

XXXIII CONGRESO DE COMUNICACIÓN Y SALUD



DESPRENDIMIENTO
DE RUTINA

CUENCA

DEL 25 AL 27 DE ABRIL DE 2024

ÍNDICE

¿Dónde están las llaves?	3
El azar y la necesidad	6
DocGPT	9
Cuidar un reto	12
Carta a mi médico	15
Me robaron el tiempo	16
Tres suspiros y una despedida	18
Los geranios de Don Braulio	20
Un nuevo compañero de camino	22
Y en esto se nos va la vida. In memoriam, Tomás	24
Papiroflexia en clave de vuelo*	27
<i>*Relato ganador del XII Premio Jordi Cebriá</i>	
¿Algo más?	31
La novena ola	33
Murmullo en los demás	36
Silencio. Pausa. Tiempo	39
Una tarde en la consulta	42
Mi rotación en medicina rural	44
El “miniqui”	46
¿Pasado, presente y futuro?	48
Aire	49
C.B.A.	52
Una consulta exótica: sanador con sonrisas	56
El arte del fracaso	57
Mi última clase	58
El arte de curar	60
Mensajes	62

¿DONDE ESTÁN LAS LLAVES?

Yo dispondré senderos,
porque tus pies necesitarán senderos

Martín López-Vega

Voy camino de un aviso a domicilio por las calles de la Guindalera buscando el lugar preciso aborto como casi siempre en mis pensamientos.

Miro el pequeño papel de tacto desagradable como los tiques de compra de los supermercados en el que están registrados los datos precisos: nombre, dirección, teléfono y de manera accesoria en este caso, el teléfono de teleasistencia al que hemos llamado antes de salir del Centro de Salud para que sepan que voy hacia allí y me abran la puerta. Una puerta que debe ser como la de la cueva de Alí Babá.

Ella, tiene 95 años y vive sola. Su hija es ciudadana de esa hermosa villa olvidada por tantos, entre arcos románicos y mantequilla. Su nieto, al que hago presente en la estancia que compartimos a través de multitud de fotografías, trabaja mucho. Es la información necesaria, quizás no suficiente porque no la conozco, para situarme.

Cuando llego a su casa lleva diez días sin poder dormir por la dificultad para respirar, lo que me hace pensar en la fortaleza y capacidad de sufrimiento de esas mujeres que ahora parecen salidas de otra época y otros mundos.

Mañana se celebrarán 45 años de la Constitución me digo poco antes de llegar a destino, y pienso con cariño y un poco de añoranza en aquel año de 1978 recordándome como un estudiante de medicina.

Acuden a mí, acompañándome en este momento de modo que puedo visualizarlas, aquellas personas a las que debo casi todo lo que soy y que ya no están aquí.

E inmediatamente, me pregunto dónde estaría ella, que haría de su vida esta mujer que hoy es una anciana solitaria.

Conocer la vida de los pacientes es fundamental para los médicos, aunque últimamente parece que no reparamos en ello. Lo constato cada día en la consulta.

Hoy, sin ir más lejos, he ido percibiendo alivio y agradecimiento en los gestos de un paciente que está de baja por depresión, después de cada pregunta relacionada con su pareja, familia, trabajo, aficiones y red social.

Es importante para todos cuando estamos enfermos sentir que pasas de paciente a persona. Es una sensación que ayuda a estrechar el vínculo y además es terapéutico.

Acceder a la casa no es tarea fácil. La vivienda está situada en una especie de ático al que se llega a través de una angosta y empinada escalera de piedra.

No hay portal tal y como se entiende, y la puerta metálica está cerrada con llave por arriba y por abajo. Cuesta encontrar un telefonillo y solo me queda gritar como los aguadores del siglo de oro.

A mi llamada responde la anciana saliendo a un pequeño balcón y tirando desde arriba las llaves que acojo entre mis manos como el mejor guardameta de primera división.

¡Mías! Pienso como si fuese un niño que ha parado el balón en el patio del colegio.

Con las llaves en la mano puedo subir la escalera y al llegar arriba me encuentro dos estancias.

A la derecha, una puerta gris de madera, abierta de par en par que conduce a un espacio deshabitado y sucio. Entro y salgo de modo inmediato.

A la izquierda, tras una puerta metálica como las de las terrazas de las casas de ciudad y las viviendas de algunos pueblos está el lugar al que quiero llegar.

Me recibe fatigada, en bata de casa, y con cordialidad me invita a pasar a una de las habitaciones del extraño domicilio.

La exploro en un lugar pequeño y rectangular, como si fuese una nao flotando en el espacio madrileño, cálida, quizás porque sea el único lugar de la casa en la que hay una temperatura adecuada para estar.

Detecto una oxigenación baja al mirar su saturación que no sube de 87 y escucho líquido en sus pulmones colocando el estetoscopio en su pecho en un acto en el que se mezclan la información y el afecto.

Pienso en sus síntomas: tos, disnea y ortopnea; y en la exploración física que acabo de realizar. Me llevan al diagnóstico de insuficiencia cardíaca.

No puedo tratarla en casa y tengo que decírselo, aunque creo que se va a resistir porque después de diez días de sufrimiento espera de mí una solución.

Me gustaría ser capaz de dársela y me enfada mi incapacidad. La vida es así. No siempre responde a nuestras expectativas.

Mientras tomo su mano, le explico que es necesario acudir al hospital porque tenemos que emplear medicación en vena y oxígeno, además de realizarle pruebas.

En un principio se niega, pero después entiende que no hay otra salida y llama a su nieto, el de las fotografías, para que venga a casa y le acompañe al hospital.

Mientras espero para hablar con él, me viene a la mente la conversación en la consulta unos minutos antes, con otro paciente que es compositor y director de orquesta.

Lo grato que ha sido hablar de música, composición, lugares y óperas antes de abordar la lista de sus problemas de salud.

Lo fácil que había sido, porque estaba en su territorio: su familia, su país y su trabajo; antes que sus dolencias. Así debería ser el acto médico.

En el teléfono, el nieto se muestra afable y agradecido. Entiende perfectamente la situación y se presta a ayudarnos.

Mientras me despido de él y vuelvo a explicar la situación a la anciana se asoma una mujer uniformada que dice ser de teleasistencia.

Viene a abrirme la puerta de una casa en la que ya estoy. Llega cuando he acabado de asistir a la mujer anciana de 95 años que precisa hospitalización por encontrarse en insuficiencia cardíaca.

Pienso para mí. ¡A buenas horas, mangas verdes!

