

BREVIARIO ODEMA

////////////////////



# LOS CUIDADOS MUTUALES

////////////////////

Testimonios, apuntes y reflexiones  
para el arte de hacer mutualidad



**ODEMA**  
Organización de Entidades  
Mutuales de las Américas



## TESTIMONIOS. SURCIDORAS DE UNA DESGARRADURA

---

## Las huellas del COVID-19 que el cuidado nos mostró

Pamela Spinosa



Me propuse escribir estas líneas con la finalidad de compartir la experiencia del dolor físico en personas que desarrollan tareas de cuidado y cómo la pandemia por COVID-19 colaboró en la urgencia de este análisis. A medida que fui avanzando en el maravilloso ejercicio de la escritura (que siempre invita a replanteos y repensares) comprendí que hablar solo de dolor físico ante las tareas de cuidado significaba acotar la realidad que recibo, trato y acompaño como kinesióloga a pacientes, familiares, alumnxs y cuidadores. Reformulando entonces la mirada y ampliando el desafío, intentaré en el presente texto compartir mi experiencia en la necesidad de evaluar el impacto físico de las tareas del cuidado. Este concepto engloba mucho más que solo pensar en dolor, ya que nos obliga a replantear el rol que cumplen los cuerpos que cuidan, y que se vieron llevados al máximo esfuerzo durante la pandemia. Este concepto nos obliga a pensar en la exposición de las personas que cuidan al riesgo de lesiones.

A menudo recibo consultas de dolores cervicales, lesiones lumbares y tendinitis de muñeca (entre varias otras) de quienes dedican gran parte de las horas de sus días a las tareas del cuidado, principalmente ante el cuidado de personas con niveles medios/altos de dependencia, pero también recibo las consultas de madres (sin estereotipar el rol de cuidado exclusivamente materno, pero si apegándome a la realidad que se me presenta) con dolor postural crónico que han pasado por diversos tratamientos y no logran descubrir la causa.

Durante las *anamnesis* aparecen, entonces, la sobrecarga de las tareas del cuidado, la distribución no equitativa de las mismas y la demanda de una sociedad que nos pide “poder con todo”. En muchos casos las afecciones físicas que describo llevan al consumo de farmacología formal (indicada por un profesional) como a través de la automedicación, problema creciente de salud pública.

Toda lesión corporal del sistema osteomioarticular (huesos-músculos-articulaciones) puede ir acompañada de dolor, alteraciones del sueño y descanso, e impotencia funcional. Si a ello sumamos los efectos adversos o colaterales del consumo de medicación para el control de los síntomas, estamos frente a un combo perfecto para la pérdida de la salud (entendiendo la misma desde el concepto integral de bienestar) y calidad de vida. Entonces, surge así el planteo de la huella que deja en nuestros cuerpos las tareas del cuidado, ya no como una intervención personal, sino como una discusión del impacto del cuidado en la salud poblacional.

Todos cuidamos, de una u otra forma, ya sea en nuestra vida personal o laboral, individual o comunitariamente, en todos los espacios que habitamos/transitamos; y a todos también nos cuidaron y nos cuidan. La actividad del cuidado es parte de la naturaleza humana. Y, aun así, siendo una tarea de tanta relevancia, solemos analizar y discutir las características y significados, los beneficios y dificultades de la tarea. Ahora bien, ¿Analizamos su impacto físico en la salud poblacional? Creo que es una discusión que debemos comenzar a dar y de la que surgen muchas inquietudes que les comparto:

- ¿Deberíamos aprender a cuidar con técnicas de autocuidado en edades tempranas?
- ¿Se puede cuidar sin priorizar el propio cuidado?
- ¿Se pueden desarrollar programas de higiene laboral/postural para quienes ejercen el cuidado como actividad laboral?
- ¿Podríamos plantearlo además para la vida diaria?

Este análisis al que invito a todxs a pensarnos en cómo nos cuidamos físicamente al cuidar, se volvió más necesario durante la pandemia, donde las realidades diarias de las tareas del cuidado hogareño, de crianza, laborales y de los equipos de trabajo en el mundo entero se vieron demandadas a límites extremos, situación que logró visibilizar que existe una problemática a la que debemos prestar atención.

Analizando la pandemia y las secuelas que dejó a cada ser humano me pregunto si existe un denominador común de lo vivido cuando cada persona lo transitó de un modo diferente.

