

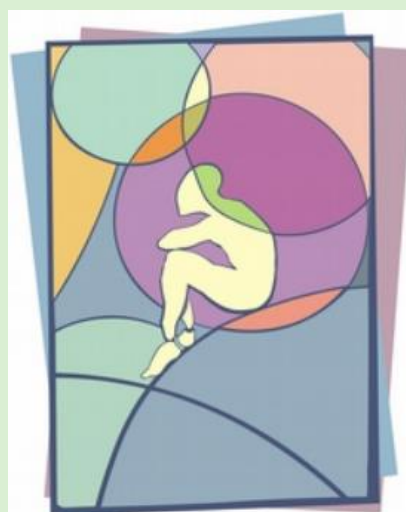


MEMORIA VOLUNTARIADO SENEGAL

DISPENSARIO DE TOUCAR

MARTA ORTEGA BRAVO
Junio - Julio de 2016

CCONG Ayuda al Desarrollo



CC ONG
AYUDA AL DESARROLLO
www.ccong.es

Regresé de Senegal hace ya cuatro meses y aún me sigue costando revivir en mi mente la increíble experiencia vital que he tenido la oportunidad de tener. Rafa, el presidente de CCONG me dijo antes de irme que este viaje me iba a cambiar la vida para siempre, y desde luego no se equivocaba en lo más mínimo.

Os voy a explicar todo el proceso paso a paso e iré dando útiles consejos para los futuros voluntarios que decidan embarcarse en esta aventura.

Me llamo Marta Ortega Bravo y actualmente estudio 6º de Medicina en Madrid. Desde que comencé la universidad había hecho ciertas actividades de voluntariado a nivel local pero siempre soñaba con tener la oportunidad de realizar un voluntariado en la rama sanitaria que me enseñara a ver, tanto mi vida personal como profesional desde otro punto de vista.

Con esta premisa, a principios del 2016 comencé mi búsqueda online de diferentes posibilidades para poder cumplir este sueño que rondaba en mi cabeza. Durante un tiempo estuve enviando mails a diferentes ONGs pero la gran mayoría no aceptan voluntarios y las que lo hacen no ofrecían voluntariado internacional.

Finalmente, tras varios días sin respuestas y empezando a estar un poco desanimada con el tema recibí una llamada que cambiaría mi destino. Rafael Jariod se puso en contacto conmigo y me brindó la posibilidad de realizar aquello que yo quería hacer y cómo yo quería hacerlo.

Decidí ir en los meses de Junio y Julio porque a mediados de Julio comienza la temporada de lluvias que dura unos seis meses y quería aprovechar el buen tiempo todo lo que pudiera.

Y por fin, después de meses de preparación de material, vacunas, medicación y nervios llegó el gran y esperado día. Viajé junto a María (*maravillosa persona, otra voluntaria catalana que iba a realizar un proyecto de discapacitados*) el día 27 de Junio. Nosotras cogimos el mismo vuelo de Binter Canarias con escala en Gran Canaria. El regreso lo hice con Iberia en un vuelo directo. Aquí va mi primera recomendación, **si tenéis la posibilidad viajad con Iberia con vuelos directos**, mucho más cómodo y rápido y el precio no sube desorbitadamente en comparación con los que tienen escalas.



Cuando llegamos a Dakar, pasamos por la aduana donde debes identificarte y proporcionar la dirección donde vais a alojaros durante vuestra estancia (**llevadlo preparado**). La salida del aeropuerto es una locura absoluta, menos mal que **Ousmane** (*el guía que acompaña a los voluntarios y habla castellano*) vino a nuestro rescate y en

seguida nos hizo sentir “a salvo”. Cambiamos dinero (**el aeropuerto es de los pocos sitios donde podéis cambiar los euros por CFAs así que os recomiendo que cambiéis en ese momento todo el dinero que creáis que vais a necesitar**) y cogimos un taxi para trasladarnos hasta el hostel donde nos alojaríamos unos días hasta la llegada de otra voluntaria más, Anna, (*una persona increíblemente especial la cual iba a encargarse junto con María del proyecto de discapacitados*).



