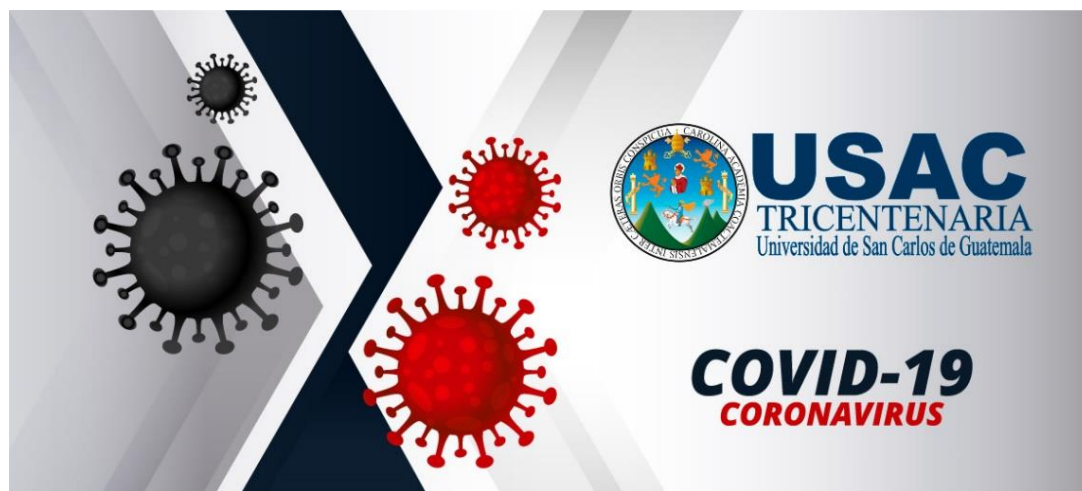


**Universidad de San Carlos de Guatemala USAC**  
**Centro Universitario de San Marcos CUSAM**  
**Instituto de Investigaciones -IDICUSAM-**

2020

**Historias de vida: infectados y personas  
trabajadoras que han superado el Coronavirus  
en el Centro Universitario de San Marcos**



**Marcia Etelvina Fuentes Fuentes**

## **Historias de vida: infectados y personas trabajadoras que han superado el Coronavirus en el Centro Universitario de San Marcos**

*Marcia Etelvina Fuentes Fuentes<sup>1</sup>*

### **Presentación**

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2020: “la aparición del coronavirus por COVID-19 en Guatemala el 13 de marzo, una fecha que será recordada por muchos guatemaltecos, causando crisis económica, pánico, duda e incertidumbre en cada habitante por toda la información difundida en medios radiales y televisivos a nivel internacional y local. Al presentarse el primer caso el presidente de la República, *Alejandro Giammattei* impuso medidas sanitarias: como el uso de mascarilla, lavarse las manos constantemente, aplicarse gel, entre otras; así mismo el confinamiento y todas las medidas necesarias para salvaguardar la vida de los habitantes.

Ante esta pandemia El Instituto de Investigaciones del Centro Universitario de San Marcos IDICUSAM, considero de importancia realizar una investigación cuantitativa en el segundo semestre del año 2020 de las personas infectadas y trabajadores que han superado el coronavirus en el Centro Universitario de San Marcos, y que el mismo sirva de esperanza para otras personas que están afrontando esta enfermedad.

Esta investigación presenta algunos testimonios cuyos autores han autorizado su publicación acordando mantener en el anonimato sus nombres, así mismo nos presentan diferentes miradas y perspectivas, contribuyendo con elementos de análisis y de reflexión que pueden ayudar a la comprensión de lo vivido por cada uno de ellos. A lo que va del año (enero-noviembre) se constató que una minoría de trabajadores han dado positivos con esta enfermedad y que la han afrontado favorablemente.

---

<sup>1</sup> Administradora de empresas, egresada del Centro Universitario de San Marcos, estudiante de la maestría en proyectos de desarrollo en la misma casa de estudios. Profesora-investigadora del Instituto de Investigaciones del Centro Universitario de San Marcos.