Nadie pudo escapar a los efectos que el virus nos ha dejado de forma directa (por daño físico, personal o a nuestros seres queridos) o de forma indirecta (cambios laborales, económicos, sociales). De una u otra forma el virus pasó por nosotros, pasó por nuestros cuerpos, pasó por nuestros sentires y pensares, pasó por nuestros deseos y proyectos. El virus nos pasó, la pandemia nos pasó y nuestro trinomio bio-psico-social ha dado y da cuenta de ello.

Manuel de 32 años vive solo, todos los días iba y venía al trabajo en bicicleta, es oficinista y le encanta el fútbol, deporte que practica una vez por semana con amigos, actividad que siempre terminaba con una rica cena y risas. Los

lunes eran días deseados y esperados para discutir en la cocina de la oficina qué pasó en los partidos del fin de semana, todo con el análisis y el énfasis del fanatismo y folclore de cada equipo.

Manuel me llama para decirme que tiene dolor lumbar, algo que desconocía en su cuerpo. Su rutina en modalidad de *home office* siempre tenía “pendientes” y descubrimos en nuestra charla que no realizaba pausas casi ni para ir al baño hasta que su panza le avisaba que era hora de comer. Se angustia en la charla, me dice que extraña compartir, que extraña moverse, que extraña ser quién era, que se siente solo. Que a sus ¿escasos? 32 años no reconoce su cuerpo, que describe como “flojito”, como si los músculos ya no tuvieran la firmeza que solían tener.

Arranca la charla con fortaleza, se desmorona y llora con angustia. Del otro lado del teléfono, me angustio con él, lo contengo, lo acompaño y lo guío como kinesióloga intentando dar respuestas a preguntas que jamás me había tenido que plantear con herramientas (tecnológicas) en mi profesión... la que jamás había utilizado y con algo impensado para nuestra distancia. Tuvimos que aprender a cuidar y tratar a distancia... hablando de aprendizajes impensados.

Rápidamente me di cuenta de que salimos a resolver el cuidado como pudimos, que estábamos marcando un camino que no tenía huellas para seguir, que necesitábamos encontrar soluciones a problemas nuevos, junto a la incertidumbre de lo cotidiano y lo extraordinario. La *incertidumbre*... otra nueva compañera que la Pandemia nos regaló. Marco el plural porque no hablo aquí solamente en nombre propio y, ni siquiera, en nombre de los profesionales de la salud: todos los seres humanos vimos cómo la vida pareció detenerse y, aun así, nos exigía movernos. Pero... ¿el cuerpo, sus procesos y funciones se pueden detener?

Cuando comencé a estudiar Biología descubrí el concepto de *homeostasis*<sup>1</sup> y quedé fascinada; algo que luego profundicé mucho en mi carrera como Kinesióloga, en la que descubrí también un concepto más complejo aún: el de *Alostasis*<sup>2</sup>.

Nuestros organismos (no solo cuerpo, ya que no intervendría nuestro sistema nervioso en este concepto) se adaptan a las variaciones del medio externo, o sea, adapta su medio interno como respuesta a los estímulos del medio que nos rodea. Así, si el ambiente es caliente, sudamos para mantener nuestra temperatura corporal estable; si corremos, nuestro corazón latirá más acelerado; si tenemos miedo, porque nos sentimos amenazados, nuestra presión sanguínea se eleva, enviamos más sangre a los músculos preparándonos para una huida, quitaremos sangre de nuestros órganos, etc., etc., etc.

De pronto, a partir de marzo del 2020 el medio externo siempre tuvo una temperatura constante, el suelo ya no era irregular y lo conocíamos de memoria, ya no corrimos, saltamos, anduvimos en bici o caminamos; nuestra vista se extendía hasta la pared más cercana o a lo que nos permitiera la ventana de casa, y el miedo a un virus (miedo vital) nos asechó y temimos por nosotros y por quienes amamos.

