Has decidido viajar a África y tienes un montón de dudas? Pues nosotras, Isa y Cristina, amigas y auxiliares de enfermería creemos que te podemos ayudar respecto a todo lo relacionado con el voluntariado desde nuestra experiencia y vivencia.

Lo primero que nos planteemos fue: ***QUE HACEMOS ?***

Nos pusimos en contacto con Rafa y nos explico todo súper bien, nos aclaro todas y tantísimas dudas que teníamos, así que así hicimos, un 8 de Junio impartimos un viaje hacia ***Senegal***-**Toucar** el país de la ***TARGENGA***.

Nos preparemos el viaje unos 3 meses antes, así que nos dio tiempo a prepararlo todo muy bien: El billete, las vacunas, pasaporte…

Ahora viene una de las fases mas caóticas de todo el viaje: ***QUE COMPRAR?***

Como ya hemos dicho anteriormente, íbamos muy preparadas, compramos mosquitera, medicamentos, ropa y todo un sinfín de por si acaso… Todo esto como ropa personal y pensando en nuestras necesidades allí.

También llevemos una maleta cada una con ropa para los niños que al fin y al cavo es lo que más se necesita allí.

Claro está que cada voluntariado es un mundo y cada uno vive y come en función de la familia con la que vayas a vivir, el clima, temperatura…

Todo eso lo contaremos una vez llegamos al poblado.

Cuando llegamos a Dakar nos estaba esperando Pablo nuestro guía y referente allí, un chico alto, carismático y con mucha paciencia. El nos ayudo a cambiar el dinero y la tarjeta. Cambiamos unos 600€ que en CFA (francos) que serian unos 393.000 cfa.

Lo que hemos explicado sólo es una pequeña introducción de la fase previa a adentrarnos en Toucar un pueblecito de unos 3.000 habitantes perteneciente a la región de Fatik.

21 días lleno de alegría, muchas miradas en nosotras pero muy sonrientes. La palabra más escuchada es *Toubabs* (refriéndose a nosotras, las blancas) pero no de manera despectiva… Colores marrones, el camino rojo, baobabs súper grandes y verdes, burros, cerdos, carros, cabras… A eso teníamos ganas, de conocer en primera persona como vive un pueblecito de Senegal.

Vamos hacer un resumen de los puntos que nosotras consideramos más importantes una vez estando allí.

Donde dormimos: Pablo nos dijo que nos íbamos a quedar en su casa y como es un chico con muchísimos contactos en el aeropuerto conocimos a Luís, el taxi man, para nosotras *Sarmajarit* (amigo). Él nos llevo hasta casa de Pablo, el que sería nuestro hogar durante la estada allí.
Al llegar conocimos a su familia y nuestra habitación.

A nosotras no nos hizo falta la mosquitera, como ya hemos dicho antes, esto es según la familia y su economía, el poblado… Nuestra habitación era todo un lujo allí.
Pero sí, Relec, pastilla de jabón, esponjas jabonosas, la Malaria súper importante, "fly" para los mosquitos.
A la madre de Pablo, nuestra "*mama*" allí, le pagamos 5.000 cfa que serian unos 7€ al día por nuestra instancia y manutención.

La comida: La cocinera en casa de Pablo era su prima, Rama. Tuvimos la suerte de comer muy bien, ella había trabajado en un hotel de Dakar como cocinera.
Nos llevamos un montón de medicamentos para el estomago y la diarrea como el Almax, duphalac, fortasec, omeprazol, suero oral…Nada de eso nos hizo falta, por suerte ninguna de las dos se puso enferma. Allí es muy típico echarle a la comida mucho picante, pero nosotras decíamos que poquito y así era.