Parte de los relatos que se presentan ofrecen una mirada sobre como esta enfermedad se manifiesta de forma leve en algunas personas y de forma agravada en otras, los entrevistados aluden a que esta enfermedad ataca más fuerte a los hombres la cual depende en gran medida de su condición física y el tipo de alimentación que emplean; por esta razón algunas personas lamentablemente no han corrido con la suerte de ganar esta batalla.

Para concluir tanto personalmente como a través de la Institución a la que representamos, nos permitimos expresar nuestro sincero agradecimiento a las personas que colaboraron gustosamente exteriorizando sus emociones y opiniones para enriquecer el universo de ideas que dieron lugar a un análisis y comprensión de la enfermedad.

## **Historias de Vida**

En este apartado se presentan historias de vida de personas que por diferentes circunstancias del destino se infectaron con el coronavirus Covid-19; actualmente laboran para el Centro Universitario de San Marcos CUSAM y que favorablemente superaron la enfermedad para poder conocer su testimonio y que este sea útil para otras personas que están afrontando este difícil proceso... en donde toda persona está expuesta a contraerla siendo un enemigo invisible para la humanidad ya que no respeta estatus social, político, cultural, psicológico, laboral etc.

Esta investigación presenta algunos testimonios cuyos autores han autorizado su publicación y que por razones de confidencialidad se manejarán nombres ficticios en el testimonio brindado; según acuerdos contraídos con cada trabajador del Centro Universitario de San Marcos.

### ***Caso 1. Nadie está libre de esta enfermedad cuando toca, toca***

Mi nombre es Isabel, hoy quiero compartir con ustedes mi experiencia con la enfermedad del momento, conocida como Covid-19 o Coronavirus; siendo esta la siguiente:

Eran los últimos días del mes de agosto de 2020, inicié con síntomas de gripe presentando demasiada secreción nasal; pero la semana siguiente cocinando para mi familia, me di cuenta que ya no percibía los olores; preocupada al día siguiente, destape mis cremas y lociones de uso personal, afirmando la nula sensación de aromas y olores, por lo tanto, decidí -específicamente el 3 de septiembre- realizarme la prueba de Covid-19 mediante el hisopado, asistiendo a un laboratorio privado y en menos de 15 minutos obtuve el resultado del diagnóstico dando Positivo; en ese instante me derrumbé y me puse a llorar temí por mi vida y más porque mis niños aún están pequeños y me necesitan. Lógicamente, también vino a mi mente, ¿cómo pude haberme contagiado? y deduje que por la naturaleza de mi trabajo en oficina ya que me relaciono con muchas personas.

Mi familia está integrada por 4 personas, resultando infectada solamente yo. Al enterarme del resultado de la prueba, solicite a la persona que se encargaba de los oficios domésticos que, por su salud, dejara de trabajar; encargándome personalmente de todas las tareas de mi casa aún, estando enferma. Doy gracias a Dios, que ninguno de mis hijos, con quienes convivo a diario no resultará enfermo; en el caso de mi esposo, las probabilidades de contagio fueron nulas, pues él trabaja fuera del departamento.

Una de las primeras medidas adoptadas ante esta situación, fue tener el menor contacto posible con mis hijos, además, el uso de cuarto y servicios higiénicos diferente al de mis hijos; la desinfección de las áreas con alcohol, cloro y amonio cuaternario; también quemando hojas de eucalipto, procurando la dispersión del humo en toda la casa.

El tratamiento personal a la enfermedad del covid-19 se sustentó en medicamentos químicos tales como: Aspirina para niños; Virogrip de día y de noche; Vitamina C; CDF diluido en 10 mililitros de agua, estos fueron proporcionados en parte por el IGSS y por un familiar que es profesional en las ciencias químicas quien me proporcionó el líquido - CDF- el cual me ayudó mucho en la recuperación. Además, que entre la riqueza cultural existen diversos remedios naturales; por lo que también ingerí un té preparado con hojas de eucalipto, jengibre, cebolla morada, ajo, limón, miel y le aplicaba una aspirina, además realizaba gárgaras con listerine por la mañana; así como una solución de agua, sal y vinagre.