¿Dónde están las llaves del conocimiento para comprender la vida de los pacientes?: en el vínculo.

¿Dónde estaban las llaves de la casa?

José Ignacio Torres

EL AZAR Y LA NECESIDAD

Unlike are we, unlike, O princely heart;
Unlike our uses and our destinies.

Elizabeth Barret Browning

En el camino

Estoy en un vagón rodeado de gente que lleva marcada la sonrisa en la boca de un modo cuasi permanente.

El tren, de un intenso azul oscuro, avanza muy lentamente con su inevitable traqueteo por los caminos de un país tan grande como los corazones de sus habitantes.

Me acompañan el ruido y el color en un viaje largo, en vagones con asientos de madera salidos de otro tiempo y lugar, con gente por todas partes cuyos gestos felices son un muestrario de la paz y la amabilidad.

Recibo invitaciones a tomar bebidas y comidas que traen consigo desde sus hogares, conociendo el tiempo prolongado y a menudo impredecible, que van a pasar en sus vagones.

Soy uno más en el viaje, aunque el color de mi piel y la vestimenta occidental contrastan en este entorno policromo de saris, kurtas y leggings.

Reconozco algunas otras prendas aprendidas en la lectura de relatos como el mundu de color blanco o crema típico de Kerala, o el dhoti, esa especie de pantalón corto por encima de la rodilla.

Muchas de las mujeres se adornan con un tercer ojo; el bindi de tonos rojizos en sus frentes, y portan joyas o abalorios con sobria elegancia incluso aquellas que aparentan vivir en la pobreza.

Mi intención es llegar al destino final, a esa ciudad que nosotros llamamos Calcuta y que en los libros que llevo en la mochila figuran como Kolkata o Kolikata; la ciudad de la alegría. Allí nacieron, como sabes, Tagore y Thackeray; y trabajó la madre Teresa.

Escribo en un cuaderno que me acompañará en los próximos meses, con un bolígrafo que me ha regalado mi hermana. De ese modo, ella viaja conmigo y me hace sentir acompañado en esta distancia no solo física sino emocional, haciendo frente a los temores que le acompañarán durante mi ausencia.

Mientras mantengo ese bolígrafo de color verde en mi mano, miro a mi alrededor y pienso en las experiencias vividas en los últimos meses, en mis últimos años.

Queda en suspenso, encima de la página blanca cuadriculada esperando ser grabada con su tinta, acompañando el vagar de mis pensamientos y miro por la manchada ventana, que es el lugar desde donde mejor se percibe el movimiento y el viaje de la vida.

No hace tanto tiempo de mi último ingreso en un hospital psiquiátrico, después de que mis hermanos me encontraran tirado bajo un árbol en la Casa de Campo tras el cuarto intento de quitarme la vida.

Sé que esa droga consumida aquel día me salvó la vida, porque no puede acertar a hacerme suficiente daño. Un daño, del que son testigos las marcas que aún persisten en mi cuello y brazos.

Quizás, como dijo Monod, aquel biólogo francés en su libro, tras inspirarse en Demócrito, somos fruto del azar y la necesidad.

Y en mi caso, parece que se cumplen las palabras de ambos sabios, porque en realidad lo que contribuyó a cambiar mi vida para siempre fueron un conjunto de necesidades relacionadas con el vínculo establecido con mi familia, disponible siempre, incluso en los peores momentos; y de circunstancias azarosas como las que me llevaron a conocer a personas especiales en el grupo de terapia.

Con varias de esas personas, sobre todo con ella, esa joven en la que estoy pensando con afecto en este momento, y que pudiera ser mi hija; y con algunos de los profesionales sanitarios con los que me he encontrado en este tiempo, creo haber contraído una especie de deuda.

También me siento en alguna medida deudor con respecto a ti, por esa relación que mantenemos desde hace tiempo. Agradecimiento por los silencios, el respeto y la compañía en los momentos más difíciles de mi vida.

Ha sido la nuestra, una relación compuesta de afecto mutuo, confianza, seguridad y lecturas compartidas.

Libros de esos que se encuentran en la sección de autoayuda en bibliotecas y librerías, y que me ayudaron en su momento, y otros muchos de materias diversas, desde narrativas a las Meditaciones de Marco Aurelio como bien sabes.

Hace dos meses, nada más salir del hospital tomé una decisión que he compartido con mis terapeutas y mi familia. Y también contigo.

De hecho, no es un secreto que aquel día fui a pedir tu opinión sobre este asunto tan importante para mí, aunque la decisión estaba tomada.

Ahora, mientras tomo estas notas, recuerdo cuando me dijiste que estabas muy contento porque los médicos de familia por fin disponían de 10 minutos por paciente. Lo soltaste de repente, mientras compartíamos información, emociones, proyectos y deseos.

Cuando salí del espacio común de tu consulta y miré el reloj me di cuenta de que habíamos estado 40 minutos hablando, lo que me hizo sentir a la vez aliviado por el tiempo compartido y culpable por el resto de las personas que estaban en la sala de espera.

Una de las cosas que más me ayudaron en el hospital fue estar tres semanas seguidas conmigo mismo, sin teléfono móvil ni otras fuentes de distracción.

Mi única relación con el mundo fueron los sanitarios y las personas de mi grupo de terapia. En la soledad de mi habitación tuve tiempo suficiente para reencontrarme conmigo mismo después de tanto sufrimiento. Fueron días para la reflexión, la paz y el agradecimiento.

Tenía que agradecer a mis hermanos muy especialmente, a mi madre, y a todos los que habían confiado en mí, la posibilidad de conocerme y reconocermé, después de haber estado varias veces entre la vida y la muerte.

Por irme liberando progresivamente de la ansiedad que me invadía de día y de noche impidiéndome descansar, trabajar, tocar, dormir o pensar en cualquier cosa agradable, envolviéndome una y otra vez en el barro de mis miserias y de mis decisiones erróneas. Una ansiedad que me hacía verme deforme en el espejo del fracaso y no me permitía cerrar el capítulo de aquel amor.

Estoy tranquilo ahora en medio del bullicio. Se que estarán esperándome en la estación, y pronto conoceré el lugar en el que espero pasar los próximos meses.

Por primera vez en mi vida el paso de las horas y los días no estarán marcados en calendarios ficticios de prisas y obligaciones.

Voy a estar aquí como un viajero, un cooperante, un ser humano. Voy a vivir, nada más, sin objetivos concretos, sin horarios marcados.

Por fin, después de tanto tiempo he comprendido que no tiene sentido vivir en modo hacer.

