de la consulta. ¿Qué ha pasado? El doctor me explica que debe ir al hospital, pero rehúsa por no tener dinero. ¿Y entonces? Va a hablar con el IRD para ver si les pueden ayudar. Salgo detrás de ellos y me dirijo al médico que se ocupa del caso ahora. Consigo explicarle, con bastante dificultad debido a mi pobre francés y a su medio inglés, que tengo leche en polvo para lactantes en casa, y que si me llevan con su coche en 20 minutos podemos estar de vuelta intentando ayudar al pequeño. La jefa del equipo da el visto bueno y allá que nos vamos Damián (el hijo mayor de los Faye, que hoy me ha acompañado) y yo con el conductor. Carreras, material en mano y vuelta al puesto de salud. Mi sorpresa llega cuando todo el personal viene a ver lo que voy a hacer, porque no conocen de la existencia de leche artificial adaptada para bebés, y mucho menos que se le pueda administrar a un crío que no tiene ni fuerzas para tragar. Como si fuera una clase magistral, les explico lo que voy haciendo bajo su atenta mirada. Sonda que llega al estómago del bebé, leche preparada, esto se hace así. Se ha hecho muy tarde, Damián y yo tenemos que marcharnos y tengo que dejar allí al pequeño, muy a mi pesar. Les explico de nuevo cómo deben actuar, dejo leche suficiente para varios días e intento confiar en que todo va a ir bien. Volvemos a casa y no sé cómo explicarles a mis amigos lo vivido hoy.

- **15 de agosto:** la noche, casi completamente en blanco, dio para pensar largo. Decido (con más pena y desilusión que otra cosa) adelantar mi vuelta a casa. La experiencia de convivir con la familia Faye es indescriptible, tan rica en matices y vivencias que no puedo expresar. Son muy humildes pero nos ofrecen todo lo que tienen, nos cuidan, se interesan por nosotros y se preocupan por los problemas de salud que tenemos. Siento que tengo una mamá en África y siete hermanos pequeños. Esto me llena bastante, pero por otra parte mi trabajo me está resultando mentalmente agotador. Es muy difícil educar en salud pública a personas que viven ancladas en el siglo XIX y que son tan reticentes a cambiar costumbres, a pesar de que les explique el por qué de lo que les propones y la mejora que supondría para su salud. Me siento como un repartidor de fármacos, que va de un lado a otro sin poder desarrollar lo que llevaba meses preparando, y poco o nada tiene que ver con lo que había planificado. Mi proyecto ha cambiado de forma tanto que ya no la tiene; he ido tratando de adaptar mis propósitos día a día a las circunstancias, pero ya no dan más de sí. La medicina en esta zona es muy básica, y las limitaciones económicas impiden mejorar la asistencia sanitaria. Me siento maniatada. A esto se suma que ya llevo bastantes días mala, ya sin fiebre por los antibióticos

pero con dolor abdominal y molestias digestivas constantes, y eso desgasta y preocupa.

Esta mañana he cambiado mi vuelo. Regreso unos días antes de lo previsto, y me produce mucha tristeza no haber podido desarrollar mis planes iniciales aquí, pero a pesar de todo, la experiencia vivida es muy buena. Lo mejor de todo es la humanidad de esta gente, su convivencia tranquila, el ejemplo de humildad, lo felices que son. Eso y la compañía de mis ya amigos voluntarios, que me entienden y apoyan mi decisión. Me da mucha pena dejar a Anabel y a Gustavo solos una semana antes de lo que esperaban (ellos se quedan hasta diciembre), pero creo que volver a casa antes es la decisión correcta. Hablo con Pilar, nuestra coordinadora, lloro sin remedio y me calma como una madre hace con sus niños. ¡Las emociones crecen aquí a la misma velocidad que lo hace el mijo!