Nuestro entorno habitual era amenazante, el contacto era una amenaza, un abrazo estaba prohibido. Nuestro organismo se tuvo que adaptar a todo esto: encierro, quietud, soledad y miedo, entre tantas cosas más. Aquello que,

---

1 Concepto aparecido alrededor de 1860, cuando el fisiólogo Claude Bernard (1813-1878) describió la capacidad que tiene el cuerpo para mantener y regular sus condiciones internas. Esta homeostasis es crítica para asegurar el funcionamiento adecuado del cuerpo, ya que, si las condiciones internas están reguladas pobremente, el individuo puede sufrir grandes daños o incluso la muerte. Posteriormente, en 1933, Walter B. Cannon (1871-1945) acuñó la palabra “homeostasis” (gr. *homeo*- constante + gr. *stasis*, mantener) para describir los mecanismos que mantienen constantes las condiciones del medio interno de un organismo, a pesar de grandes oscilaciones en el medio externo. Esto es, funciones como la presión sanguínea, temperatura corporal, frecuencia respiratoria y niveles de glucosa sanguínea, entre otras, son mantenidas en un intervalo restringido alrededor de un punto de referencia, a pesar de que las condiciones externas pueden estar cambiando.

2 (2) *Alostasis* (gr. *allos*-, otro + *stasis*, mantener) es una palabra acuñada por Sterling y Eyer (1988) para caracterizar las variaciones en la presión sanguínea y frecuencia cardíaca durante las experiencias diarias, y también para describir cambios en el nivel de referencia de estos parámetros durante la hipertensión.



hasta entonces, nos parecía inofensivo – como salir a hacer las compras– se transformó en riesgo vital. De pronto, cuidarnos era la repetición continua de tareas que enajenaban, y cuidar de otros era no tener contacto o que pasara a ser de cuidado exclusivo con recarga a quien cuidaba. ¿Podemos creer que no cambiamos con la pandemia? ¿Podemos seguir como si nada hubiese pasado y esto hubiese sido una pausa de nuestras realidades, de la vida misma?

Romina de 49 años vive con sus dos hijos de 11 y 16 años y su pareja. Hace actividad física dos veces por semana. Intentó hacerla por *Zoom*, pero no lo pudo sostener por falta de tiempo. Es docente de secundaria en cuatro colegios y se encuentra dando clases virtuales a diario. Prepara mucho material extra para que los alumnos “no pierdan” el año, y armó grupos de *WhatsApp* “para no perderlos”. Hay un solo dispositivo en la casa, su pareja es considerada “esencial” por lo tanto, continúa saliendo a trabajar.

Salir, algo que parecía un lujo en pleno confinamiento, también se vivió con miedo: el miedo a ingresar el virus a casa. El beso de bienvenida estaba reservado para el post alcohol, la ducha y el protocolo, y claro... zapatos afuera. Hay un solo dispositivo en la casa que durante el día se reparten entre los tres integrantes que se quedan, pero no alcanza para preparar todo, así que la noche es para tipear.

Romina pierde la paciencia con sus hijos, esa que tiene que tener con sus alumnos, y siente culpa, se angustia. Me llama por dolores cervicales fuertes, mareos y náuseas. Cuando me relata su jornada vamos descubriendo juntas la etiología de sus síntomas. Siente que su pareja e hijos no colaboran y se da cuenta que siempre ha sido así, las tareas del cuidado estaban distribuidas de forma despareja con sobrecarga hacia ella, y ve que esta pandemia vino a dejar esto en evidencia. Se angustia, y al final de la charla me dice “me siento aliviada”, recién allí pudimos empezar a hablar de dolor y movimiento.

Así, fui descubriendo que había puntos en común en lo vivido. La soledad, la angustia, el miedo, los cambios obligados, la nueva dinámica de los vínculos,

las modificaciones de las rutinas, los espacios y la tristeza y desesperanza comenzaron a dar señales en los organismos a medida que los meses avanzaban.

Empezamos a mirar de otra forma el cuidar. Los cuerpos comenzaron a mostrarnos todas esas emociones y demandas a las que debimos adaptarnos para dar una respuesta y, así, hoy, poder llamarnos sobrevivientes. A través de esta experiencia mundial, descubrimos que somos una red, una comunidad, que nos necesitamos, que los unos no somos sin los otros, que cuidar, lejos de ser algo extraordinario, nos envuelve y atraviesa a todos. Descubrimos la importancia del intercambio de conocimiento, de experiencias, de afecto y de aprendizaje. La vida es en comunidad y es allí en donde los cuerpos, los organismos se retroalimentan.

Las tareas del cuidado llevadas al límite comenzaron a dar señales de sobrecarga en cada ámbito, y las huellas de ello son las que aún estamos encontrando y descubriendo en la práctica diaria.