Voy a ser yo mismo. Y estar aquí para los demás. Ayudarme ayudando, compartiendo risas y dolores.

Seguirás recibiendo noticias más por carta o por correo electrónico. Y te enviaré las fotos prometidas de mi nueva vida.

Todo es azar, y necesidad.

José Ignacio Torres

Doc-GPT

“Aún no se ha hecho ni de día y Manuela ya baldea su patio con alegría. Y tararea al barrer una de Lola y Manuel. Pero suena tan quebrá. Suena a ruina y a coñac. Suena a ganas de llorar”.

Manuela se pone su rebeca, que aún refresca en el pueblo, y sale a menos diez de su casa. Le gusta ser puntual. Recorre las calles estrechas encaladas, algunas de ellas con tramos que conservan adoquines de barro verdecido. A las ocho menos cinco llega, apoyada en su cayao', al Centro de Salud que aún no ha abierto. Pregunta por el último y este le levanta la mano, distraído en su móvil, un chiquito de pocos años. Apoya ambas manos en el bastón y contempla el edificio, descascarillado. Lleva treinta y cinco años viniendo a ese centro y no recuerda que nunca lo hayan pintado. Cómo está la Seguridad Social.

Dan las ocho. Hay luces dentro, movimiento. Se abren las puertas. Entra al centro, sube a la primera planta y se sienta la primera en la sala de espera. Está sola. Piensa en sus achaques. Está regular. Más bien mal. Mal, mal. Tiene lo que se conoce en argot médico como una totalgia. Le duele todo, vamos. Todo, todo. Tiene unas cervicales, que cada vez que mira a un lado se marea. Y los riñones no la aguantan. Qué dolor, Señor. Y luego se le mete un pinchazo en las rodillas, como ahora que venía subiendo las escaleras, que es que no puede dar un paso. Y el brazo, que le entran unos calambres... Pero bueno, piensa, eso es lo de menos. Tiene otros dolores mucho más penosos.

En el cartel informático se enciende en verde su número: el uno. Cómo han cambiado los tiempos, piensa. Su antiguo médico salía a llamar a los pacientes a la puerta. Se levanta como malamente puede y se acerca renqueando a la puerta. La abre y entra en la consulta.

“Buenos días, Manuela”, la recibe el mamotreto de metal y plástico que se yergue en mitad de la sala. Desde una pantalla, dos ojos digitales, dos líneas de píxeles negros, se encienden y apagan imitando un parpadeo. “Cuénteme, ¿qué la trae por aquí?”.

Tan solo cinco años después de que OpenAI, la empresa norteamericana de inteligencia artificial, superara a Meta como la empresa con más seguidores registrados, y recuperando Microsoft, su dueña, la primera posición entre las compañías más valoradas del mundo – especialmente tras la quiebra de Elon Musk y sus proyectos–, los diseñadores de inteligencia artificial lanzaron GPT-67. Esta actualización de su modelo de lenguaje artificial, convertido en inteligencia artificial general desde GPT-6, era la primera capaz de expresar empatía, ese desafío que tanto les había costado. Es por esto que la industria farmacéutica se interesó en su aplicación para robótica médica compleja.

Así nació Doc-GPT. Un robot muy avanzado, integrado con GPT-70, capaz de interpretar en el momento los resultados clínicos más complicados, de sintetizar diariamente toda la evidencia científica publicada en completísimos meta-análisis y elaborar intrincados protocolos axiomáticos incorregibles. Interactuaba por voz con el paciente, lo historiaba, analizaba el contenido de la demanda y lo exploraba.

La consulta, no se crean, es una consulta al uso: mesacéntrica y bisillal, paneliluminada, ventanacarente y ordenadordependiente –porque el ordenador de los años 20 sigue allí, aunque ya nadie lo use–. No hay ostentosis alguna más allá de los pósteres de barcos que de sus paredes cuelgan. Hace algo de frío, eso sí. Tal vez por el aire acondicionado de los 90, que ya renquea en la vomitera de calorías, o tal vez por la poca calidez que transmite nuestro robot asistente.

“Entiendo, así que lo que le ocurre es que le duele todo el cuerpo”, resumía. Doc-GPT usa una voz grave y masculina con Manuela, porque sabe por su historia que ella tiene un mayor respeto por los médicos varones de mayor edad, poso de su educación tradicional en un pueblo pequeño. Así que, semana tras semana, ha ido cambiando imperceptiblemente el tono con ella para hacerse más respetable y ganar más confianza. “Está bien”, prosigue mientras parpadean sus píxeles, “suba a la caja”.

Manuela se levanta cojeando y se acerca a la banqueta que la aproxima a la enorme caja que hay en la sala. Las modernas camillas de exploración. Se asoma a su interior y eleva la pierna por encima del borde, que se desliza automáticamente para facilitarle la labor. Se tumba en ella. Muy moderno todo, piensa, pero siguen usando el mismo papel áspero para cubrir la camilla.

Se cierra una tapa de metacrilato sobre ella. Nota un leve sopor. La rodea un ruido mecánico. Nota un leve pinchazo en la pantorrilla. Un par de flashes. Una cámara se para frente a sus ojos. Otro par de flashes. Algo le golpea la rodilla, que patatea de forma refleja. Luego la otra. De nuevo un pinchazo. Y se abre la tapa de metacrilato.

“Veo que tiene la glucemia un poco alta esta mañana. ¿Ha vuelto a beber, Manuela?”.

“No, no, yo no”, miente ella.

“Bien, Manuela. Hemos depurado los restos de etanol de su sangre y puesto la dosis de Fentamax® depot, que es el opiáceo que le toca en la rotación este mes. Ahora debe sentirse mucho mejor”.

Manuela no se siente mejor. Se siente más alobada. Es verdad que no le duelen las cervicales, pero el hormigueo de las manos sigue igual que antes de pasar por la caja. Peor, tal vez. Pero no le preocupa. Se encoje de hombros en un gesto acorde con sus pasiones vitales.

“Recuerde, Manuela, tomar su medicación habitual para el azúcar. Haga ejercicio de fuerza al menos tres veces por semana y utilice la crema de estriol con la masturbación para mejorar los picores genitales¹”.

Manuela sale de la consulta algo mareada. ¿Qué ha dicho de masturbación? ¿Que se tiene que tocar? ¿Pero cómo se va a tocar con lo seco que está eso y lo que escuece? ¡Si a ella la última vez que se le mojó aquello era con un piropo subido de tono que le soltó su difunto esposo! ¡Si a ella

¹ N. del A.: ¡Por fin DocGPT logró introducir la atención a la sexualidad en la atención primaria!

lo que le preocupan son sus dolores! Vagabundea por la calle. Quien la viese diría que camina pensativa. Pero no piensa en nada. Para eso el Fentamax®.