Hoy es fiesta en toda la comunidad católica, y como tal las mujeres nos visten prestándonos sus mejores galas, nos montan en un carro y nos mandan a la iglesia (sólo Ana, la hija mayor, y Matías, uno de los pequeños, que astutamente se cuela entre nosotros, nos acompañan, porque no hay sitio para más personas y no queremos volver a volcar al pobre caballo). Asistimos a una misa donde, sin quererlo, somos foco de miradas. Tal vez sea la primera vez que ven a mujeres blancas con trajes típicos de la zona, y aunque es un poco incómodo sentirse observado, a nosotras nos hace gracia la situación. Cuando volvemos a casa la comida está lista, todos están contentos y hoy no hay penas; han sacrificado una cabra para el festejo, han comprado refrescos y hielo y se respira ambiente alegre.

Tras la sobremesa y los dos té habituales (uno muy dulce y un segundo capaz de provocar un coma diabético) me pongo a separar todo el material y los fármacos que traje de España para repartirlos entre Ngonine, Toucar y el centro de salud de Dakar que visitamos el primer día.



¿Jugamos a ser mujeres senegalesas por un día?

- **16 de agosto:** duermo algo mejor hoy, y me despierto mucho más activa. Ducha, colada, desayuno y paseo con parte del grupo de voluntarios hacia Ngonine. Me acompañan para poder llevar todo el material que quiero dejar aquí. El camino, entre campos de mijo y cacahuete, se nos hace ameno gracias al paisaje que lo adorna. El médico recibe el cargamento encantado, y nos agradece con bendiciones la donación. No entiendo muy bien el tipo de formación que reciben aquí los profesionales sanitarios, porque tengo que explicarle la mayoría de los fármacos y comprobamos extrañados que sus conocimientos en muchos ámbitos son muy limitados.

La vuelta se hace pesada, hace un calor sofocante y es mediodía. El sol luce con justicia y paramos en cada sombra que encontramos, soñando con piscinas de agua fresca.

La tarde es muy divertida en nuestra concesión hoy: montamos una improvisada clase de higiene bucal con reparto de cepillos de dientes y pasta a todos nuestros vecinos. La docencia se torna una fiesta cuando todos cogemos los nuestros y hacemos un lavado colectivo de dientes. Los niños están fascinados, y las madres no saben cómo dar las gracias. Reciben con ilusión y alegría un cambio higiénico en su vida y yo estoy encantada. Me parece increíble verlos contentos con ello.

Una noche más, tras la cena nos acostamos temprano, entre ruidos de ratones trepadores e insectos (en estos días hemos tenido plagas de hormigas voladoras, libélulas, ranas, murciélagos... cerrando el reparto una serpiente venenosa y un escorpión).



Matías y Aruna aprenden a lavarse los dientes

- **17 de agosto:** hoy me despierto con el alma dividida; contenta por regresar a casa y triste por dejar a esta familia, que es tan entrañable que resulta imposible no encariñarse con ellos, y por el sentimiento de impotencia por no haber podido hacer más labor sanitaria aquí.

Aún dolorida por las molestias múltiples que arrastro estos días me desperezo, salgo de la mosquitera y veo a través de la ventana una imagen que me

divierte y alegre: Damian, Leopold, Antoine y Matias (los 4 hijos mayores de la familia) están sentados, viendo cómo amanece, mientras se lavan los dientes en silencio, ensimismados. ¡Están entusiasmados con su nuevo “juguete”!

Tras el desayuno teníamos programado ir a Toucar a entregarles material sanitario también, y a despedirme del equipo que trabaja allí, pero hay problemas logísticos con los carros y nadie viene a buscarme. Cambiamos los planes, gestionamos transporte para la tarde y empiezo a recoger mis cosas. Con la ayuda de Ana y Álvaro redacto un documento para la Asociación *Jam Burum* de donación del kit solar, instrumental quirúrgico y otros utensilios no perecederos que serán necesarios en el dispensario cuando se pueda inaugurar, además de algo de dinero para que utilicen en caso de emergencia sanitaria con los habitantes del poblado que no puedan costearse la atención. Me gustaría pensar que mi paso por aquí ha servido para algo más que para regalar pastillas y vendas.