En el proceso de evolución hasta la recuperación de la enfermedad, fue vital la ayuda tanto material como emocional de familiares, amistades, vecinos y de los pastores de la iglesia a la cual asisto; pues emocionalmente manifesté temor por todo lo que se escuchaba a diario del deceso de personas y doctores; pero hoy puedo dar testimonio, de que gracias al apoyo y solidaridad con mi persona y familia logre superar la enfermedad con positivismo.

Superar esta enfermedad no afectó significativamente la economía familiar; pues inicialmente decidí que el IGSS no me suspendiera y, seguidamente, porque Dios provee y a la Universidad de San Carlos de Guatemala -Patrono laboral- que cumplió con mi salario puntualmente.

El haber superado el COVID-19, ha sido una experiencia muy difícil; sin embargo, reconozco que al incorporarme nuevamente a la cotidianidad social y laboral no sufrí discriminación o señalamiento alguno; es más, experimente sentimientos de solidaridad y alegría; lo cual ha fortalecido mi persona física y emocionalmente.

No cabe duda, que después de un mes de esta etapa de mi vida, a pesar de que al inicio de esta pandemia fui muy cuidadosa en la práctica de las medidas que nos indicaban para no resultar infectados; he incrementado aún más, las medidas preventivas para no volver a contagiarme, sumando a las ya indicadas el lavado de manos, desinfección de manos con alcohol, uso correcto de mascarillas, mantener el distanciamiento social; sumando a ello, el uso de careta, la desinfección de muebles, casa y vehículo; así como el protocolo de desinfección de zapatos y ropa al ingresar al hogar.

A toda la población en general, recomiendo ante la presencia de esta pandemia, en primer lugar, la fe en Dios, nadie está libre de esta enfermedad cuando toca, toca; ser cuidadosos con la limpieza, lavado de manos, protección con mascarilla y careta; mantener el distanciamiento social y en la medida de lo posible realizar ejercicio y comer saludable.

*No sabría que más recomendar ya que en lo personal he sido muy cuidadosa y a pesar de eso contraí la enfermedad, mientras que otras personas no aplican las medidas indicadas para resguardar su salud ahí están sanas, una hermana de la iglesia me visitaba y tenía contacto cercano conmigo y por ser mayor a mí me daba pena que ingresara, pero ella tan bondadosa me ayudaba y bendito Dios no se contagié. Fuente: Entrevista personal, Instituto de Investigación IDICUSAM, 2021.*

***Caso 2 ¿Por qué en las estadísticas de COVID-19 los datos relativos a niños enfermos no son alarmantes? y/o, será que a ellos no les afecta significativamente esta enfermedad?***

El siguiente relato, corresponde a Roberto, que labora para el Centro Universitario de San Marcos, originado del municipio y departamento de San Marcos, quien ha superado la enfermedad del COVID-19.

Mi nombre es Roberto, tengo 44 años, soy cabeza de hogar de una familia conformada por mi persona, mi esposa y mis dos hijos; un niño y niña menores de edad. Eran los primeros días del mes patrio, cuando comencé a sentir molestias de irritación de garganta y ante la inminente alarma nacional sobre el incremento de casos de personas infectadas con el COVID-19, me alarme y entonces tomé la decisión de realizarme la prueba mediante el Hisopado en un laboratorio particular -específicamente Centrolab- cuyo resultado fue Positivo; pasando en mi mente, un sinnúmero de pensamientos, principalmente, mi familia, dado a que hemos mantenido un nivel de convivencia muy cercano.

Los síntomas experimentados al estar infectado con el virus fueron al inicio dolor de garganta; luego flema en la garganta asociado con pequeñas molestias en el pecho el cual duro un día, luego paso. En los primeros cuatro días se acentuó la pérdida del olfato y el dolor de garganta, siendo esta área en la que más me afectó la enfermedad. En los 15 días posteriores manifesté sudoración excesiva y con el paso del tiempo surgió el dolor de articulaciones, dolor de espalda y espalda baja, luego los brazos, dedos y piernas; finalmente la molestia en rodillas y tobillos, así como la presencia de flemas en la garganta.

