

EVOLUCIÓN DE LA PANDEMIA →

Iosu Cabodevilla Eraso

PSICÓLOGO CLÍNICO AUTOR DEL LIBRO 'UNA RESPIRACIÓN EN OBSERVACIÓN'

“Creía que no me iba a contagiar, que tenía muy buena salud y que si me lo cogía sería algo leve, pero fue como un cohete”

✎ Una entrevista de M. Pérez
 📷 Fotografía Oskar Montero

Iosu Cabodevilla publica el libro 'Una respiración en observación', en el que recoge su experiencia con el virus, que le llevó a estar 31 días ingresado, 9 de ellos en la UCI

PAMPLONA – La abuela de Iosu Cabodevilla Eraso les solía contar una anécdota protagonizada por su madre, que murió en la capital navarra en el año 1944. “En su lecho de muerte, rodeada de monjas que rezaban y rezaban, le decían *rece doña Baltasara, rece y ella lo único que logró articular fue reza tú si quieres, que bastante tengo con alentar*”. Cabodevilla (Pamplona-Iruña, 1959), psicólogo clínico, recuerda esta historia de su bisabuela para comenzar su nuevo libro *Una respiración en observación*. Un trabajo en el que narra su experiencia tras contagiarse de la covid-19 –hace ahora justo un año– y permanecer 31 días hospitalizado, nueve de ellos en la UCI; un relato que recoge los avances de un proceso de recuperación que duró meses. “No tenía casi otras cosas en la mente –sonríe– más que respirar bien para recuperarme, que mis pulmones se abrieran y no dejarlo, porque otra de las cosas que he aprendido es que tienes que forzar un poco”. Explica, al respecto, que a veces “estaba tan agotado que lo que me apetecía era estar tumbado en la cama, pero yo sabía que eso no era bueno para el pulmón, que como mejor estaba era erguido, y me sentaba”. “Me llevaron a la UCI y a la media hora toqué

el timbre: *Oye, que quiero sentarme*. Entonces, me contestaron *pero si acabas de llegar...*”.

Recuerda que con pequeños esfuerzos, como incorporarse, lavarse o comer, “de repente la saturación bajaba en picado, donde había riesgo, y ahí estás vendido. Ahí no puedes colaborar nada; el organismo tira para adelante o no” y, en su caso, tiraba; una circunstancia que atribuye a “la vida que he llevado de andar por el monte, en bicicleta, subir puertos... Ahí también me pasa que, en cuanto dejo de hacer el esfuerzo, recupero enseguida”. Ahora, con la publicación de este trabajo, solo quiere trasladar un mensaje: “Respiren a pleno pulmón, que ahí está el placer”.

Un año después de enfrentarse a la covid-19, ¿cómo se encuentra? ¿Se ha recuperado totalmente o tiene alguna secuela?

–Aparentemente estoy bien, no tengo nada. Subo al monte, ando en bicicleta, ya este verano empecé a moverme bien...

¿Por qué un psicólogo clínico decide escribir un libro en el que se centra principalmente en la experiencia respiratoria que ha vivido a raíz de contraer la enfermedad?

–La verdad es que se me ocurrió estando allí, ya entonces empecé a tomar notas. También tiene una función casi pedagógica, de explicar esta función donde entiendo ahora, en estas reflexiones que he ido haciendo, que se sustenta la vida. Una función que nos ha acompañado siempre, desde que

nacemos hasta el último aliento siempre ha estado con nosotros, y qué pocas veces somos conscientes de ella. Qué pocas veces reparamos en ella. Desde ahí, desde esa reflexión que yo hago desde esa dificultad, empiezo a pensar y a ver cómo la respiración, como otras funciones físicas, está muy relacionada con lo emocional. Cuando estamos tranquilos, cuando estamos relajados, cuando nos excitamos, cuando nos ponemos nerviosos o nerviosas... todo eso también tiene reflejo a nivel respiratorio y en la frecuencia respiratoria. Todo eso son reflexiones que voy haciendo, que por ahí le llamo la neumpsicología, que es un poco la unión de la neumología y la psicología, y cómo está relacionado. Que no solamente respirar es un trasvase de gases, en el que básicamente entra oxígeno y sacamos dióxido de carbono; no solamente es eso. También podemos modelar. Si uno se quiere tranquilizar, qué hacemos. Bueno, voy a respirar tranquilo –inspira hondo– y eso va a modelar también mi estado de ánimo y viceversa. **¿Prestamos suficiente atención a la respiración?**