En cierto momento se para frente a la entrada de su barrio. Observa la puerta de reja negra entre las paredes encaladas por un segundo. Después dirige la mirada al infinito horizonte a su izquierda. Hay cierta bruma en la lejanía y se observan edificios bajos recortados en la sombra. Tal vez...

Manuela nunca ha bajado hasta la periferia. Un ensanche de viviendas de protección oficial malhechas a partir de obras abandonadas en la última burbuja inmobiliaria. Un barrio precioso en los planos y rematado a parches. Una boira de carbonilla hiede a humo espeso cuando se acerca a sus calles. Como todo barrio marginal, hay elementos físicos que lo separan del mundo real. Manuela cruza el puente pintarrajeado sobre las vías del tren y se piensa si continuar o si darse la vuelta. Siente el peligro, la podredumbre, la envidia de las vidas peores. Y entonces se mira sus doloridas manos y toma consciencia de sus artrósicas rodillas. ¿Vidas peores?

Continúa por las calles de ladrillo visto. Sabe que debe estar por allí, pero no sabe dónde buscar o a quién preguntar. Y entonces lo ve: una pequeña cruz roja pintada sobre el azulejo en las escaleras a un entresuelo. Se acerca y le pasa el dedo a la tinta indeleble. Tiene que ser allí. Se pregunta a dónde hemos llegado si necesita tanta clandestinidad. Baja con dificultad los cinco escalones y pega con sus nudosos nudillos en el cristal nublado. La chapa en la puerta tiembla con estruendo. “Voy”, grita una voz de hombre desde el interior. Abre la puerta quitándose unos guantes un señor calvo y sonriente. La mira con familiaridad y extrañeza: “¿Manuela?”, dice tendiéndole una mano al hombro. Manuela nota el tacto cálido en su brazo y mira a su viejo médico con los ojos anegados: “Ay, Fernando”.

Javier Ramírez Santos

CUIDAR UN RETO...

Él se llamaba Sr. Tanaka, de origen japonés (su padre japonés y la madre argentina). Estábamos en el turno de la mañana de un sábado, cuando en la unidad de cardiología recibimos su ingreso acelerado y urgente. La urgencia se debía a la situación de emergencia que se había producido en el hospital. La noche anterior, en mi ciudad, en un lugar de alterne o “pequeña discoteca”, como anunciaron los periódicos locales, se produjo un incendio. Resultado cuatro muertos, entre ellos el marido de una compañera de nuestro hospital ¡Un escándalo!, pero esto es otra historia. El tema es que, debido al incendio, muchos de los supervivientes debían ser hospitalizados y precisaban el ingreso en la Unidad de Cuidados Intensivos. De tal manera que, a nuestro paciente, se le tuvo que dar un alta de manera precipitada. La orden fue “a aquellos pacientes pendientes de alta, casi recuperados, podrían ser trasladados a unidades de hospitalización” Y así fue. El Sr. Tanaka tuvo que bajar a nuestra unidad situada en la quinta planta, y ser atendido por nosotras, las enfermeras que estábamos en turno de mañana de ese sábado concreto.

Eran aproximadamente las dos de la tarde, cuando recibí una llamada telefónica de la supervisora de guardia....

- ¿Con quién hablo? Buenos días, Buenos días – una voz acelerada estaba al otro lado del teléfono.
- Soy Antonia, la enfermera.
- Hola Antonia, tenemos una urgencia inmediata y precisamos que acojáis en este turno a un paciente, al Sr. Tanaka. Se trata de varón de 50 años con el diagnóstico de Infarto Agudo de Miocardio (IAM), que ha permanecido en la Unidad de cuidados intensivos, Coronarias, durante dos meses. El paciente sufrió una parada cardiorrespiratorio dos días después de su ingreso en esta unidad, y ha estado francamente inestable al inicio precisando respiración asistida. Ahora es portador de una cánula de traqueotomía, pero respira de manera espontánea y sin dificultad, aunque con ayuda de oxigenoterapia. Te hago este resumen para que seáis conscientes de que el paciente precisará múltiples cuidados y atención especial por parte de los profesionales de enfermería.
- ¡Entiendo y gracias por avisarme! Prepararemos su ingreso.
- Os anuncio que la cama 501-1 está disponible para él, y que en estos momentos se está tramitando bloquear la cama de al lado, la 501-2, con el objetivo de convertir esta habitación en uso individual, por los cuidados que precisa.
- Perfecto, mucho mejor.

Tras colgar el teléfono, hable con Magdalena mi compañera de turno, para ponerla al corriente de lo sucedido. Y nos pusimos ambas manos a la obra... en breve, todo estaba disponible para su recepción. Media hora más tarde, bajo a nuestra unidad, junto a un celador que empujaba la cama y una enfermera que le acompañaba en el traslado. Ella, nos comunicó los aspectos más relevantes para su cuidado.

Mi sorpresa fue cuando mire a los ojos al Sr. Tanaka. Estaba triste. Tenía los ojos vidriosos y hundidos, fruto me imagine del sufrimiento acumulado y angustia. Esta fue mi interpretación inicial, aunque no conocía aún al paciente y no había podido comprobar exactamente ¿cómo se sentía ahora? Y ¿cómo se había sentido? Nos quedaba un recorrido comunicativo para establecer una buena relación de ayuda.

Intentamos que se encontrase bien acogido, y para ello pusimos al uso nuestras habilidades sociales y comunicativas, que tan insistentemente nos habían inculcado y explicado en la Facultad de Enfermería. Así, le llamamos por su nombre, utilizamos la sonrisa, usamos un tono de voz adecuado, el tacto, un acercamiento tanto físico como esa calidez emocional tantas veces repetida en clase. Aún así, y sin decirnos nada ambas, mi compañera y yo sentimos lo mismo, “miedo”. Mucho miedo ante la situación. Ambas enfermeras noveles, nunca habíamos visto a un paciente con una traqueotomía y nunca habíamos tenido que curar una herida así. El manejo de la situación tan inestable y grave, nos superaba. Conscientes de ello, lo primero que hicimos tras acomodar al paciente, fue llamar a unas enfermeras de la unidad de Otorrinolaringología. Por aquella época no existía google, ni YouTube, ni Chat GPT, donde hay solución y vídeos para todo. Aquí no nos quedó otro remedio que volver a usar de nuevo nuestras habilidades sociales “pedir ayuda”. Subieron a nuestra unidad asistencial, y aunque era el cambio de turno, más de las tres de la tarde, atendieron a nuestra demanda, y nos explicaron el manejo y cuidados del paciente traqueostomizado. Sabíamos que no iba a ser permanente la cánula, y esto nos tranquilizó. También nos habían dicho que el paciente estaba informado.