El pequeño Matías me observa con esos ojos enormes y brillantes desde un rincón del cuarto mientras empaqueto trastos y doblo ropa. Tiene el gesto serio, como si ahora mismo fuera 10 años mayor. Le explico que mañana Ana y yo nos vamos a Dakar, que tenemos que volver a nuestras casas ya, y asiente con la cabeza sin cambiar su rictus. Nos hacemos fotos y juega con mi pasaporte mientras mordisquea una galleta. ¡Cómo nos gustaría a todos llevarnos a este crío a España! Es listo, ojalá tenga la oportunidad de salir de la aldea, de estudiar y de conocer lo que hay más allá de las lindes que forman los cultivos de mi hijo.

Me da mucha pena dejar a Anabel y a Gustavo solos antes de lo previsto. Les esperan muchas semanas por delante sin sus seres queridos, y eso no es sencillo, pero ambos están haciendo por integrarse en las rutinas de la casa. Son valientes, van a estar casi 5 meses aquí.

Dejo un trocito de corazón en estas tierras arcillosas, unas semillas -aún por germinar- cargadas de esperanza para que rieguen otros que vengan detrás y que puedan florecer dando frutos de salud. Queda tanto por hacer... yo sólo he podido dibujar el esbozo de un camino a seguir. Aquí queda un pedazo de mí, pero me llevo tanto que me es difícil ponerlo en palabras. Es la primera vez que un viaje acaba con menos equipaje del que empezó, y es una sensación muy agradable.

- **18 de agosto:** ayer por la tarde conseguimos llegar a Toucar y dejar el material previsto. El personal que trabaja en el puesto de salud me despide y a mí me apena, porque han sido amables conmigo, a pesar de nuestras discrepancias a la hora de realizar determinados actos. El médico me agradece la donación, y todos me cuentan entre sonrisas que el niño desnutrido del otro día está recuperándose satisfactoriamente gracias a la leche artificial que le regalé. ¡Satisfacción plena que me llevo hoy de regalo! Volvemos a casa embobados con el paisaje tan cambiante de estos campos; las últimas lluvias han formado piscinas en las que niños y caballos comparten baño, el pasto abunda y el *mille* ha crecido rápido. Si tuviera que escoger una imagen no podría decidirme entre el cielo de Ndokh, sus nubes, el perfil de los baobabs, los atardeceres y el manto de estrellas que nos cubre cada noche.

Tras la cena nos reunimos con cuatro de los portavoces de la asociación vecinal para despedirnos y entregarles lo que dejo en depósito hasta que pueda utilizarse en el dispensario. Todos comentamos nuestros proyectos con ellos y nos agradecen nuestro trabajo generoso y el esfuerzo que hemos hecho por integrarnos en su cultura.

Suenan de fondo ritmos africanos; las mujeres del poblado nos esperan para despedirnos. Reímos, bailamos, nos abrazan... es difícil marcharse, no hay palabras para agradecer todo lo que nos han dado. Los niños se esfuerzan en sonreír, pero también es difícil para ellos.

Caemos en la cama rendidos. Es tarde, y antes de las seis Ana y yo estaremos diciendo "hasta pronto" a Ndokh. No sé si volveré alguna vez aquí, a trabajar o a visitar a mi familia africana (porque ya son míos), pero me acordaré de este lugar y de su gente de por vida.

Despertamos inquietas, con la emoción a flor de piel. Recogemos los últimos bártulos en silencio mientras la casa duerme. Nos encaminamos hacia la parada del autobús que nos llevará a Dakar, y una vez dentro, ya en marcha, al cruzar un camino veo la cara de Siga (nuestra mami) por el cristal, con esos ojos tan expresivos y su sonrisa amplia y tranquila. Corre hasta alcanzar mi mano a través de la ventanilla y rompo a llorar sin querer. Algunos miembros del pueblo salen a decirnos adiós, mientras el desvencijado bus se aleja. El mijo crecido nos acompaña hasta Bambey, donde tomamos la carretera principal hacia nuestro destino. El cielo llueve con rabia.

