

VIUDA POR COVID

Una conversación con la
Dra. Sandra McGowan-Watts —
madre, doctora y viuda



A partir del verano de 2022, más de 6 millones de personas en todo el mundo han muerto de COVID-19, incluyendo más de 1 millón en los EE. UU. Lo que se pierde en estos los números son las personas reales que murieron, y las familia y amigos dejados atrás. Sandra McGowan-Watts es madre, doctora y viuda. Su esposo Steven murió de COVID-19 el 8 de mayo de 2020. Al mismo tiempo, la madre de Steven, la suegra de Sandra, también murió de COVID-19. La experiencia de Sandra es similar a tantos otros que han tenido familiares que han muerto de COVID. Incapaz de estar a su lado el hospital, recibiendo actualizaciones diarias de enfermeras y médicos por teléfono, navegando por las opciones de tratamiento, tomando una decisión difícil para detener el soporte vital y duelo sin los rituales y rutinas que hemos llegado a esperar cuando alguien muere. Hablamos con Sandra en mayo de 2021. Lo que sigue son extractos de nuestra conversación.



Este es un extracto del Dougy Center Podcast de Grief Out Loud, Episodio 194. Para escuchar completa entrevista en inglés con la Dra. Sandra McGowan Watts y para acceder a nuestra colección de recursos para niños, adolescentes y sus familiares duelo por una muerte debido a COVID-19, visite covid.dougy.org/covid.

Es lo que haces por otras personas. Y él era esa persona.

Sobre cómo era su esposo Steven...

Siempre digo que mi esposo no era mi mejor amigo, él era más que eso. [Aquí hay] un buen ejemplo de el tipo de persona que era — hace unos años, yo estaba trabajando para una gran organización de atención médica y me estaba cansando de practicar medicina en un ambiente de tipo corporativo y yo decidí que quería dejar mi trabajo. Le dije: “Quiero iniciar mi propia práctica.” Y, como, puedo ver las ruedas girando cuando le estoy diciendo lo que quería hacer. Y antes de que me diera cuenta, se le ocurrieron todos estos diseños sobre cómo se vería nuestra oficina. El hizo todo detrás de escena, para que pudiera practicar la medicina y ser la doctora. La gente siempre piensa que tienen que hacer algo grande ellos mismos y tener sus nombres en la luz para ser esta gran persona y no es así. Es lo que haces por otras personas. Y él era esa persona.

Sobre lo que pasó su familia con COVID-19...

Así que primero se enfermó la madre de mi esposo. Mi esposo estuvo en su casa unos días antes de que se enfermara... y a medida que pasaba la semana comenzó

a sentirse cada vez más enfermo. Para el viernes, todavía estaba muy enfermo, así que lo llevé a la sala de emergencia. Sus signos vitales estaban normales, así que lo enviaron a casa. Ese domingo, que era la mañana de Domingo de Pascua, me di cuenta de que se estaba sintiendo más enfermo y comenzando a sentir que le faltaba el aire. Como paso el día, él estaba cada vez más con dificultad de respirar. Y él vino a mí y me dijo, “Bueno, no creo que pueda quedarme más aquí. Necesito ir a la sala de emergencias”. [El día siguiente] alguien me llamo desde su celular y me dijo quiero que hables con tu esposo porque estamos por intubarlo. Él dijo: “Me están entubando, te amo, haz lo que tengas que hacer. Entonces, la última vez que hablé con él fue ese día, la última vez que físicamente lo vi fue el día que lo dejamos en el hospital. Incluso como doctora, todavía no me dejaban entrar al hospital a verlo. La mayor parte de mi comunicación fue con el enfermeras y médicos por teléfono al menos dos veces al día. día, algunos días, tres o cuatro dependiendo de médicamente lo que estaba pasando si necesitaban mi consentimiento. Y yo tuve un par de visitas por Zoom. Y un par de veces la enfermera nos ponía en altavoz en su habitación para que pudiera oírnos.

Sobre cómo fue no poder estar físicamente con él en el hospital...

Eso fue probablemente lo más difícil porque sabes, como esposa, sientes que estás haciendo un daño, no estás demostrado amor al no estar allí. Y así para mí, yo estaba viéndolo a través de dos puntos de vista diferentes, uno siendo un médico, y uno siendo esposa y teniendo que separarse los dos. Por lo tanto, fue difícil saber cómo estaba simplemente por teléfono. Era difícil preguntar si se despertaba y no estaba allí, ¿será que pensaba el que no lo amamos? ¿será que está pensando que no nos importa? ¿será que está pensando que está solo y abandonado? yo solo puedo imaginar estar en este hospital con todas estas máquinas pitando y luego todo el mundo está caminando alrededor y lo que parece un traje espacial. Es, ¿cómo se siente? Para mí, esa fue una de las partes más difíciles, es no poder estar ahí. ¿Pensando cómo esposa, si podría haberlo consolado más? Pero luego, como médico, podría haber hecho más como una

Ninguno de nosotros ha vivido durante una pandemia para que no saber realmente qué hacer.

doctora para decir: “Oye, vamos a hacer esto. Vamos a hacer eso.” Tuve que separar a Sandra la esposa de Sandra, la doctora.