Durante nuestros días en Dakar, Ousmane nos llevó a visitar la ciudad, a por la tarjeta SIM que necesitáis para el teléfono (*si lleváis un móvil con internet podéis comprar saldo para datos móviles, fue la forma en la que nos comunicamos con la familia en España, sale más rentable que las llamadas*) nos invitó a su casa y conocimos a su amable familia, fuimos a pasar el día de excursión a la Île de Gorée (“Isla de Gorea”), una pequeña isla preciosa que

se encuentra en frente de la costa. Seguimos todas y cada una de las recomendaciones que Ousmane nos dio, confiad en él porque es una gran persona que está para ayudaros y que os encontréis a gusto es su principal prioridad.

No obstante, lo que más me impactó y a donde **os recomiendo ir fervientemente si tenéis algo de tiempo es al Orfanato con el que colabora nuestra ONG en Dakar**. Allí pasamos una tarde increíble rodeadas viendo el gran trabajo que realizan las personas que trabajan allí y la felicidad y las ganas de vivir que desprendían todos los niños que allí se encuentran.



Tras varios días en Dakar llegó Anna para unirse a María, Ousmane y a mí. Salimos rumbo a Toucar ese mismo día. Nosotras elegimos el **autobús**, medio más económico y además es una experiencia que no os podéis perder.

La llegada a Toucar fue increíble. Vinieron a recibirnos Irene, voluntaria estudiante de medicina que había llegado varias semanas antes (*no sé qué habríamos hecho sin ella*) y Dady, el profesor de español de la escuela (*única persona del pueblo con el que podréis hablar en castellano, las conversaciones con él son insuperables*). El área del dispensario (*formada por la casa del médico (dónde nosotras comíamos y hacíamos “vida”, la casa de la matrona (dónde nos dormíamos nosotras), el dispensario y la maternidad*) se encuentran a las afueras del pueblo, por lo que tuvimos que caminar un buen rato hasta allí. Durante el camino, todo el mundo, especialmente los niños venían a

saludarnos, a preguntarnos por nuestros nombres, fue el mejor recibimiento que podríamos haber tenido.

La primera impresión al llegar a la casa del médico fue excelente, todo el mundo era muy amable y simpático y a pesar de que la barrera idiomática era importante en seguida nos sentimos acogidas.

Respecto a la **alimentación**, no os preocupéis que hambre no vais a pasar, ¡ni mucho menos! Cuando llegamos nosotras estaban en los días finales de Ramadán y a pesar de ello, nos hacían la comida sin ningún problema (*es decir, están acostumbrados a tener a voluntarios en casa y se adaptan a nosotros*). Toda la comida está buenísima lo único malo que al principio os chocará es que está SUUUUUPER picante, pero al final el paladar se acostumbra y acabaréis disfrutando al máximo de la gastronomía senegalesa.

En cuanto al **agua**, nosotras comenzamos bebiendo agua embotellada (hay que ir a buscar las garrafas de 5 litros al ultramarinos del pueblo y llevarla hasta el dispensario). Tras varios días en Toucar, Irene nos dijo que ella bebía el agua filtrada (*no del “pozo”, o del “grifo”*) que compraba la familia Ndaw y no la había sucedido nada así que imitamos su acción y efectivamente, no nos pasó absolutamente nada (*yo os cuento lo que nosotras hicimos, ahora bien, cada uno es libre de hacer lo que considere*).

En relación a mi **trabajo como voluntaria en el dispensario**, creo que sólo con deciros que he aprendido más a hacer trabajo “práctico” (poner vacunas en las campañas de vacunación (*ver fotos*) e inyecciones, curar heridas, vendar, tomar la tensión, etc) durante mi estancia en Toucar que en toda mi carrera demuestro lo gratificante que ha sido para mí esta experiencia.