Llegamos al albergue, parada técnica y salimos de nuevo hacia una empresa que suministra material y paneles solares. Ana se ha esforzado mucho en su proyecto para poder encender una luz en Ndokh. Ahora sólo necesita dinero para poderlo llevar a cabo, porque ganas le sobran.

Comemos sin el acoso de las moscas en un restaurante modesto y pasamos la tarde en el albergue, lejos ya de animales venenosos, insectos voladores de todo tipo, cerdos, ranas, cabras, burros y gallinas madrugadoras. Dakar es una ciudad inhóspita, descuidada, vieja, contaminada... no le encuentro el encanto ni en las playas. Con este panorama y el cansancio acumulado las camas y la ducha de nuestra habitación nos parecen el mejor refugio hoy.



Donación de material en Toucar y Ngonine

- **19 de agosto:** Ana amanece enferma (dolor abdominal, mareos, etc.), y yo tampoco me encuentro demasiado bien. Una noche más he despertado entre

sueños raros, con algo de fiebre y un picor insoportable en los habones que traigo en el cuerpo -como si de un souvenir se tratase-. Nos quedamos hasta mediodía en nuestro refugio, cogiendo fuerzas para salir a buscar un mercado y comprar algunos recuerdos. Un lugareño nos dirige a una de las pocas galerías comerciales del centro, donde nos decidimos por unas telas, figuras de madera y pequeños cuadros de arena. Durante el paseo observo lo poco turística que es esta ciudad. Paramos a comer en un “fast food” local, y las risas mezcladas con sorpresa nos asaltan al descubrir que la comida viene con los acompañamientos dentro del mismo pan. En Senegal todo es diferente, ¡hasta la forma de preparar un tentempié!

Por la tarde nos visita Ousmane. Solventamos algunos asuntos pendientes, nos habla de las tradiciones familiares senegalesas y nos reímos viendo las fotos y comentando anécdotas de estos días. Nos despedimos hasta mañana y vuelvo a escuchar mi nombre serére, que me dibuja una sonrisa en la cara.

Toca rehacer el equipaje. Soltar todo el material y algo de ropa deja espacio para albergar todo lo que me llevo de aquí: una experiencia tan diferente a lo anterior que podría llenar muchas bolsas más. Aquí se queda mi trabajo y mi solidaridad, pero me llevo mucho más de lo que regalo.

- **20 de agosto:** hoy hemos ido a comer a casa de Ousmane, invitadas a la celebración de la Koritée (fiesta que marca el final del Ramadam). Nada más llegar nos hacen sentir en familia. Volvemos a vestirnos con ropas típicas y compartimos el día con ellos. Una vez más, los niños son nuestros aliados y entre risas y juegos pasa la jornada. Ayudamos a cocinar, comemos en el suelo y con las manos -según su tradición- el plato típico de esta festividad: pollo asado a las brasas, un poco picante, acompañado de varias guarniciones. ¡Delicioso! Sorbemos los últimos té (dos pasadas siempre, muy caliente y muy dulce) y disfrutamos aprendiendo un poco más de las costumbres y cultura de esta gente, arropadas por su hospitalidad. Conviven cristianos y musulmanes en total armonía, se ayudan, comparten. Estas personas, que tienen tan poco, son un ejemplo de civismo y de generosidad. Mantienen tradiciones como la de que los niños, ataviados con sus mejores galas, visiten a los vecinos de la comunidad para desearles que pasen un buen día. Nos explican que para que se pueda celebrar esta fiesta y finalizar el Ramadam, es necesario que aparezca la luna en el cielo la noche previa. Hay varios observatorios a lo largo del país que deben certificar que el satélite ha hecho aparición en alguno de esos puntos. Si no es así, el ayuno se alarga los días necesarios hasta que aparezca en el cielo. ¡Cuánto estamos aprendiendo de la cultura africana! Acaloradas, tras despedirnos de toda la familia, regresamos al albergue para recoger nuestros equipajes y salir hacia el aeropuerto. ¡Últimas horas en Dakar! Una vez más las cosas no son sencillas - no sé cómo me sigo extrañando todavía-; pasar el control de la aduana nos lleva más de una hora, a pesar de que hay poca gente. Sin embargo el embarque es rápido. La despedida de Ousmane es emotiva, y más sabiendo los planes que tiene de venir a España a estudiar y emprender una nueva vida.