Para poder comunicarnos con el Sr. Tanaka, utilizamos la escritura a través de un pequeño cuaderno de propaganda de un laboratorio que publicitaba no sé que medicamento, pero, en fin, nos sirvió como material de apoyo para esa escritura como medio de comunicación. Usaba mayúsculas, escribía bien en castellano, y a pesar de que su pulso era tembloroso y el trazado inestable era legible y nos permitió entendernos perfectamente. La comunicación no verbal también fue nuestra aliada. (En estos momentos en la UCI ni en las unidades de hospitalización no se utilizan pizarras con letras, ni tablets, ni tampoco dibujos interactivos (pictogramas) e incluso Apps).

Cada día era diferente, y aunque al principio nos costo a todo el equipo adaptarnos a este tipo de situación, lo tomamos como un reto más que como una amenaza. Comunicábamos al equipo médico sus avances y también nuestras dudas. Nos preocupábamos por facilitar su bienestar tanto físico como emocional. Trabajamos en equipo. Un elemento fundamental era que estuviese tranquilo. Para ello, el uso del control del ruido también ayudo a su bienestar.

Recuerdo ese primer encuentro familiar, con su esposa y sus hijos. Tenía tres de corta edad, la mayor de unos 12 años aproximadamente. En aquel momento en el hospital se permitía la visita de niños, siempre acompañados y con un horario de visitas muy restringido, de 15 a 17 horas. Aunque debo decir que nosotras alargábamos su salida facilitando así una despedida más duradera. El Sr. Tanaka, disfrutaba con las visitas, y sus ojos cambiaban de repente, más luminosos y alegres.

Al cabo de algunos meses, llego el alta médica definitiva. Aunque algo debilitado, pudo irse a casa y por su propio pie. Andaba lento y junto a su esposa e hija el día de la despedida. Recorrieron todo el pasillo hasta cruzar el umbral de la puerta de cristales que separaban las unidades A y B. Nosotras allí, en el control de enfermería. Pudimos ver como se sujetaba a su esposa del brazo y daba la mano a su hija mayor, Maribel. Con ella establecí una bonita relación durante la estancia hospitalaria de su padre. Era una niña despierta y alegre, y le encantaba acudir a nuestro Office o zona de descanso, mientras yo tomaba ese rápido café reparador de la tarde.

Años más tarde, me encontré con Maribel en una tienda de muebles. Era la encargada. Ella se acordaba de mí, y yo enseguida la identifiqué. Su cara no había cambiado. Le pregunté si ella era Maribel, la hija del Sr. Tanaka. Ella me contestó sonriente, que sí. Al preguntarle por él, me contestó: “Él ya no está entre nosotros, falleció el año pasado”. Ambas nos miramos, aunque con una sonrisa tímida nos acordamos de aquellos momentos vividos en el hospital.

Aproximadamente seis años después de ese encuentro, me volví a encontrar con Maribel. Esa vez en un escenario diferente. Yo estaba trabajando como enfermera en la unidad de pediatría de un centro básico de salud, cuando de repente apareció una pareja con un niño. El niño, recién nacido era el hijo de Maribel y el nieto del Sr. Tanaka. Tuve que realizarle la primera visita como enfermera en la unidad de pediatría, y atenderle como un nuevo paciente. Me alegre, pero sobretodo aprecie el gran parecido físico con su abuelo, que años antes había podido cuidar en el hospital.

Un recuerdo inolvidable de un paciente especial, que marco la forma de cuidar y atender. Como enfermeras recién graduadas comprendimos que cuidar es un RETO siempre, y no una amenaza que bloquea y perturba. Por otro lado, la comunicación como nuestra mejor aliada, y el esfuerzo por un entendimiento mutuo relevante para sus cuidados y su bienestar. Prestar atención a esta competencia comunicativa un reto gratificante.

Antonia Pades Jiménez

Posdata de la Autora:

Este relato ficcionado, contribuyo a la escritura de uno de mis primeros artículos que lleva por título: Pades Jiménez A, Tomás Vidal AM. Planes básicos de cuidados. Paciente traqueostomizado. Revista Rol de Enfermería Nº 231, 1997: 17-27.
Y que posteriormente fue utilizado por otros autores.

CARTA A MI MÉDICO

Mi querido “médico de cabecera”, o mejor dicho “médico de familia”. Soy una paciente que acude al centro de salud desde hace más de dos décadas. Siempre acompañando a mi marido, un paciente con enfermedad crónica. Pero también me atiende a mí misma, ya que soy paciente y cuidadora principal. Ambos roles relacionados. Hago entonces uso de su atención y prestaciones. Quisiera recalcar con la presente carta mi admiración a su labor, pero por varios motivos, no solamente por la aplicación de sus conocimientos de la medicina, sino por su empatía conmigo y los míos, y su capacidad de escucha y el optimismo que inyecta y siempre desprende en sus conversaciones con nosotros.

No hay día que no haya sonreído al recibirnos, un comentario gracioso, y aplicado el humor de forma muy inteligente y audaz. Estoy segura que eso no es fácil. Además, su predisposición a la ayuda y a nuestro bienestar y entendimiento, le han llevado a adaptarse siempre a nosotros. Con paciencia, pero sobretodo con empatía genuina y mucha, mucha, honestidad y humildad. Valor que hoy en día se aprecia mucho. Usted es sencillo, sincero y sabio. Tiene las tres “S” que cualquier persona quisiera tener.

Por otro lado, y yo como paciente que soy muy observadora, debo también remarcar que me ha encantado como siempre se ha dirigido a las enfermeras, sus compañeras de equipo, y al resto de personal del centro de salud. No siempre es fácil trabajar en equipo, y sobretodo ser “buen gestor” o “coordinador”. Por cierto, me contaron que ya no ejercía usted esta función. Una pena, pero lo entiendo. Creo que es difícil gestionar, pero sobretodo dirigir y tratar con personas.

