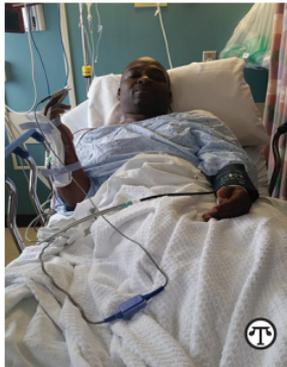


Una voluntaria de la Cruz Roja encuentra una comunidad en la Red de Cuidadores de Militares y Veteranos

Betty Towler cuida de su marido tras dos despliegues en Irak. La Red de Cuidadores de Militares y Veteranos le brindó apoyo y también le ayudó a cuidar de sí misma.

(NAPS)—Betty Towler conoció a su marido, el sargento de primera clase del ejército de los Estados Unidos Nigel Towler, hace más de 20 años mientras estaba destinado en Corea. Cuando regresaron a los Estados Unidos, Towler sacrificó su carrera profesional por su familia.

«Tuve que dejar el ejército porque mi esposo estaba desplegado. Ya teníamos dos hijos».



Nigel Towler se encuentra en una cama de hospital tras un despliegue.

Cuando su marido regresó de Irak en 2005, Towler empezó a notar cambios.

«Cuando regresó, pasaba con nosotros todo el tiempo. Quería estar con su familia, pero bebía, y eso no era normal».

Towler estaba muy ocupada criando a dos hijos, con otro en camino y con órdenes inminentes de cambio permanente de destino a Alemania. Un mes después, su marido fue desplegado por segunda vez en Irak.

«Todos lo sentimos cuando regresó la segunda vez. Estaba allí, pero no estaba presente. La televisión estaba encendida, pero él no la estaba viendo. Su mente estaba en otra parte», recuerda Towler. «Podíamos estar sentados en el sofá, él en un extremo y yo en el otro, y era como un silencio incómodo, pero muy aterrador. Era como un vacío. Y sentí que podía caer en esta oscuridad y que nadie iba a venir por mí ni a ayudarme».

Towler dijo que intentó buscar ayuda, pero encontró poco apoyo como dependiente en el extranjero. Recurrieron a la religión, sin embargo, eso tampoco le brindó a su familia el consuelo que buscaban. Cuando regresaron a los Estados Unidos en 2011, poco había cambiado.

«Todo era tan abrumador», dijo Towler. «Todas las cosas que la gente nos decía que hiciéramos, todas las citas. Todo era demasiado. Incluso al visitar a la familia: él escuchaba a todos haciendo ruido, riéndose y su cerebro le decía: «no puedo hacer esto. Hay demasiadas conversaciones ocurriendo al mismo tiempo. Los quiero, pero no puedo estar cerca de ellas y ellos. Es demasiado caótico», dijo. Estuvo de baja 2 o 3 días tratando de recuperarse tras simplemente haber pasado tiempo con otros adultos».

En 2020, se produjo la pandemia de COVID-19, su familia no se vio afectada en gran medida. De hecho, Towler lo considera una bendición. Les dio tiempo para enfocarse en su salud.

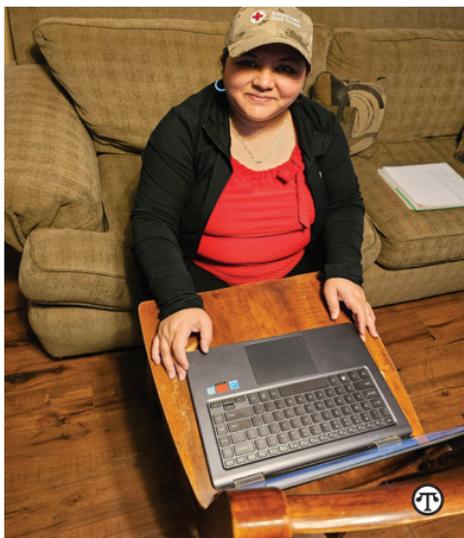
«Me apunté a muchos seminarios web y a muchos cursos en línea», compartió ella.

Uno de estos recursos fue la Red de Cuidadores Militares y Veteranos de la Cruz Roja Americana (MVCN, por sus siglas en inglés), una comunidad segura en línea que actúa como directorio de recursos y red de apoyo entre iguales para más de 12 000 cuidadores



La familia Towler se hace un retrato en Fort Cavazos (anteriormente Fort Hood) pocos meses antes de un cambio permanente de destino a Alemania. (Fotos crédito: Betty Towler)

afiliados a las fuerzas armadas. Mediante programas de apoyo entre iguales basados en evidencia, los cuidadores se conectan, comparten conocimientos, aprenden nuevas habilidades y ganan esperanza. Towler encontró apoyo y consuelo en otras personas como ella. Empoderada por sus nuevas comunidades, hizo oír su voz.



Betty Towler es voluntaria de la Red de Cuidadores Militares y Veteranos, un grupo de apoyo virtual y un directorio de recursos con más de 12 000 cuidadores afiliados a las fuerzas armadas.

«Tuvimos que poner límites. Yo decía: “no, tenemos que informarles que solo podemos realizar dos o tres citas en una semana”. Era demasiado. Tuve que aprender a hablar claro, hablar claro por él y hablar claro por nosotros».

Ahora, como voluntaria de la Cruz Roja, Towler ha participado en la MVCN durante los últimos cinco años, apoyando a otros cuidadores afiliados al ejército que enfrentan los mismos retos que ella.

«Tenemos unas cuatro llamadas al mes. Tendremos algunas reuniones por Zoom y algunas charlas en Slack para realmente verificar cómo están los cuidadores. Me encanta cómo las cuidadoras mayores comparten sus experiencias, como: “esto es lo que tuvimos que hacer, estos son los cambios que se produjeron en mi casa”. Formar parte de esto me recordó que pasé tanto tiempo cuidando de esta única persona que me olvidé de hacer amigos». Para unirse a la comunidad MVCN, visite redcross.org/caregivers (en inglés).