Jugando con los sobrinos de Ousmane

- **21 de agosto:** 4:40 A.M. ¡Hola, Madrid!

Ahora, ya lejos de las luces de Dakar, hago balance de lo experimentado en estos días. África es una tierra a años luz del progreso, donde viajar se torna complicado y lento. Poco -o nada- preparada para el turismo (no al menos lo que yo he visto), sorprende por la hospitalidad y generosidad de su gente. Ya sea por nuestra labor humanitaria y altruista o por su naturaleza dadivosa, nos han tratado bien en todas partes. En el momento en que muestras interés por su forma de vida abren las puertas de sus casas, te ofrecen lo poco que tienen y te regalan lo mejor de ellos. Son muy agradecidos, sin doblez. Mirada limpia y corazón generoso, sin más adornos; te hacen parte de su familia y de sus vidas. El lenguaje diferente no supone un gran problema (no el principal, desde luego), ni el color de la piel, que es sólo un traje. Ellos dicen que ser blanco o negro es una anécdota nada más, porque por dentro todos llevamos sangre roja.

Mi labor profesional allí ha distado bastante de lo previsto en un principio. Desde mi punto de vista, ahora que conozco el terreno un poquito, creo que hasta que no haya una figura sanitaria de autoridad trabajando en ese dispensario de manera constante, no mejorará el nivel de salud en esta aldea. Necesitan un compromiso constante y paciente que fomente realizar los cambios en su estilo de vida diaria necesarios para mejorar el nivel de salud. Por otra parte, infundir autocuidado y salubridad no es tarea fácil, porque implica cambios importantes en costumbres arraigadas, no es gratuito y la gente es reacia a ello. ¡Pero no es imposible! Ahora, en casa de los Faye nadie come sin haberse lavado las manos antes, cloran el agua, se lavan los dientes, etc. Los niños ya no corren todo el día descalzos, y los adultos vigilan que no cojan alimentos que han caído al suelo. Les cuesta mucho cambiar, pero lo intentan.

Hoy el sabor de boca que tengo es más dulce que agrio, buena señal.

SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL:

Ndokh no cuenta con recursos sanitarios propios por el momento. Es una población de algo menos de 500 habitantes, y los puestos de salud más cercanos actualmente se ubican en Toucar (a unos 4 km aproximadamente), donde prestan servicio varios médicos, enfermeros y matronas, y en Ngonine, a unos 20 minutos a pie desde el poblado, donde un único médico atiende en un pequeño puesto de salud. En ambos lugares disponen de fármacos básicos -muy limitados en variedad-, que venden bajo prescripción a los pacientes. Si precisan de otros más específicos, los enfermos deben desplazarse hasta la farmacia de Bambey -a 14 km- para conseguirlos. El gobierno dota de test de malaria y de VIH a estos centros de manera gratuita, pero la consulta médica o de enfermería y los fármacos y productos utilizados deben abonarse.

La consulta médica cuesta 200 CFAs (unos 30 céntimos de euro), y a pesar de ser un precio bajo, muchas personas no pueden pagar ese servicio. Este es uno de los problemas al que nos enfrentamos, pero no es el único ni el más importante, puesto que en Ngonine, el médico atiende a toda persona que lo necesite, ya tenga dinero o no.