Además de mi persona, mi esposa también padeció la enfermedad, aunque ella no se realizó la prueba pero los síntomas que experimento fueron similares (dolor de garganta y pérdida de olfato); sorprendentemente mis hijos no se contagiaron a pesar de su corta edad y aún, cuando tuvieron contacto con mi esposa, especialmente mi niña de dos años, quien demandaba atención y abrazos maternos; igualmente, la persona que apoya con los oficios domésticos en el hogar y que tuvo contacto con mi esposa, pero que igualmente no se aisló por completo, no se contagió; lo que me hizo, reflexionar, ¿por qué en las estadísticas, los datos relativos a niños enfermos no son alarmantes? y/o, ¿será que a ellos no les afecta significativamente esta enfermedad?

A pesar de que no tenemos la certeza de habernos tratado adecuadamente con mi esposa, pues no recibimos atención médica particular o a través del IGSS; superamos la enfermedad. Nuestro tratamiento consistió en la toma de medicamentos químicos tales como: Aspirina, Azitromicina, Diclofenaco inyectado y Dexametasona para la infección de la garganta; combinando estos con remedios naturales, entre ellos: realizar gárgaras de limón con eucalipto; masticar pedazos de jengibre, tomar jugo de naranja con bicarbonato y beber el té preparado con eucalipto, jengibre, cebolla, ajo, limón y miel. Igualmente, ingerimos un sorbo diario durante 5 días del famoso té del Tío Pancho recomendado por la iglesia católica de San Marcos.

Durante el periodo de convalecencia, fue importante el apoyo de la familia y amistades que se solidarizaron llevándome medicamentos, miel, naranjas, limones y lo que consideraban conveniente para que se restableciera mi salud; así como alimentos que dejaban en la puerta de la casa. Quizá, suene un poco pesado, pero de alguna institución gubernamental no recibí apoyo o ayuda alguna; lamentable pero cierto, pero de la iglesia a la cual asisto directamente no recibí socorro; aunque se de algunos miembros de la iglesia que colaboraron con medicamentos y cadenas de oración.

Personalmente, siempre mantuve el pensamiento en que Dios me ayudaría a superar la enfermedad, teniendo la confianza que dos compañeros de trabajo ya habían superado esta afección y que realmente no es causa de una muerte directa como se había difundido a nivel mundial; siempre conservé un estado emocional y psicológico positivo cultivando la paz y confianza en que todo pasaría.

Gracias a Dios y a que los síntomas no complicaron mi salud; a que los medicamentos suministrados fueron donados por amistades y familiares y a la actitud responsable de la institución de la que formo en cuanto a mantener los salarios; la economía personal y familiar no fue afectada sustancialmente.

En relación con mi incorporación a la vida diaria en el ámbito social y laboral posterior a haber superado el COVID-19, es importante resaltar que el pánico de las personas en cuanto a la enfermedad, ya estaba superado en un 90%; pues en los primeros casos fue muy lamentable la situación de discriminación que se les daba a las personas que resultaban contagiadas; hecho que en mi caso ya no se evidencio; pues tanto familiares, amistades,



vecinos y compañeros de trabajo fueron muy gentiles conmigo; derivado quizá a que ya se ha asimilado como sociedad que la enfermedad existe pero que debemos aprender a convivir con ella; es por ello, que considero que hasta cierto punto, al inicio de la pandemia nos manipularon con tanta información negativa que las personas entraron en pánico. Cuando yo superé esta enfermedad otros compañeros también ya habían salido de esta situación y se tomó conciencia sobre la realidad del virus que no era tan mortal como nos lo habían hecho creer.

A ciencia cierta, es difícil pensar que después de haber padecido esta enfermedad se puede tener salud al cien por ciento; en mi persona, aún me sigue afectando la garganta, los dolores en la cintura aparecen eventualmente y el exponerme al frío me afecta rápidamente la garganta; es por ello, que de forma más consciente, personalmente junto con familia, después de esta experiencia, ponemos en práctica las medidas que desde el inicio de la pandemia nos dieran a conocer, siendo estas: el lavados constante y desinfección de manos con alcohol, utilizar adecuadamente la mascarilla, mantener el distanciamiento en donde sea posible -en mi caso, porque en el trabajo las oficinas son pequeñas-.