Hablando con su hija de 12 años sobre su la enfermedad de papá...

Soy muy abierto. No endulzo nada. [Ella] es una niña de 12 años muy madura, así que es difícil ocultarle algo de ella. Y como en realidad no había escuela, ella estuvo conmigo todo el tiempo. Cada vez que estaba en el teléfono con los doctores, ella estaba más o menos ahí escuchando. Entonces ella escuchó todo. Puede ser que ella no entendía realmente lo grave que estaba su papá, pero sabía que le decía: “Bueno, papá no está respirando bien, tienen que poner una máquina especial. Los riñones de papá no están funcionando. así que tienen que ponerlo en diálisis”. Yo estaba explicando todo a ella en términos que ella pudiera entender.

Sobre el duelo durante una pandemia...

Estar en duelo durante COVID, no tienes gente alrededor, no tienes el apoyo que pudiste haber tenido si esto hubiera sido en otros tiempos. Para la parte más difícil fue ser aislada de, ya sabes, familia, de amigos, de seres queridos. Creo que, bajo cualquier diferente circunstancia, mi suegro, mis cuñados habrían estado en mi casa o estarían aquí con nosotros todos los días durante este tiempo, para que podamos apoyar el uno al otro. Y solo pienso en perder a un ser querido por una pandemia... Ninguno de nosotros ha vivido durante una pandemia para que no saber realmente qué hacer. Tú no puedes estar allí. No puedes ir al hospital. No puedes salir de la casa. No puedes hacer esto, no puedes hacer aquello. Porque todo el mundo está aislado.

Sobre lo que ayudó en su duelo...

Entonces, le digo a la gente todo el tiempo que encuentre un grupo de apoyo, que fue probablemente

la salvación para mí. Fue la única cosa que me ayudó a superarlo porque cuando pensó en el duelo, el duelo por la muerte de una pareja es totalmente diferente al duelo por la muerte de un padre o amigo. Cuando pierdes a una pareja, no solo estás de duelo la pérdida de esa persona, estás de duelo por las pérdidas secundarias. Así que tener un grupo de apoyo y poder hablar de esos sentimientos con otras mujeres que, entendido, no sólo entienden el duelo, sino que comprender la pérdida de una pareja.

Sobre lo que su hija de 12 años necesitaba en su duelo...

Es realmente difícil de decir porque ella es muy callada y no habla de eso, pero la puse en consejería muy temprano, dentro de un mes de la muerte de mi esposo. Creo que eso ayudó enormemente porque le da otra persona para poder hablar de sus sentimientos porque siento que ella guarda muchos de sus sentimientos por no querer lastimarme o hacerme sentir triste. Creo que la parte más difícil para ella es estar atrapado en una casa y estar atrapado conmigo todo el tiempo porque su escuela todavía es prácticamente virtual. Ella es gimnasta, todavía hace gimnasia. No lo paramos. Mucha gente seguía diciendo: “¿Estás dejando que ella vaya a gimnasia durante una pandemia, no tienes miedo, que se va a enfermar?”

Pero yo sabía de el punto de vista de su salud mental, mantenerla fuera de la gimnasia sería más daño que bien, porque eso fue su línea de vida. Eso fue algo para que ella la dejaba sacar energía y superar. Y lo otro que ella empezó a hacer es cocinar. Mi esposo era el cocinero e la casa y muchas veces ella estaría en casa con él. Descubrí que ella lo estaba viendo cocinar o ayudando él cocinar. Así que ahora se ha convertido en cocinera. Le gusta hace estos pequeños tutoriales que pone en Facebook de las cosas que ella cocina. Y ella es realmente una muy buena cocinera. Me di cuenta de que a veces ella cocina más que otros tiempos, y lo que me dijo su terapeuta es que cuando ella está cocinando más, es probablemente porque siente su duelo. Y esa es su manera de expresar su duelo.

Sobre cómo apoyar a otros que han tenido a alguien muerto del COVID-19...

Yo diría, sea amable con ellos. Solo sé un amigo y estar allí. Y que estar allí podría ser solo estar sentado allí, o traer comida, o escuchar, llamar y escuchar, o simplemente enviar mensajes de texto y decir: “Hola, estoy pensando en ti.” Así que simplemente siendo gentil y siendo atento. Ofreciendo una mano en lo que pueda. Si es alguien con niños, diga: “Oye, puedo llevar a tus hijos hoy para que puedas tener un descanso.” Solo ofreciendo amabilidad y ya sabes, escuchar.



La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

dougy.org • help@dougy.org • 503.775.5683



Este recurso fue financiado por Brave of Heart Fund, fundado por las fundaciones de New York Life y Cigna y administrado por E4E Relief. El Brave of Heart Fund se estableció en 2020 para brindar subvenciones y servicios de apoyo emocional a las familias de los trabajadores de atención médica de primera línea, voluntarios y personal de apoyo cuyas vidas se perdieron en la lucha contra el COVID-19. Y continúa ofreciendo apoyo a estas familias en duelo a través de asociaciones con organizaciones sin fines de lucro alineadas con los propósitos principales del fondo.

employeerelieffund.org/brave-of-heart-fund