

Sociedad y Cultura

Testimonio. El coronavirus le ha servido a Anna Alós para perder el miedo a la muerte, para conocer esa sensación de paz y amor, de luz, de la que hablan otras personas que han vivido experiencias extremas como la suya. Pasó dos meses en la UCI, seguidos de una dura recuperación de un cuerpo que no le respondía. La periodista ha escrito su experiencia en un libro que ha autoeditado en Amazon.

Las cuatro muertes de Anna Alós

La periodista y escritora Anna Alós relata en su libro 'Muerta un rato' su experiencia con el covid: estuvo dos meses en la UCI y cuando salió sólo podía «llorar y sonreír», se había quedado sin músculos. «Mi única obsesión era volver a ser independiente»

Cristina Martín EIVISSA

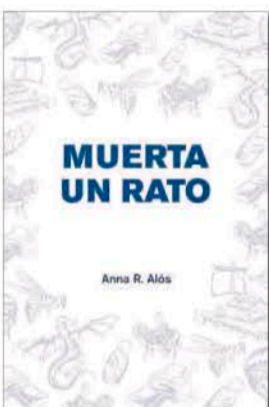
Anna Alós ha vivido cuatro muertes y las cuenta en su libro 'Muerta un rato'. Esta periodista de 60 años pasó dos meses en la UCI del Hospital Clínico de Barcelona, donde ingresó por covid el 3 de enero de 2020, y se ha abierto en canal para compartir esa experiencia límite de la que salió con un cuerpo que no le respondía: sólo podía llorar y sonreír. Alós, cronista social durante 22 años en el diario El Mundo, es asidua e incondicional visitante de Eivissa desde que tenía 18 años, y ha publicado varios libros (algunos sobre la isla), y la serie de relatos 'Sexo en Ibiza' en Diario de Ibiza, durante las primeras semanas de pandemia. Poco después, la vida le obligó a cambiar de registro: durante seis meses revivió los momentos durísimos de su enfermedad y los convirtió en un testimonio estremecedor, en el que sin embargo sobrevuela su particular sentido del humor.

«Escribo este libro para no olvidar. Porque la mente tiende a borrar los peores momentos de la vida. Yo al menos me esfuerzo en ello. Si olvidó que he muerto y vuelto a vivir, si olvidó que mi familia y amigos han estado a mi lado, si olvidó que he tenido que aprender a caminar de nuevo, si olvidó que he estado meses sin poder levantar los brazos, sin poder abrir una botella de agua o sin poder escribir una frase entera, este libro me lo recordará». Esta es la declaración de intenciones de la introducción de un libro en el que la autora se desnuda por completo.

«Pude volver al más allá, de donde, lo confieso, no quería marcharme», revela Alós en 'Muerta un rato', autoeditado en Amazon. Ha perdido el miedo a la muerte porque ha estado a punto de traspasar el umbral cuatro veces. Y lo que ha vivido y sentido ha sido luz, paz y amor. Vio a su madre, Elisa, muy nítida, diciéndole que no era todavía su momento. Y las siluetas de su padre, Juan, y su abuela Elisa. Los tres ya



Anna Alós durante una de sus caminatas por el Pirineo con su perra Paca. ALBERT VENTOSA



fallecidos. Pero ojo, que nadie se llame a engaño: «No pertenezco a ningún club de adoctrinamiento

religioso, y después de esta experiencia aún menos porque me ha hecho perder miedo a la muerte. Y la fe y los ídolos se fundamentan básicamente en el miedo. Sería un contrasentido que ahora tuviera un ídolo espiritual», advierte.

No sabe si fue el coma, las drogas o qué. Lo que sabe es lo que vivió, y así lo cuenta: «Todos los que hemos pasado por una muerte y vuelto hemos visto lo mismo: luz y siluetas. Yo vi clarísimamente a mi madre y los demás eran siluetas, pero estaba entre los dos mundos. No sé si hay un más allá, quién soy yo para decirlo, cuento lo que vi, sentí y pasé, desde una perspectiva que no tiene nada que ver con la religión ni los adoctrinamientos de ningún tipo, simplemente lo viví, y no solo eso, sino que quise repetirlo. La primera vez me llevaron allá y la segunda, tercera y cuarta fui porque quise. ¿Que-

ría morir en este momento? A lo mejor sí. No sé. En mí aún prevalece la duda, no he aclarado nada, sigo con la duda que he tenido toda la vida», reflexiona.