En la zona actúa el IRD, Instituto para el Desarrollo y la Investigación, subvencionado por el Gobierno, que actualmente lleva a cabo un programa de detección, tratamiento y seguimiento del virus de la gripe (frecuente en los meses de lluvia). Divididos en equipos se mueven por los diferentes poblados de la zona en busca de afectados. Ante un caso positivo, entregan un vale que el paciente canjea en el puesto de salud a cambio de la visita médica y de los fármacos necesarios, todo de manera gratuita. Al cabo de unos días vuelven a visitar al enfermo para ver la evolución, comprobar si ha seguido la prescripción médica y los posibles contagios en la familia o comunidad.

Las mujeres gestantes no suelen dar a luz solas; normalmente son atendidas por una matrona, bien en la maternidad o bien en el propio domicilio (cuando la mujer no puede desplazarse). Las consultas pre y postnatales se realizan con una frecuencia determinada, y todos los niños que nacen en la maternidad pequeña y vieja maternidad de Toucar son vacunados contra la polio. La lactancia materna es la única alimentación que se contempla en los bebés, puesto que desconocen la existencia de leche materna artificial. Esto es beneficioso para los niños por las ya sabidas ventajas de la lactancia materna para la salud de madre e hijo y por el ahorro económico que supone, pero representa un gran problema en el momento en el que un bebé no puede lactar (enfermedad materna, incapacidad para lactar por ser un recién nacido prematuro o de bajo peso, etc.)

La lista de problemas en materia de salud es variada. Los más comunes son los siguientes:

- Hay muy poca o nula conciencia de acudir al médico cuando sufren algún problema de salud; sólo van cuando la necesidad es extrema, cuando se les insiste mucho o cuando se les asegura una asistencia gratuita. Irremediablemente, hay veces en las que esa asistencia se demora tanto que las consecuencias son irreparables. Probablemente esto suceda por el

desplazamiento que hay que realizar hasta el dispensario más cercano y por las costumbres arraigadas (curas caseras, cataplasmas, curanderos, etc.).

- La mayoría de las enfermedades y necesidades de salud detectadas vienen provocadas por factores ambientales tales como el entorno, el clima, la alimentación -escasa en nutrientes fundamentales-, o por la falta de higiene y de conocimientos básicos en materia de salud pública, fundamentalmente. Con diferencia, la patología que más abunda son las larvas intestinales; el mecanismo de transmisión de este parásito es fecal-oral. Esto es, las larvas se depositan en las manos tras manipular materiales infectados (tierra, heces de un bebé o el agua del baño, por ejemplo), y si no se lavan después correctamente con agua clorada y jabón, serán vehículo para esos patógenos, que muy probablemente acaben en la boca tras ingerir alimentos manipulados o al chupar un juguete (en el caso de los niños). Romper este círculo es sencillo para nosotros, pero hacerles comprender que les duele la tripa porque unas gallinas picotean la tierra donde los pequeños juegan es complejo.
- Las creencias y costumbres, fuertemente arraigadas, juegan en contra de la salud en la mayoría de las ocasiones (ganado que camina sobre la misma tierra en la que juegan los niños, gallinas que duermen en el interior de las casas y anidan dentro de los recipientes para cocinar, desperdicios que no se eliminan de la manera adecuada y quedan al alcance de los más pequeños, que los reutilizan para jugar, etc.), y obstaculizan mucho la educación sanitaria, fundamental para fomentar el autocuidado y la prevención de enfermedades.
- No disponer de agua corriente en las casas o en grifos cercanos a las mismas dificulta la higiene de personas y de alimentos, lo que contribuye de manera negativa a la salud.
- La ausencia de electricidad impide la correcta conservación de los alimentos perecederos.
- Insectos voladores y pequeños roedores, vehículos de transmisión de infecciones, acceden a los alimentos de manera permanente.
- La austeridad con la que viven hace que en muchos hogares no se disponga de estanterías para elevar los alimentos del suelo, así como los utensilios para prepararlos, y que no haya somieres para todas las camas y los colchones se instalen directamente en el pavimento (con el aumento de riesgo de picaduras de insectos y la humedad que cala en la estación de lluvias). Tampoco suele haber mosquiteras suficientes para cubrir todas las camas, dejando a muchos miembros de la familia sobreexposados al contagio de malaria.