Cuando una persona nos sonríe, respondemos con una sonrisa. Cuando alguien abre los brazos, entendemos que nos ofrece un abrazo. Cuando nos guiñan un ojo, comprendemos la complicidad. Cuando alguien se toma la cara con las manos, vemos preocupación. Además de adaptarse, los cuerpos “dialogan” y ese diálogo también lo perdimos durante meses y meses. ¿Logramos reconectarnos con los otros nuevamente? ¿Podemos cuidar sin esa conexión?

Pero... la homeostasis, la adaptabilidad, el compromiso de personas, grupos, equipos, asociaciones, etc., para sobrevivir a tanto (sí, sobrevivir) hizo llevar al máximo nuestra capacidad de reconocer una nueva realidad y dar la respuesta necesaria para seguir adelante (el cuidado comunitario), para conectarnos con nuestra pulsión de vida, esa que nos motivó a levantarnos en las mañanas y a superarnos, a reconocer en nosotros una fuerza vital que tenía que dar pelea a tanto dolor y transformamos en un lugar común donde pudiéramos contenernos. Feldenkrais decía que “Toda manifestación de la vida se expresa a través del movimiento. Nuestra habilidad para recuperarnos es nuestra mejor cualidad.”

Tuvimos que frenar, transitar el dolor (psicofísico), aprender de él, revalorizar las pequeñeces (como juntarnos a tomar un café), interpelarnos sobre roles, dinámicas vinculares, laborales, sociales. El arte y sus artistas fueron grandes aliados en esta experiencia. Nos reencontramos con nuestro cuerpo en el silencio de casa lejos del bullicio de las calles, intentamos “apagarnos” con series y películas, hasta que nuestros cuerpos quisieron volver a hablar pidiendo la necesidad de fundirse en abrazos, de acercar los corazones en un saludo que se extrañaba. De moverse.

Y si, *los cuerpos hablan*, los organismos conviven, los seres humanos aprendemos, creamos, crecemos, sobrevivimos, y entendimos que nos necesitamos... entendimos que aunque nos creamos únicos y que solos podemos con todo, puede aparecer un virus para mostrarnos que necesitamos cuidar y que nos cuiden.

Nuestros cuerpos se mueven para expresar nuestros sentires, cumplir con acciones y vincularnos con los otros. Manuel volvió a jugar al fútbol y su cintura cada tanto le recuerda que en el 2019 apareció un virus al que llamaron COVID. Romina volvió a sus clases de gimnasia y agregó un día más de yoga, pero tuvo que organizar en casa la distribución de las tareas del hogar para poder tener ese tiempo extra. Cada tanto, si se enoja mucho con lxs alumnx, aparece algún mareo que le recuerda que en el 2020 una Pandemia nos obligó a decir varias veces en una clase “desmuteate que no te escuchamos”.

Por mi parte confirmé que la tarea de asistir, ayudar, acompañar y rehabilitar es mucho más que la cercanía física y las técnicas. Volví a enamorarme de nuestras capacidades, de las maravillas del cuerpo humano que nos permite tanto; que empieza con movimiento – esa primera respiración al nacer – y termina con movimiento –es a exhalación al morir. En el medio la vida es movimiento, es crecimiento, es desarrollo, es la necesidad de música y silencio; son replanteos, son sueños y anhelos que contamos a través del movimiento. Soy yo escribiendo estas líneas para decirles que el virus nos dejó una huella a todos en el cuerpo, y que lejos de invisibilizarla sería útil y vital aprender de ella, soy yo contándoles que el cuidado también deja

huellas físicas y que dista mucho de ser un tema privado, sino una discusión de políticas públicas para mejorar la calidad de vida de las personas cuidadas y el derecho de bienestar de quien cuida.

Llevaremos siempre con orgullo la lucha superadora que dimos y será menester que cuestionemos siempre lo que damos por sentado, que conectemos con nosotros mismos y los demás, en cada jornada, en cada acción de cuidado. Valoremos los cuidados que recibimos, comprendiendo que alguien está “poniendo su cuerpo para ello”. Conectemos en un mundo que nos desconecta; cada tanto optemos por frenar un poco, a mirarnos y pensarnos, porque sino tarde o temprano el cuerpo nos lo recuerda.

Realmente no creo en continuar sin interpelarnos que nos pasó, no creo que podamos continuar sin dar estas discusiones que abrirán nuevos interrogantes. No lo creo. Simplemente porque no somos los mismos. Y nuestros cuerpos, nuestros organismos, tampoco. El cuidado ahora se ve, es momento de que nuestros cuerpos hablen.