Alós relata de forma vivida su primera muerte, en la que ve una «luz blanca y cegadora al otro lado de un paso que se prolonga por una especie de túnel sin horizontes». Mira hacia atrás y ve su cuerpo inmóvil en una cama. «Todo lo que siento es placer. Hay paz y serenidad, ausencia de todo, de sonidos, de dolor y, sobre todo, no hay miedo. Apenas percibo mi cuerpo. No hay un principio ni un final, solo

Las ilustraciones del libro son de Mariana Vaz, y el diseño de la portada y maquetación, de Albert Ventosa y Alfonso Sostres.



prosigue su relato. Alós trata de pasar de su «túnel oscuro al otro», donde están las tres personas que más han influido en su vida, pero algo se lo impide. «Todavía no, no es tu momento», ordena su madre, vestida de azul marino, su co-



La escritora, de paseo con Paca por la montaña.

ALBERT VENTOSA

lor favorito. «No tienes nada que hacer entre nosotros, márchate, vuelve al lugar en el que estabas, no es tu hora todavía», asevera, y la hija obedece a regañadientes y regresa a su cuerpo lleno de tubos y cables. Pero algo ocurre, hay personas cubiertas con batas de plástico, gafas de soldador y guantes corriendo al otro lado de la pared de cristal, ella se ahoga, no sabe si está viva o muerta, siente mucha ansiedad y decide regresar a la luz, pues «allí arriba se está mucho mejor». Lo consigue. «Estoy feliz y no tengo miedo, sobre todo no tengo miedo», relata Alós, que topa sin embargo con su madre, que flotando en el acceso a la luz le insiste en que no puede pasar, que aún es pronto: «Hay algo de peligro en lo que estás haciendo. No puedes elegir si vives o mueres, has de ceñirte al destino, y el tuyo de momento es vivir. Quizás en algún momento podrás elegir dónde estar, pero no ahora. Todavía no».

«No creo en fuerzas superiores», escribe Alós, pero aclara: «Hay ya sé que hay otro universo tras la muerte y nada tiene que ver con los dioses. ¿Cómo explicarlo?». La escritora fue y volvió de la luz cegadora cuatro veces. «En la buena muerte hay mucha paz. Esta es mi conclusión final», explica.

Contagio, hospital, UCI, coma
«Un solo día bastó para entrar en barrena», escribe Alós en referencia a su contagio en Barcelona durante las pasadas fiestas navideñas, después de haber estado varios meses en su casa del Pirineo. Empieza con síntomas el 27 de diciembre y el 3 de enero ingresa en el hospital: tiene 40 grados de fiebre, mareo, descomposición, tos que «quema en el pecho», no puede ni hablar del dolor de garganta, le falta el aire. El 7 de enero entra en la UCI y le inducen el coma.



«Hay muchas dudas acerca de mi supervivencia. Diagnóstico: insuficiencia respiratoria aguda grave, neumonía bilateral por SARS-CoV-2, neumonía organizativa secundaria, neumotórax anterior izquierdo, traqueobronquitis de repetición, miopata de paciente crítico, infección urinaria», escribe Alós.

Dos meses después saldrá de la UCI, pero con el duro reto de recuperar el control de un cuerpo que no le responde. «No tenía un solo mús-

culo, solo podía llorar y sonreír-recuerda-. Mi única obsesión era ser independiente otra vez. Lo he logrado». Para esta mujer apasionada de las largas caminatas por la montaña, «el camino hacia la curación es humildad y mucha fuerza de voluntad».

También lloró mucho escribiendo el libro, que le llevó seis meses cuando en circunstancias normales habrían sido dos. Mientras estaba ingresada nunca pensó en escribirlo: «Ni se me ocurrió, estaba muy concentrada en mis pulmones y en recuperarme y volver a caminar, volver a ser autónoma, tienes mucho miedo de no volver a serlo», explica la escritora.

«Me costó mucho ordenar las palabras, las frases. Hay tres grandes amigas que me han ayudado a editarla, a ordenarla sobre todo, porque ya bastante caótica tenía en mi cabeza como para decir cuándo pasó esto, antes o después. Mi cabeza era un caos, hay momentos en que aún lo es, aunque ya estoy mejor. Me cuesta ordenar incluso físicamente algo. Esa es una de las secuelas que tengo, me cuesta el orden, y me da rabia, porque soy muy ordenada», continúa Alós. En cuanto pudo caminar con normalidad, dos meses después de dejar la silla de ruedas, la periodista, escritora y caminante (como ella misma se define) se instaló sola con su perra en su casa del Pirineo: «Pensé o lo hago ahora o no lo haré nunca porque tendré miedo. Soy independiente totalmente, vivo en la montaña con mi perra Paca, alterno con Barcelona y estoy de narices». Allí sigue, con sus paseos por la montaña, con Paca y escribiendo la novela que dejó a medias por el covid.