Por último, es prudente hacer un recordatorio a la población en general, para cuidarse y evitar contagiarse con este virus, aplicar correctamente el protocolo de bioseguridad que día a día nos han venido recalando en medios radiales, televisivos, en las redes sociales, etc.; mantener el distanciamiento social, cuando se realicen compras en determinados lugares desinfectar lo adquirido con alcohol antes de ingresarlos al hogar; cuidar la alimentación ya que esto contribuye mucho a fortalecer la inmunidad en nuestro organismo; eviten la comida chatarra, golosinas y gaseosas y muy importante, comer muchas frutas y verduras y, realizar ejercicio. Fuente: Entrevista personal, IDICUSAM, 2021.

### ***Caso 3 El COVID-19 aún persiste; y si nosotros nos cuidamos, cuidamos a los nuestros***

Maricarmen, es el seudónimo de una vecina del municipio y departamento marquense, tiene una familia de 3 integrantes; resaltando que su esposo al igual que ella, trabajan fuera de casa y su hijo es menor de edad. Ella -Maricarmen- es una valiente guerrera que ha superado la enfermedad del COVID-19, cuya experiencia vivida se presenta a continuación:

Me llamo Maricarmen, tengo 35 años, soy esposa, madre de 1 hijo y a partir del año 2013 laboro para el Centro Universitario de San Marcos de la Universidad de San Carlos de Guatemala en el área administrativa; actividad que me permite relacionarme con compañeros de trabajo, pero sobre todo con estudiantes y personas que día a día requieren mis servicios.

Actualmente, puedo asegurar que la enfermedad del COVID-19 es real, aunque en nuestro medio aún haya personas incrédulas. Quiero compartirles que en el mes de octubre de 2020 viví, como coloquialmente se cita -en carne propia- la sintomatología y desarrollo de esta enfermedad. Los síntomas comenzaron como una simple gripe, pero posteriormente fui perdiendo el olfato, el gusto y el apetito; por lo que tomé la decisión de realizarme la prueba, la cual se hizo efectiva en las clínicas del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social -IGSS- a través donde me remitieron a un laboratorio privado realizándome el hisopado del cornete medio, siendo el resultado positivo y, como era de suponer, inicialmente me preocupé demasiado por todo lo que se publica con relación a esta pandemia.

Ante tal situación, a nivel de familia se tomaron las medidas siguientes: aislar a mi familia hacia otra vivienda, quedándome a vivir sola en casa y atendiendo el protocolo respectivo de utilizar mascarilla, aplicación de gel en las manos, realizar limpieza y desinfectar constantemente la casa con productos como: alcohol, amonio cuaternario y/o cloro. Importante, fue también la disciplina en el cumplimiento de la administración de los medicamentos proporcionados por el IGSS, los cuales básicamente fueron: Acetaminofén, Ibuprofeno, Loratadina, Ambroxol, entre otros.

Además, fui tratándome con la toma de un té preparado con cebolla morada, limón, jengibre, ajo, romero; infusión que tomaba 3 veces por día durante 10 días; así mismo, me realizaba gárgaras con eucalipto, romero, bicarbonato y sal inglesa; así como inhalaciones de eucalipto y romero; remedios naturales que favorecieron mi recuperación.

Durante mi aislamiento y tratamiento de la enfermedad, al pasar los días me sentía mucho mejor, aunque la pérdida del olfato y gusto aún persistían; al cumplir con los 17 días de suspensión, volví a practicar la prueba, cuyo resultado fue negativo; realizando entonces la fumigación de toda mi casa, ello para que volviera mi familia nuevamente; pues es importante resaltar, que fui la única persona de mi núcleo familiar que dio positivo.