Ahora me gustaría decirle que como pacientes hemos pasado unos años muy angustiosos. La pandemia y su confinamiento, la postpandemia y sus secuelas, con todos los miedos acumulados. Igual eso justifica que durante este tiempo, hemos echado de menos a las “personas” como usted, que nos han atendido, escuchado y han demostrado “amor por su profesión”

Han pasado muchas cosas, y siguen pasando cosas peores como las guerras vistas y escuchadas. Menos mal que no vividas en primera persona. Otros ya lo hicieron por nosotros. Estamos más cansados, irritados y nerviosos que nunca. Sé que igual el trato que ustedes reciben (enfermeras y médicos) no es lo más saludable. Digo saludable por no decir otra cosa. Comprendan también el padecimiento de las personas. Esto no justifica que en ocasiones se pierdan las formas y maneras. Sin embargo, me gustaría que se les otorgasen, desde las políticas oportunas, más tiempo para que seamos atendidos como nos merecemos. Necesitamos ser escuchados y que el que recibe nuestras demandas, esté tranquilo y sereno. Gracias por todo y vuelvo a decirle que simplemente soy una paciente de su cupo, que quiero mantenerme anónima, y escribo estas letras fuera de su consulta, mientras espero ser atendida por usted, mi médico.

Antonia Pades Jiménez

ME ROBARON EL TIEMPO

Querida niña:

Hace algún tiempo, me robaron El Tiempo.

Me avisaron legalmente, epidemiológicamente, éticamente. Entre aplausos y confinamientos, sentí la pérdida como un gran contratiempo.

Así lo entregué yo, simple y llanamente.

Se me escapó, como globo en el cielo o pez en el agua.

Distracción de un entretiempos.

¡Cuán calurosa tarea ardua, poder hallarte!

Me encontré pronto sudada en la prisa.

Una prisa que pisa.

Perdiendo pie, me hice torpe, coja, ciega, sorda, fría.

Me quitaron la risa.

Se llevaron la brisa.

Me quedó un tiempo roto, dividido en mil partes.

Mi tiempo. Su tiempo. Tantos tiempos....

Caóticos malabares.

Buscando fórmulas para recobrase.

Hoy así, mañana asá.

Recoge por aquí, recoge por allá.

Esto casi, casi está.

Pero las hojas, seguían cayendo.

Un día, lo recuerdo bien, se presentó ante mi puerta, en mitad del invierno.

- ¡Ah, eres tú!- exclamé sin aliento.

Imprevista, la visita me encontró boquiabierta.

Se presentó a destiempo.

- Pasa. Me habría gustado darte un mejor recibimiento.

Sólo tengo manta y café en medio de este largo intento. Pero ÉL traía las alforjas bien repletas y sacó pan, rosas, aceite y ungüentos.

Mi adorable Tiempo...

Llegó firme con un claro escudo en su estandarte, sobre un caballo de batalla hermoso, contundente.

Con mirada limpia, honesta y desafiante.

Pesado, denso, firme.

- Soy tuyo, desde siempre.

Tu Tiempo es un derecho, no es algo que se escape con el viento.

Mi casa fue entonces castillo. Mi tierra empujó la simiente.

Así que ahora me conozco soberana.

Y me siento más creativa, imaginaria,

Sembrada de notas, en un rítmico tempo moderato, lento.

Y soy capaz de perder el tiempo porque ya no hay un mañana.

Cada momento me asiento.

- Aquí me tienes, mi querida niña, mi atención primaria.

He vuelto.

Y salgo afuera y digo:

- “Hoy, ya no veo ningún paciente más, lo siento”

Amaya Yoldi Elcid

TRES SUSPIROS Y UNA DESPEDIDA

PRIMER SUSPIRO

Nos acabamos de sentar y ya no me gusta. Siento que la sala de espera está descuidada, que no han tenido en cuenta que las personas no sólo la transitan, si no que hacen un espacio de ella. Fuera hace sol, pero aquí vive desde hace mucho el invierno. Aunque no es la temperatura la que aprieta cada músculo como si tuviera que proteger a mi cuerpo.

O quizás sí que lo esté protegiendo. Me observo mirando a todas partes. Todo es blanco, insípido, racional y pragmático.

¿De qué color sería la esperanza si le dejaran un hueco en la sala?

El espacio es pequeño, pero aún así se siente inmenso, así que el miedo coge asiento y yo me revuelvo.

Allí estamos un 26 de enero, mi madre, yo y el miedo.

En la sala de espera de Oncología se libran dos batallas que no os han contado.

De un lado, está el pacto de silencio que haces con el del al lado. No se recomienda mirar a los ojos más de tres segundos, y se habla de lo poco que está lloviendo fuera pero no de la tormenta que arrasa por dentro.

De otro, el auto boicot mental al que se somete el que espera. Y ahí estaba mi madre, pegada cuerpo a cuerpo y a la vez tan lejos. No la vi levantar la cabeza del suelo, y no creo que fuera inercia, si no la estrategia del que persiste para no romperse.

Yo la miro y la busco, porque necesito encontrarla.

Mi madre se da cuenta, se gira y me ilusiono al ver que sus labios se mueven en lo que parece una risa.

Un, dos, tres.

Tan sólo se permiten tres segundos.

Y me pregunto: ¿Cuanta tristeza cabe en una sonrisa?

SEGUNDO SUSPIRO

Y me recuerdo que no sé cuánto tiempo tengo.

Así que, aún con el miedo entrelazado en mi garganta y un nudo que traspasa, busco a mi madre hasta encontrarla.

Y le digo que lo siento, que yo también tengo miedo. Que me siento culpable porque en lugar de preguntarle cómo estaba le he creado una lista de Spotify para el que viaje en autobús fuese más ameno.

O que quizás, lo que realmente quería, era no tener que enfrentarme a mis propios pensamientos.

Que me duele. Me duele que no me hable, que no me pregunte y que no quiera llorar la pena conmigo.

Me gustaría decirle que yo también lloro, y que lo hago más cuando en soledad escucho sus sollozos.

Que lo intento. Intento ser valiente por las dos, pero la mayoría de las veces lo único que quiero es que abrace mi madre y sentir su calor. Y ahora dime, ¿cómo te protejo yo?

Permíteme cuidarte mamá, no sé si lo haré bien, seguro que no tan bien como tú. Pero me enseñaste que el amor es cuidar, y ahora me toca a mí.

TERCER SUSPIRO, EL MÍO

Suena un timbre.

La pantalla se ilumina.

L66, el número de mi madre.

Transcurren tan sólo dos milésimas de segundo hasta que veo a mi madre levantarse. Yo miro el reloj, no sé cuánto tiempo ha pasado, pero mi madre estaba lista mientras yo me preparaba.