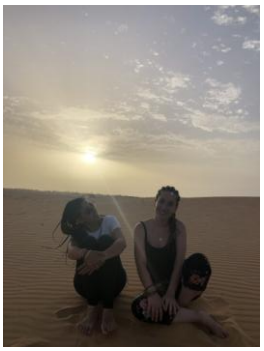
Allí comen todos del mismo plato, excepto nosotras que teníamos el nuestro aparte y lo compartíamos con Pablo. Comen en el suelo de manera muy campechana. Un detalle curioso fue cuando nos dimos cuenta que la comida que sobraba de nuestro plato, se lo daban a hombres que seguramente lo necesitaran. Y ese detalle nos gusto mucho… Nos confirmó que era el país de la hospitalidad.
Respecto al agua, toda la que bebíamos era de botella. En la tienda de los mauritanos siempre hay garrafas de 10L. Un pequeño detalle, pero no menos importante es que todo el agua que se utilize para cocinar y beber este muy bien hervida para asegurarnos de que todo los microorganismos y bacterias mueran y así evitar una enfermedad.

Higiene: Disponíamos de una letrina y plato "ducha" con un bidón lleno de agua para podernos asear de forma tradicional, como antiguamente ya que no disponen de agua corriente. En una habitación exterior del recinto de la casa, separadas en dos espacios.
Aconsejamos ducharos de día porque de noche es cuando salen los insectos, como las cucarachas.
Es recomendable llevarse bolsas de plástico, papel higiénico y toallitas para que ellos posteriormente quemarlo, puesto que es la manera que tienen ellos de deshacerse de los desechos.

Este es el punto que más interesa al que quiera hacer un voluntariado, ***el dispensario***, el lugar donde vas a desempeñar tu trabajo.
El consultorio es un centro de atención primaria y maternidad.
Maternidad costa de una sala organizada por la matrona y enfermera donde se realizan los partos. Y el dispensario donde se hace desde todo tipo de curas, campañas de vacunación a los bebes que son los martes. También fuimos en ambulancia a los pueblos que tienen difícil acceso y a escuelas.

No están muy concienciados del uso de antibióticos y lo recetan para todo.
Un día ordenamos el almacén, y es una pena todos los medicamentos que estaban caducados, porque como ya hemos dicho utilizan mucho el antibiótico y el paracetamol. Así que recomendamos llevar ibuprofeno, paracetamol…
Y respecto a las curas, hace falta de todo! Al haber tantas heridas, se gasta todo muy rápido… Como las gasas, vendas, guantes, apósito de plata…
Los casos que no podían tratarse en el consultorio ya sea por gravedad mayor, los mandaban a Fatik, al hospital más grande más cercano.

Que hacer en el ***tiempo libre…*** Según el tiempo que dure tu voluntariado, podrás hacer más o menos turismo.
Nosotras dedicábamos el fin de semana para hacer turismo. Visitamos los lugares más populares de Senegal: La ciudad de Dakar y sus mercadillos llamativos con sus telas, el lago Rosa, que de rosa no tenía nada… La isla de Goreé, Ngor, el despierto de lompul donde tuvimos el placer de dormir en una jaima… Saly, el puerto de M´bour, la reserva de Bandia….



En toucar, después del dispensario, nos íbamos al bar de Leo donde allí jugábamos a cartas y bailábamos al ritmo de la música Senegalesa mientras que Leo y sus amigos hacían la matanza del cerdo.
También jugueteaban unos niños del pueblo muy sociables en el bar…. Les enseñemos juegos típicos nuestros, como el pañuelo, la gallinita, auque para ellos les pareciera algo difícil, lo pasemos todos muy bien.

Los miércoles hacían mercado en Toucar, donde venden telas y Marcelo te puede hacer un traje a muy buen precio.

Así que para acabar, tenemos unas cuantas ***conclusiones*** de nuestro viaje:
-Si decides ir al Dispensario de Toucar, habla bien con Rafa para saber cuánta gente coincide contigo allí, puesto no hay mucho trabajo y el que hay lo hacen ellos.
-Abre la mente y observa cómo viven ellos, a su manera, de manera humildes pero muy felices.
-Tampoco quieras comprender todo, ellos tienen su cultura y más bien son de mente cerrada así que tampoco intentes implantar nada de tu manera de ver las cosas.
-Llévate lo justo, allí hay muy pocas comodidades pero aprendes a vivir con poco.
-No vayas con prisas, allí ni la prisa ni el tiempo existe.

Jerejeuf a todas las personas que el camino rojo nos puso en el camino.

Coumba y Zeyna