Personalmente, puedo indicar que los síntomas del COVID-19 no afectaron fuertemente mi salud corporal; permitiéndome realizar actividades laborales desde casa -reuniones virtuales-, lo que ayudo para que no me afectara la depresión; pero sobre todo fue vital el acompañamiento y solidaridad de mi familia, quienes me llevaban los alimentos ya preparados y en utensilios desechables.

En este proceso fue importante la comunicación con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo; quienes, además, en función de su creencia religiosa, realizaban cadenas de oración para mi sanación y fortaleza espiritual. Aprovecho la oportunidad para agradecer a mi hermano que siempre, con las medidas de protección necesarias me visitaba para conversar y animarme día a día.

En el aspecto económico he de reconocer que el costo de tratamiento de la enfermedad no fue alto debido a que el daño no fue severo y a la combinación de tratamientos químico y natural; los cuales fueron facilitados por el IGSS y a nivel familiar; así como al patrono que cumplió con mi pago de forma puntual, garantizando cierta solvencia económica para los gastos relacionados al tratamiento de la enfermedad como para los derivados en mi seno familiar.

Mi proceso de reinserción laboral y social fue de lo más satisfactorio, pues los familiares, vecinos y compañeros de trabajo, lejos de manifestar discriminación, fueron muy amables y denotaron sentimientos de alegría, solidaridad y agradecimiento por ser una persona luchadora y que había superado el COVID-19.

Ahora, casi a cinco meses de haber estado enferma, aún no he recuperado al cien por ciento el olfato y es más, no sé si posteriormente vaya a experimentar alguna secuela en mi salud corporal; lo que sí está claro, que no podemos establecer el momento justo o causa de la infección de COVID-19; por lo que si les pido que puedan seguir practicando las medidas de bioseguridad necesarias, básicamente el uso de mascarillas, el distanciamiento social, la aplicación de alcohol en gel en manos; evitar visitas familiares así como no asistir a eventos o lugares públicos donde haya afluencia de personas.

Finalmente, les digo, no hay que dejar de practicar las medidas de bioseguridad ante esta pandemia COVID-19, porque aún persiste; y si nosotros nos cuidamos, cuidamos a los nuestros. Fuente: Entrevista personal, IDICUSAM, 2021.

## **Reflexiones finales**

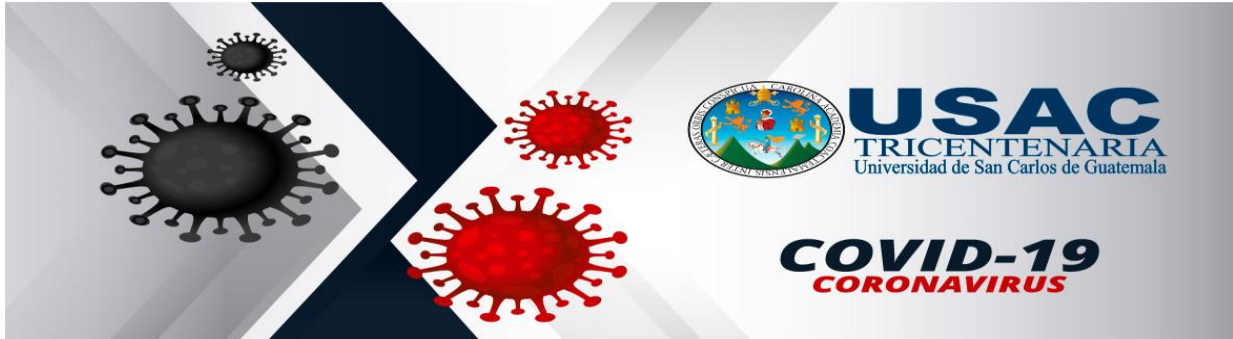
El coronavirus COVID-19 ha cambiado la forma de vivir de todas las personas a nivel nacional e internacional en la forma de sentir, hacer y pensar; los entrevistados enfatizaron que es lamentable que los casos estén incrementando de forma alarmante, consideran que la mayoría de habitantes han entrado en un momento de relajación descuidando la aplicación de las medidas sanitarias que se han venido recomendando por los medios posibles.