“Ahora me toca a mí”, me dice.

Mientras me sonrío y yo me pierdo en el vacío de sus ojos. Vidriosos, pero llenos de coraje.

Me paraliza la sensación de fracaso, de culpa y de vergüenza.

Pero encuentro la fuerza suficiente para correr hasta ella antes de que entre en la sala de quimioterapia.

Y le entrego un libro, se titula La Escucha.

“Te va a gustar, léelo hasta el final por favor”, es lo único que me atrevo a decir.

Mi madre se despide, y yo me quedo.

Me quedo pensando que ojalá ella sí sea capaz de llegar a la última página y leer la palabra “Te quiero”.

Laura Pérez Milán

LOS GERANIOS DE DON BRAULIO

No asoman todavía las flores, no es la época, pero ya están llenas de capullos. Estiro cada mañana la cabeza desde el coche al llegar al centro. Dentro de poco veré asomar también los geranios.

Todo empezó con Andrés. Yo ya tenía plantas en la consulta. Pocas. Las casas y las consultas necesitan plantas para acoger sin decirlo. Yo ya tenía plantas en la consulta, pero no era lo mismo. Andrés no hablaba mucho, tampoco con el psiquiatra del hospital que tenía que determinar si estaba en su sano juicio. Lo estaba: deprimido pero cuerdo. Tenía dos patologías graves pero tratables y no se quiso estudiar ni tratar. Simplemente dejarse morir. Nadie lo entendía.

Iba a verle aproximadamente una vez al mes, sin tener muy claro para qué. Durante algo más de dos años, iba y le preguntaba cómo se encontraba.

- Bien.- y retiraba la mirada.

En realidad, todo lo decía Carmen. Un día, en su habitación mientras yo estaba sentada a la derecha de Andrés, donde me solía quedar un ratito después de explorarle, Carmen me dijo que le gustaban mucho las plantas. Empezamos a hablar un poquito de plantas en mis visitas. Un día me regalaron una macetita azul de borde blanco con una planta del dinero que tenían en su terraza. La llevé al alfeizar de la ventana de mi consulta. Es muy ancho y tenía ya un par de macetas más.

- ¡Los geranios de Don Braulio!- me había dicho algún paciente.- Era muy buena persona, aunque no le gustaba derivar. ¿Le conoce?

Don Braulio era el antiguo médico de la consulta en la que había estado casi cuarenta años. Sí, sí le conocía. Aunque no eran sus geranios. Yo intenté criar hortensias. Me encantan y pensé que por fin iba a tener un lugar donde disfrutarlas en mi ciudad, pero el verano se las cargó. Fue don Braulio quien me dijo:

- Pon geranios, es lo único que se te va a dar bien ahí.

Tenía los geranios, lavanda y la planta del dinero. A veces también margaritas. La ventana se ve preciosa en primavera. Ahora tengo unas fresas en la maceta donde estaban las margaritas.

- ¡Uy, tiene usted plantas en la ventana!- me dice algún paciente. Incluso se acercan a verlas. – ¡Pero si son fresas!
- Sí, me han traído las semillas los pájaros del huerto del centro de mayores de enfrente- les explico. La verdad es que me lo dejan todo perdido escondiendo sus tesoros. – Deberían apuntarse a alguna actividad allí.

Cada vez que iba a ver a Andrés le llevaba fotos de su planta. Le gustaba verla crecer en mi ventana. Sonreía y seguía hablando poco.

- Le encanta que vengas y charlar contigo- decía Carmen.- Ese día está contento.

Las chicas cuidan de mis plantas cuando no estoy. Se organizan entre las tres para que estén siempre atendidas. Me conmueve. Igual que la responsabilidad con la que hacen su trabajo. En la primera época de la pandemia, cuando no sabíamos muy bien cómo se propagaba el virus, Reme entraba en la “sala COVID” a limpiar las paredes porque consideraba que los servicios de limpieza externos no lo hacías suficientemente bien. A mí también me cuidan, a todos. Es una suerte tenerlas.

Yo al principio pensaba que Andrés se estaría castigando por algo. En todos los meses que le estuve visitando me convencí de que simplemente no le gustaban los médicos. Cuando entré por primera vez en su historia pensé que era nuevo en el centro, estaba vacía. No. Llevaba toda la vida en el barrio y no había ido ni una sola vez. Me lo contó Carmen. Toda su vida había sido trabajar y fumar en la ventana de su terraza desde que se jubiló hacía unos años.

Un día se presentó Carmen en la puerta de la consulta, triste y tranquila. Andrés no aguantó esta última vez.

Vino otro día más a traerme una azalea unas semanas después y la he visto ya pocas veces en la consulta. Buena señal.

Ahí sigue la planta de Andrés en la misma maceta azul de cerámica. Cada mañana llego al centro de salud y estiro la cabeza, para ver mi alfeizar y creo que también con el deseo de descubrir flores en alguna otra ventana.

Cristina Cáceres

UN NUEVO COMPAÑERO DE CAMINO

No entiendo por qué apareció si al fin y al cabo siempre he buscado y transmitido la palabra tranquilidad, a ellos, a los míos, ¿y a mi quién me la dio? La impresión que le habría hecho a algunos con nombre y apellidos si les llega a aparecer a ellos. Pero bueno, si una no pide lo que necesita, llegados a este capítulo, pese a que por momentos el pasado pensando en los demás, pueda pegar tirones, sólo queda transmitir y comunicar lo dicho: tranquilidad.

Cuando me pusieron el apellido, empecé a leer el árbol genealógico de mi amigo, hasta que, por salud mental, abandoné dicho hábito cerebral, qué ironía, y atada a la tarea que me esperaba, pretendí olvidarlo...

-Buenos días, vengo a presentar una reclamación, porque tras la intervención se me ha triplicado el tamaño, y quiero adelantar ya la cita con mi médico.

-Tranquilo, vamos a hacer todo lo posible para que así sea

-Buenos días, vengo a adelantar mi cita con el facultativo porque tras la intervención, me siento peor y no puedo salir a la calle.

- Tranquila, vamos a hacer todo lo posible para que así sea

-Buenos días, vengo a pedir cita con el facultativo, siento algo raro y estoy muy preocupada

-Tranquila, vamos a hacer todo lo posible para que así sea

Conversaciones tras conocer al nuevo miembro familiar, ese que siempre está ahí para tocar las narices, y prometer emociones fuertes. Efectivamente, no me pude separar, ni aislar de la neurinoma acústica, que, según mi especialista era algo raro de uno entre cien, y en 2 horas, me topé con tres. Confieso mi poco amor e ineptitud a los números, pero a pesar de ello, pude detectar cierta incongruencia, junto con la falta de tacto y gestión de mi responsable quien, haciendo gala de un humanismo encomiable, eligió la información chisme para enterarse, frente al mirarnos a los ojos y preguntar ¿necesitas algo?, estate tranquila, etc.