El dispensario se divide en **dos edificios**:



- A la izquierda de la foto el dispensario en sí, donde Papa Ndaw (*el “medico”*), Cheikh (*enfermero ayudante, pegaros a él que os va a enseñar muchísimo*), Awa (*hija del médico que es enfermera, también pegaros a ella, es encantadora, habla un poquito de español y os va a enseñar muchísimo*), Madame (*ayudante del médico, también increíble, majísima*) y Amy (*la farmacéutica*) trabajan. La labor que realizan en el dispensario es extrapolable a los Centros de Atención Primaria que tenemos en España. Las personas de Toucar y los pueblos cercanos que están enfermas acuden allí para ser diagnosticados y tratados (en el mismo dispensario se dan los medicamentos).
- A la derecha de la foto la maternidad; donde se atiende a las revisiones de las mujeres embarazadas, partos y se realiza la planificación familiar. Todas las matronas Amy, Maimuna, Iadi, etc son increíbles y os van a enseñar muchísimo ya que son grandes profesionales a pesar de los pocos recursos que poseen.

La verdad es que quedé gratamente sorprendida ya que antes de ir me imaginaba que las condiciones sanitarias iban a ser muchísimo peores de las que en realidad son. Todo el equipo del dispensario se maneja increíblemente para los recursos que tienen y saben gestionar la mayoría de las enfermedades de manera organizada. Por ejemplo, yo fui con la idea de enseñar la importancia del lavado de manos y al llegar allí me di cuenta de que la teoría se la saben a la perfección y tienen material para llevarlo a cabo.

A pesar de ello, está claro que hay mil cosas que mejorar. Algunas de ellas las expongo a continuación para así daros **ideas sobre qué llevar desde España con el fin de que el material que aportéis sea lo más útil posible**:

- ❖ El material de sutura y quirúrgico (tijeras, portaagujas, bisturíes, etc) están en muy mal estado (*se estropean muy rápido debido a las técnicas de esterilización y el agua que hay allí*).
- ❖ Los termómetros y el tensiómetro que utilizan están prácticamente estropeados y considero que son material imprescindible para poder trabajar correctamente.
- ❖ En la sala de partos, el lubricante que utilizan para las mujeres es jabón lavavajillas. Asimismo, este mismo jabón es utilizado para el lavado de manos (*suelen usar solución hidroalcohólica pero cuando necesitan lavarse las manos de verdad lo que usan es el lavavajillas*).

- ❖ Para la limpieza y cura de las heridas utilizan algodón y no gasas (*las tienen pero no en exceso por lo que intentan “ahorrarlas”*) por lo que muchas heridas se acaban infectando debido a la falta de higiene de la técnica.
- ❖ Escasez de ropa de trabajo sanitario (batas, pijamas de quirófano, etc).

Por todo esto, **MATERIAL QUE OS RECOMIENDO LLEVAR:**

1. Povidona yodada (Betadine®)
2. Guantes sanitarios
3. Gasas estériles y no estériles de distintos tamaños, esparadrapo (*el que tienen allí no funciona demasiado bien*) y vendajes.
4. **Crema tópica antibiótica** (*me lo dijo Awa, la enfermera, que no tenían y que necesitaban*)
5. **Lubricante urológico y genital.**
6. **Instrumental** (*tijeras y portaagujas sobre todo, los utilizan muchísimo*)
7. Jabón sanitario para el lavado de manos (*no solución hidroalcohólica que de eso si tienen*)
8. **Tensiómetros manuales y fonendoscopios**
9. **Termómetros electrónicos** (*no de los de mercurio porque se tarda mucho en medir la temperatura*)
10. **Ropa de trabajo sanitario** (batas, pijamas, etc).

Os he marcado en negrita lo que a mí me parece más necesario. Entiendo que sea material más caro pero bajo mi punto de vista, vais a ayudar más llevando un tensiómetro, un termómetro y lubricante urológico ya que para ellos son productos más difíciles de conseguir y por supuesto, a un elevado coste.

Respecto a la **vida en familia**, no os preocupéis porque os van a acoger increíblemente bien como si fuerais otro miembro más. De hecho, a los pocos días de nuestra llegada se celebró la fiesta fin de Ramadán (*lo que ellos llaman la “Korité”*) a la que estuvimos invitadas, la familia nos ayudó a conseguir un “bubú” (*traje tradicional senegalés*) para que nos sintiéramos totalmente integradas. Asimismo, una noche organizamos una “fiesta española” donde invitamos a muchísimas personas del pueblo y cocinamos huevos rotos, torrijas, croquetas, etc... ¡y a todo el mundo le encantó!