- La infección cutánea por tiña es común, sobre todo en pies, cabeza y brazos. Está causada por un hongo y se transmite por contacto directo con las heridas y con objetos o superficies contaminadas (ropa sin lavar, tierra, peines, zapatos, etc.). La mayoría de los niños tienen lesiones activas o marcas de haberla sufrido, y muchos adultos la padecen en la zona del tobillo y empeines, probablemente por la costumbre de caminar descalzos. Como es frecuente que varios miembros de la familia compartan colchón o ropas y calzado, también comparten infección. Hay reticencia a deshacer las trenzas del pelo de las niñas cuando aparecen las lesiones en el cuero cabelludo para lavarlas de forma adecuada, no disponen de cremas antimicóticas ni antisépticos para tratarlo y no suelen ir al médico para eliminarla hasta que las lesiones no se infectan y son llamativas. Así, el hongo se transmite libremente, y va reinfectando una y otra vez a las personas.
- No hay un adecuado tratamiento del agua que extraen del pozo; se limitan a filtrarla con un paño, muchas veces húmedo por filtrados anteriores, no se suele esperar al vaciado completo para rellenar ese depósito y no se clora o potabiliza, aunque sí suelen colocarlo en la habitación más fresca de la casa, y protegido de la luz. Así, se ingieren gérmenes patógenos.
- En Senegal no hay escasez de alimentos durante la época de lluvias, pero sí de nutrientes y de variedad. Ingieren proteínas de origen animal, pero no las suficientes; las de origen vegetal son escasas (cultivan un tipo de judía, pero no la consumen con frecuencia), y abundan los hidratos de carbono, por el contrario. Las únicas vitaminas que obtienen son las que les proporciona el mango (única fruta que ingieren), y ni lo comen en abundancia ni diariamente, porque aunque sí que consumen vegetales y hortalizas, siempre son cocinados a fuego vivo y prolongado -con lo que las vitaminas pierden su capacidad de acción-. No toman calcio; a pesar de tener ganado no se ordeña (las vacas apenas dan leche y la de cabra dicen que sabe “fuerte”, y prefieren no consumirla en lugar de diluirla). Tampoco la aprovechan para elaborar derivados lácteos.
- La ausencia de vitaminas provoca alteraciones de la visión (ceguera nocturna), puesto que no conciben tomar una zanahoria en crudo -por ejemplo-, y sólo se permiten comer mango algunos días a la semana.
- En los puestos de salud se manejan con muy pocos fármacos, y algunos se emplean de manera incorrecta. Emplean antibióticos para procesos víricos, se les prescriben a las embarazadas también (con los posibles efectos negativos que pueden causar en el feto), y los modos y tiempos de administración no siempre son los correctos.
Los medicamentos más utilizados son la amoxicilina, el cotrimoxazol, el paracetamol y el ibuprofeno, además de los fármacos antipalúdicos.

- La asepsia en las curas que se realizan en los puestos de salud es mínima, puesto que o no usan guantes o se reutilizan para varios pacientes (son caros), se cura con algodón (que suelta hebras de tejido que facilitan la infección de las heridas) por el elevado precio de las gasas, y el instrumental que manipulan tienen partes oxidadas debido al método de desinfección que utilizan (se sumergen en agua con abundante lejía durante largo tiempo, lo que corroe la superficie).

La necesidad de poner en marcha ese dispensario es inminente, y más aún la de diseñar programas de salud específicos para esta población, y así poder mejorar su nivel de salud desde la prevención de enfermedades y la promoción de la salud y del autocuidado.

Esta es mi dirección de email, para cualquier consulta relacionada con esta memoria o mi paso por Ndok: nmg5@hotmail.com



Atardecer en Ndokh