–Yo diría que no. Más bien pasa desapercibida. Otra de las reflexiones que he hecho y que he estado estudiando un poco es que aceptamos por ejemplo en el dormir que roncamos. Casi un 40% de la población adulta ronca ocasionalmente; esto es una barbaridad. El ronquido no tiene por qué aparecer, significa que hay una dificultad en la entrada del aire. No prestamos atención y creo que cada vez respira-



mos peor y ya no solamente porque el aire que entra está más contaminado en las grandes ciudades –reconoce que en Pamplona somos unos privilegiados en ese aspecto–, pero es que además un músculo fundamental para la respiración, que es el diafragma, que es el responsable del 75% del aire que entra en los pulmones, es un músculo que está muy relacionado con lo emocional también. Entonces, el estrés propio que tenemos ahora mismo nos hace respirar más superficialmente y, por lo tanto, respirar peor. No utilizamos bien nuestra capacidad pulmonar, no respiramos bien. Somos seguramente una de las especies en la tierra hoy que peor respira teniendo mayor capacidad y además fíjate, evolutivamente tenemos dos formas de respirar: o bien por la nariz o bien por la boca, y eso es por aumentar la supervivencia en caso de apuro y, sin embargo, es verdad que no es lo mismo respirar por la nariz que por la boca. ¿Entra el aire? Sí. ¿Hay intercambio de oxígeno, de gases? Sí, pero no es lo mismo porque la nariz tiene también muchas funciones: temple, humedece, filtra...

Señala en el libro que “hay que aprender a respirar con calma y profundamente” porque es “un indi-

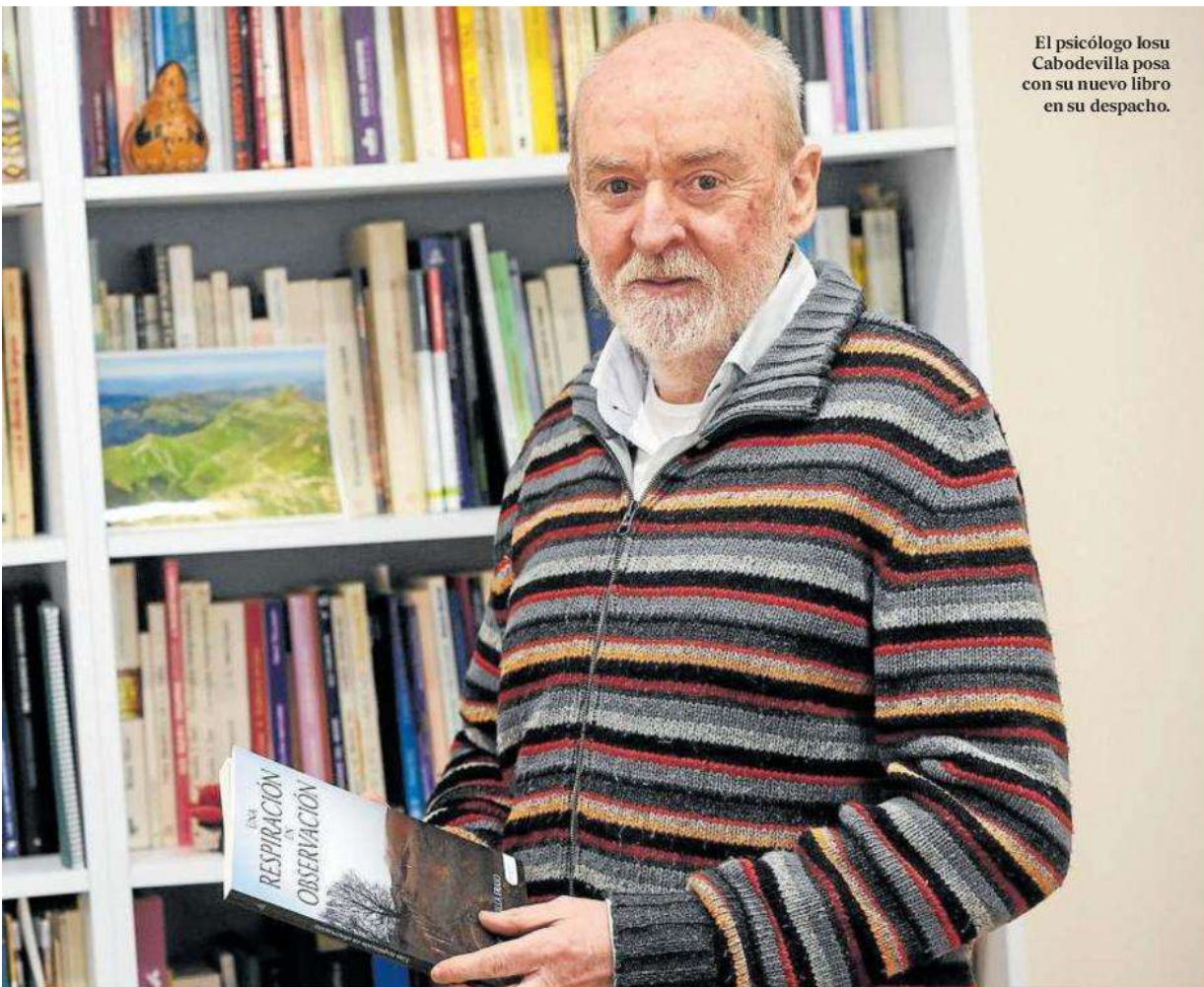
cador de buena salud”. ¿Cuáles son los principales errores que cometemos al respirar y cómo debemos mejorar nuestra respiración?