«Hoy ya sé que hay otro universo tras la muerte y nada tiene que ver con los dioses. ¿Cómo explicarlo?»

«Mi padre me decía 'tira, que eres valiente'. Y crecí pensando que era valiente. Me lo creí»

ANNA R. ALÓS
ESCRITORA Y PERIODISTA

«El día en que dejas de hacer la voltereta ya no la haces nunca más»

La periodista y escritora sostiene que «hay que aprender a vivir con el miedo, a gestionarlo»

CRISTINA MARTÍN. EIVISSA

«El día en que dejas de hacer la voltereta ya no la haces nunca más. Y esto es lo mismo: tira, tira, tira para adelante, tira», reflexiona Anna Alós sobre la enfermedad que la llevó a las puertas de la muerte, el covid. «Te ayuda mucho mirar hacia atrás y ver que tienes más volumen que el que te queda por delante, y dices: yo no me achico, porque si me achico ahora, me achico para siempre. Hay que seguir, tirar para adelante y con valor. Hay que convivir con el miedo, no hay que eliminarlo, hay que aprender a gestionarlo porque es sano, lo necesitas, pero aprende a gestionarlo», agrega la escritora.

Alós cree que quien crece en el frío, como ella, es de otra pasta. Recuerda que con 10 años iba a esquiar a Andorra con los pesados esquís al hombro: «Sin ropa térmica, a 25 grados bajo cero, lloraba de frío, de dolor de pies y manos, y se me helaban las lágrimas. Mi padre me decía: 'tira, que eres valiente.' Y crecí pensando que era valiente, me lo creí. Los que crecemos en el frío somos más duros».

Alós no comprende a quienes no se quieren vacunar contra el coronavirus, pese a que es la forma de evitar complicaciones, muertes e ingresos en UCI: «Las teorías de la conspiración, que si nos quieren exterminar, que si nos ponen un chip... Me parecen absurdas... Si no hubiera habido la vacuna de la poli estaría-mostodos cojos. Les diría ¿por qué os vacunáis, y a vuestros hijos, de

tando y con la que estamos cayendo como moscas? No lo puedo entender. ¿Estáis descrebrados o qué?», espeta.

El libro en el que Alós relata cómo la tumbó el coronavirus, 'Muerta un rato', ha ayudado a muchas personas, según le explican en los numerosos mensajes que ha recibido. Un efecto que la autora no había planeado. Algunos lectores se muestran aliviados al leer la experiencia de Alós con la muerte, pues les da tranquilidad creer que el final trajo paz a sus familiares fallecidos. Otros le agradecen que arroje luz entre tanta incertidumbre, que explique cómo se siente alguien que pasa la enfermedad de forma tan grave. Incluso hay sanitarios que dicen que su testimonio les permite «reflexionar, aprender, corregir y mejorar».

«La UCI es terrible»

Alós insiste en la importancia de la vacuna, pues ha evitado los ingresos en UCI: «La UCI es terrible, la sensación de despertar y decir 'dónde estoy' y esos pitidos, esas luces, esas pantallas... Estás en otra galaxia, dices 'qué ha pasado conmigo', recuerdas aquella imagen que no sabes cuándo has visto, a ti misma llena de tubos y artilugios, y ves la pantalla y los sonidos, y gente que corre y solamente abres los ojos, no te puedes mover porque físicamente no puedes. Suerte del monitor, porque te ven y enseguida viene alguien y te dice 'hola, estás en la UCI. Es el peor momento de todos, no coordinas nada», recuerda.

Cuando Alós se planteó escribir un libro sobre su experiencia, recordó las palabras de su amigo Luis Racionero, escritor: «Medijo 'nunca pienses en quién te va a leer, nunca te cortes, vomita tus palabras, tus sentimientos y emociones', y así lo hizo. «En este libro me desnudé, hice una catarsis, por eso hay gente a la que le llega tan adentro, porque es muy sincero, y la sinceridad cuando escribes se nota», asegura. Alós afronta las Navidades con prudencia, le da miedo reunirse con gente y si ve a alguien siempre es al aire libre. Este año, la Nochebuena y la Navidad la celebrará en familia y los siete asistentes se harán antes PCR.