No obstante, la **barrera idiomática** es un problema con el que os vais a encontrar diariamente. Como ya sabréis, en Senegal el idioma oficial es el francés pero el que habla todo el mundo es un idioma autóctono de allí que se llama wolof. Por lo tanto, el lenguaje de “la calle” es el wolof mientras que el idioma usado oficialmente (los estudios del colegio, las recetas, la historia clínica, etc) es el francés. Además, en la zona de Toucar específicamente se habla el seler. En mi caso, había estudiado francés cuatro años durante el instituto por lo que me costó un par de semanas empezar a expresarme correctamente y conectar de verdad tanto con la familia como en el trabajo en el dispensario (*la mayoría de los pacientes son ancianos o adultos que solo hablan el seler o el wolof*). Desde aquí quiero dar las gracias a Irene, ya que el hecho de que ella llevara algunas semanas ya en Toucar nos hizo las cosas muchísimo más fáciles. Por todo lo que estoy diciendo, os recomiendo que antes de viajar a Senegal **repaséis vuestro francés de la escuela con el fin de facilitaros un poco el iniciar la vida allí**. Además, si cuando lleguéis controláis bien el francés, podréis empezar a aprender el wolof (*a ellos les encanta enseñarnos y disfrutan viéndonos interesados en hablar en su propio idioma*).

La otra barrera importante con la que os vais a encontrar es con el **“shock cultural”**. En Senegal la cultura es muy machista y no existe demasiada equidad entre el hombre y la mujer. Las mujeres son las encargadas de llevar la casa, hacer la comida, lavar la ropa (*a mano, todo un reto ya veréis*). Al principio es verdad que supone un choque importante, pero poco a poco os iréis adaptando y aceptando que por mucho que a nosotros nos asombre, allí es un hecho cultural.



En cuanto a la **gente del pueblo**, os vais a dar cuenta de que todo el mundo es increíblemente hospitalario (lo de que Senegal es el país de la “*teranga*” (significa hospitalidad en wolof) es una verdad absoluta). Todo el mundo va a querer tomar el té con vosotros, todo el mundo os va a invitar a sus casas, todos los niños querrán jugar con vosotros, es increíble la felicidad que demuestran y que aportan a los demás.

Respecto al **ocio** en Toucar, nosotras solíamos acudir casi todas las noches al “Noctambule”, el único bar del pueblo al que normalmente solo acuden hombres pero no os preocupéis, están acostumbrados a que los voluntarios vayamos a tomar algo y a charlar. Robert, el propietario es muy bonachón, al igual que todos los hombres que allí se reúnen, especialmente Dady, el cual estará encantado de charlar con vosotros.

Por todo lo anterior, cuando estaba estrechando lazos con la familia Ndaw, con los compañeros del dispensario y con el resto de personas del pueblo (a las dos o tres semanas de mi llegada a Toucar) fue casi cuando tenía que regresar a España. No me gustaría que futuros voluntarios sintieran esa “mala sensación” que tuve yo por eso os recomiendo que **si podéis hagáis el voluntariado de por lo menos mes y medio**, con

el fin de poder adaptarse poco a poco y luego tener tiempo para disfrutar tras esa adaptación.

Para mí, la experiencia de cooperación internacional ha supuesto un punto de inflexión en mi vida, en mi forma de ver las cosas y mi manera de pensar. Creo que todo el mundo debería aventurarse a realizar este tipo de voluntariado ya que en mi caso me he dado cuenta de que me han enseñado y me han aportado muchísimas más cosas que las que les he podido enseñar yo.

En conclusión, tengo ganas infinitas de regresar cada día ya que siento como que “no he terminado mi misión allí” y “aún me quedan cosas por hacer”. **¡¡VOLVERÉ!!**



Os facilito mi correo electrónico por si alguien está interesado en obtener más información: martaortegabravo@gmail.com