–Efectivamente creo que es así. En cuanto a los errores, creo que hacemos una respiración demasiado rápida y superficial. También es fruto del tipo de sociedad y de conductas que vamos teniendo en general, de una vida cada vez más sedentaria, con unas comidas también que no son... creo que todo está relacionado, hasta la forma que masticamos está relacionado también con cómo respiramos. Una de las pautas es de vez en cuando hacer una respiración consciente y profunda, de vez en cuando; si es en un entorno donde el aire que va a entrar es lo más sano posible, mejor. Evita el tabaco, evita cosas que van a afectar a tus pulmones...

Tras infectarse de coronavirus, estuvo 31 días ingresado con dos breves estancias en la UCI –pasando un total de 9 días en críticos–. Durante casi 20 años trabajó en una unidad hospitalaria de cuidados paliativos y ha escrito varios libros sobre enfermedades avanzadas y el final de la vida. ¿Cómo vivió esa experiencia en primera persona?

–Al principio no era muy consciente.

EVOLUCIÓN DE LA PANDEMIA →



El psicólogo Iosu Cabodevilla posa con su nuevo libro en su despacho.

Me contagié muy repentinamente. De hecho, creo que era un poco inconsciente, creía que no me iba a contagiar, que tenía muy buena salud y que sería difícil que me contagiara y, caso de que me contagiara, que sería algo leve, como un catarro o así, pero fue como un cohete. Despunté con 39 grados y medio y a los dos días tuve que ir a urgencias extrahospitalarias a San Martín porque no se me quitaba el dolor de cabeza con nada, seguía con mucha fiebre, me hacen una placa y me mandan ya en ambulancia al hospital. Ahí, mi hija es la que nombra por primera vez la palabra muerte y pronto empiezo ya a pensar que esto es más complicado de lo que parece y que a lo mejor no salgo de esto.

¿Qué ha aprendido de todo esto?

—Algo que ya sabía, que la muerte y la vida es la misma moneda y que está ahí y algo que no somos muy conscientes, pero bueno, lo vivo ahí. De estar bien, porque había pasado entonces lo de Filomena, había hecho unos paseos con raquetas de nieve, estaba bien físicamente y esto he aprendido: que hay que vivir y lo que no hagas hoy a lo mejor ya no lo vas a poder hacer.

En su larga trayectoria ha acompañado a muchas personas con enfer-

medad avanzada y hace un año se planteó que igual no salía con vida. ¿Cómo podemos estar bien preparados para afrontar la muerte?

—Yo creo que viviendo. Si vives intensamente, pues ya está, esto es y aceptando. Claro, estamos en una cultura y en una sociedad que vive de espaldas a la muerte, pero la muerte está ahí y seguirá estando. Este es una especie de relámpago entre dos vacíos, el anterior a nuestro nacimiento y el posterior. Es este relámpago, vívelo con toda su intensidad, vive aquello que quieras vivir y ya está. Yo recuerdo que lo viví con emoción pero también con mucha serenidad; si me tengo que morir, hasta aquí hemos llegado, esto es lo que hay. Creo que es eso: aceptar, no negar, no vivir de espaldas a algo que puede ocurrir y que va a ocurrir, pero que no solamente es un conocimiento intelectual que sabemos porque esto de la muerte lo que tiene es que cuando la vivamos de verdad ya no va a haber una segunda oportunidad. Tenemos que aceptar que esto es así, que es parte de la misma moneda y que va con nosotros. En el libro dice que “hay que estar al borde de la muerte para decidir cómo uno quiere vivir”. ¿Cómo quiere vivir a partir de ahora?

EL LIBRO



Título. Una respiración en observación. Cuando respirar está en juego por la covid-19.

Editorial. Avant Editorial. Prólogo de Juan Pedro Tirapuz, jefe del servicio de UCI del HUN.