Las historias de vida presentadas dan una pauta de que la medicina natural es efectiva y que gracias a ella han logrado salir en victoria de la enfermedad, así mismo la buena alimentación y el ejercicio han contribuido favorablemente en su recuperación. Lo que es algo alarmante para unos de los entrevistados es de que posterior a su recuperación existen algunas secuelas tales como: pérdida del olfato, dolores en la espalda baja y sus defensas están bajas ya que el frío les afecta.

La esperanza de los entrevistados es de que muy pronto exista una vacuna para minimizar los contagios a nivel nacional y evitar más pérdidas humanas.

## Anexos

Formulario de Google Drive <https://forms.gle/FfChwRPS38gu9RTK7>



### Trabajadores que han superado el COVID-19 en el CUSAM.

**Objetivo:** Compilar historias de vida de personas trabajadoras del Centro Universitario de San Marcos, que han superado el coronavirus.

Nota: Los datos obtenidos con este formulario serán utilizados únicamente con fines académicos en el Instituto de Investigaciones -IDICUSAM-.

#### 1. Edad

- de 21 a 30 años
- de 31 a 50 años
- de 51 en adelante

#### 2. ¿Qué funciones cumple dentro del Centro Universitario de San Marcos CUSAM?

- Administrativas
- Servicio
- Profesores Titulares o Interinos
- Autoridades del CUSAM

#### 3. ¿Qué síntomas comenzó a presentar?

- Fiebre
- Cansancio
- Tos Seca
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Dolores musculares

- Congestión nasal
- Otros: \_\_\_\_\_

4. ¿En dónde se realizó las pruebas de COVID-19?

- Laboratorios privados
- Centro de salud
- IGSS

5. ¿Cuántos días duro su recuperación?

---

---

6. ¿Recibió tratamiento adecuado para la enfermedad del COVID-19?

- Si
- No

7. ¿Utilizo medicinas naturales para su recuperación?

- Si
- No

8. Si su respuesta anterior fue afirmativa ¿Qué remedios naturales utilizo?

9. ¿Su familia también fue infectada al momento de que usted contrajo la enfermedad?

10. ¿Económicamente le afecto la enfermedad del COVID-19?

- Si
- No

11. ¿Recibió algún tipo de ayuda?

- Económica
- Institucional
- Religiosa
- Comunitaria.

12. Describa como fue su proceso físico y emocional de la enfermedad del virus COVID-19.

---

---

---

---

---

13. Si desea que su nombre pueda ser mencionado en las historias de vida del documento que se trabajara en el Instituto de Investigaciones del IDICUSAM, favor de anotarlo en el siguiente renglón.

---

**¡AGRADECEMOS SU VALIOSO APOORTE A ESTA INVESTIGACIÓN!**



## **Carta de Consentimiento Informado**

Yo: \_\_\_\_\_ como trabajador(a) del Centro Universitario de San Marco -CUSAM-, que me identifico con el número de DPI: \_\_\_\_\_ habiendo superado la enfermedad denominada COVID-19, se me ha invitado a brindar mi testimonio, mismo que servirá para integrarlo a la investigación denominada “Historias de vida: infectados y personas trabajadoras que han superado el coronavirus en el Centro Universitario de San Marcos”, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución, por consiguiente, doy mi consentimiento bajo los siguientes términos: a) responder una entrevista y que sea grabada en formato de audio o video, b) la información proporcionada será transcrita y analizada, c) la información obtenida podrá tener acceso parte del equipo de investigadores del IDICUSAM quien guía la investigación. La información proporcionada será fidedigna y que puede ser utilizada para conocimiento de otras personas.

Como trabajador(a) ratifico que mi participación en el estudio consistirá en responder una entrevista que pretende aportar al conocimiento, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución. Declaro que se me ha informado ampliamente de que la información que se entregue estará protegida por el anonimato si así lo decido. La investigadora responsable del estudio, Licda. Marcia Etelvina Fuentes Fuentes, se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que se le plantee en relacionado con la investigación.

He leído esta hoja de Consentimiento y acepto participar en este estudio según las condiciones establecidas.

---

Firma del participante