“El primer día que salí, yo vivo en el Casco Viejo, bajé tres pisos, me temblaba todo el cuerpo y anduve 50 metros”

“Estamos en una sociedad que vive de espaldas a la muerte, pero la muerte está ahí y seguirá estando”

“Antes de pasar la covid-19 ya me daba gusto respirar, pero ahora es la bomba: qué gusto da esto de respirar bien”

—Tampoco es que haya cambiado tanto. Quiero estar rodeado de belleza, de amor y desde ahí estar a bien con el mundo, con los demás, con migo mismo... Es como subrayar de alguna manera esto que ya sabía, pero ahora lo vivo con más radicalidad porque también voy cumpliendo años.

¿Cuánto tiempo transcurrió hasta sentirse totalmente recuperado?

—Meses. Después del ingreso hospitalario, la hospitalización domiciliaria, que estoy 9 días, luego todavía estoy un mes más con oxígeno en casa. Ese mes sigo estando changado, no estoy para grandes cosas y a partir de ahí el primer día que salí —vive en el Casco Viejo de Pamplona—, bajé tres pisos, me temblaba todo el cuerpo y anduve 50 metros —resopla—; mal, pero ahí empiezo. Al día siguiente, 100; al siguiente, me encaramé a Santo Domingo; y al siguiente, otra vez. Luego en una cuesta me tuve que parar. Pensé *esto no puede ser*, y regresé al día siguiente a esa cuesta. Así empecé, luego me fui hasta la Rochapea, luego hasta San Cristóbal y no lo dejaba, estaba muy centrado. ¿Cuánto tardé? Pues tardé otros dos meses en empezar a trabajar con cierta tranquilidad y la primera vez que me encaramo en bici a subir San Cristóbal en

la primera cuesta, que es de las más duras, pensé *me parece que me he pasado un poco*, pero seguí. Así, poco a poco, ya hago todos los montes que tengo que hacer.

La neumonía bilateral le llevó a estar 9 días en la UCI. En estas unidades nadie pone en duda la capacidad técnica y científica del personal, pero a su juicio qué papel juega el trato humano de los profesionales en la evolución de los pacientes.

—Creo que es fundamental y tendría que ser así. Creo que en el adiestramiento técnico del personal que trabaja en estas unidades tan súper especializadas tendrían que tener también la asignatura de aspectos psicológicos y emocionales, de otros cuidados, que son básicos para la recuperación de la persona. No basta sólo la supervivencia física, sino que esté bien emocionalmente y eso además va a ayudar a la mejora y a la recuperación.

¿Qué mensaje le gustaría transmitir con este libro?

—Que podemos mejorar mucho nuestra salud respiratoria y que la vida se sustenta en la respiración. Que cuidemos nuestra respiración, que respiremos aire puro, que no contaminemos nuestros pulmones ni a través del humo, del tabaco, etc, que tengamos una vida sana y que eso va a repercutir en una sensación de bienestar. Es que da mucho gusto respirar bien, es muy placentero. Cuando te quitas la mascarilla y respire en tu pueblo: *¡Ostras qué gusto da!, qué placer es esto y fíjate qué cosa tan sencilla.*

¿Se ha dado cuenta ahora o ya era consciente?

—Era consciente ya de alguna manera, porque siempre he trabajado en estas cosas. Las meditaciones y muchas de las relajaciones que a veces enseño siempre empezamos por el tema de la respiración, por lo que he dicho antes, que influye en el estado de ánimo, pero ahora mucho más. Ahora respiro y digo *qué gusto*. Ya me daba gusto antes también, pero ahora es la bomba. Algo que lo llevo conmigo continuamente y digo *qué gusto da esto de respirar y respirar bien*. **En enfermedades como la ansiedad y la depresión, ¿qué papel juega una buena respiración?**

—La ansiedad puede adquirir muchas formas pero una de las más habituales es la sensación de que no respiramos bien, de que no entra el aire y eso nos va agobiando. Entonces, ¿qué hacemos? Respirar más y hacemos una hiperrespiración y una de lastécnicas más sencillas que se hacen es casi ponerte una bolsa de aire para que no respire tanto. Céntrate en la respiración, haz respiraciones con profundidad: dos, tres, cuatro veces... Deja que eso se vaya calmando. No te aceleres, porque eso es la ansiedad, estás respirando más, te va generando más CO₂, entonces te empiezas a marear, pero eso porque te estás intoxicando tú por cómo estás respirando. En el caso de la ansiedad no es más que tu cabeza la que te está haciendo una *engañufla* de que no te entra el aire. Claro que entra, estás oxigenando bien, para y respira y eso, de alguna manera, va a ser un antídoto. ●