Todo esto pasó en enero del año pasado, ¿o del anterior?

-No, no del año pasado Fue cuando te agarró esa especie de temblor y vértigo, cuando se pandeó todo y seguiste sonriendo.

Se preguntarán quién me ha contestado, soy yo misma, me he cogido de la mano y he paseado por las fechas y los motivos, paseo poco tranquilo, pero sincero.

Pasados unos días, me encontraba en una playa, más bien en dos , bañadas por el Cantábrico y solo distintas de nombre porque , al parecer, en cualquier lugar de la tierra , la playa es la misma, pero yo no lo creo, cuanto más desaparejadas, más bellas y con personalidad.....

....era un paseo para ser olvidado por inquietudes y en donde según paseara a la izquierda o derecha me encontraba en una u otra, sin preguntarme porqué estaba en semejante utopía.. pero la necesitaba. Acompañaban al paseo un coro de desacompañados ruidos que, lejos de acompañar aquella belleza, interrumpían bruscamente la secuencia. Hubiera necesitado cierta explicación, pero no la hubo, puede que por mala inercia de quien tenía que dármela puede que todavía no he aprendido que pese a la importancia que creo debe de tener toda persona y sus necesidades, reflejando esta reflexión en cada acto profesional mío, mejor no esperar nada de nadie. Triste, pero es la enseñanza de muchos años en el mundo de la salud.

-Hola, bebe un poco, el paseo da sed y te queda todavía un rato.

La única indicación, tras interrumpir mi extraña libertad, fue que tenía que seguir andando por la playa y que pronto todo acabaría, pero nada más....

....hasta que recibí al cabo de otro largo paseo, una nueva indicación.

-Ya hemos acabado la resonancia

Y con el ánimo de siempre, y cierta palidez, volví a mi trabajo en atención al paciente, si cabe más dispuesta a ayuda, sin duda más cercana a quien necesitaba ayuda, tristemente sin un "Date una vuelta y airéate un poco,". . efectivamente quería algo de "mimos".

Al atardecer, di con una leyenda que finalizaba así:

"Si alguien os viene a visitar y os trae un regalo, pero vosotros no lo aceptáis, ¿a quién pertenece ese regalo?

A quien lo trajo-respondió uno de los discípulos

Pues lo mismo ocurre con la rabia, el odio, la envidia y los insultos, si no se aceptan, continúan perteneciendo a quien los traía consigo.

Así respondió, con serenidad, el sabio samurai."

Serenidad para acompañar a los pacientes desde el punto de vista de la información y la palabra en el proceso de curación, recuperación y trámites a realizar. Acercarse, no dejar que haga el camino sólo, no burocratizar ese camino.

- ¡Por favor, que al menos me mire!!!!, gritó

y acompañándolo a la consulta, aproveché a pedir mi cita de revisión anual.

María Ángeles de León Azcárate

Y EN ESTO QUE SE NOS VA LA VIDA. In memoriam, Tomás.

Hacía algo más de un año que te dieron el nefasto pronóstico. El verano de 2022 me llamaste por teléfono. Yo estaba en el pantano, en casa de mis suegros, celebrando un cumpleaños. Me dijiste con un tono plano, casi sin ninguna emoción, que te acababan de diagnosticar de algo terrible y que tu pronóstico vital era de trece meses o quince, no sé bien, eso casi no lo escuché, me sonaba lejos. Solo me llegó lo de “tengo cáncer de....”. El apellido me sonó tan mal que el resto lo oí como si en medio hubiera un temporal de viento y olas. “No te creo, ¿te vas a morir?”. No te lo dije; pero sonó dentro de mi cabeza. No puede ser que tu amigo, ese gran amigo que después de tanto tiempo peleando la vida, luchando cada uno en su afán por nuestra querida Medicina de Familia y Comunitaria y que, por fin, nos volvíamos a reencontrar tuviera tan mala suerte. “Ya te contaré más”, me dijiste. Yo no supe que decir, ¿o sí?. Sí, te dije que si tenías, teníamos, un 5% de supervivencia a los cinco años, tenías, teníamos, tu que eres tan experto en investigación, que estar en ese 5 %. Tu objetivo es ser parte de ese 5%. Y por eso ibas a luchar, te íbamos apoyar todos los que te queremos. Y, además, haríamos todo lo posible porque este tiempo fuera lo más feliz para ti, que hicieras lo que desearas, que viajaras, que leyeras, que disfrutaras de tu gente.....tanta gente, porque eres tan genial que hay tanta gente que te admira, que te quiere, que es tu amiga. No le has fallado a nadie o ya no lo recuerdan porque lo has compensado. Yo, tengo que confesar, que nunca te he visto discutir ni estar de mal genio aun en los peores momentos. Siempre estabas dispuesto a buscar soluciones, a tirar “palante”.... Me acabo de dar cuenta que te estoy hablando en presente, que estoy hablando contigo, alguno pensará que estoy loco, me da igual. Cuando acudimos a despedirte al crematorio (qué mal suena el p. nombre), donde te llevaron en un coche fúnebre precioso; pero blanco, ¿no había otro color? ¿es que no saben que eres del barca?. Como decía, en esa capilla se realizó una sencilla ceremonia religiosa y el cura (este en cambio si era negro, como debería haber sido el coche) dijo que estábamos allí para despedirnos de ti y yo por detrás de las lagrimas y en voz alta (no sé quien me oiría) dije que no me daba la gana despedirme, quería, quiero que sigas aquí, no en forma física, ojalá; pero tu energía, tus ideas, tu forma de ser, tus ganas de vivir, tantas cosas que tu representas no pudieron ni podrán incinerarlas con tu cuerpo. No, a eso, me negué y me negaré.

Ha sido un año y unos meses con un gran contacto, ya no el profesional de antes, sino mucho más personal. Cada mensaje de whasap lo terminabas tu primero y yo después con la palabra amigo. Joder, lo que puede representar esa humilde palabra. Uno de mis últimos viajes ha sido al delta del Ebro, a Tarragona. Aunque siempre has vivido en Madrid, tu eras de allí, de Reus; pues el día que pasé por Reus no pude quitarme de la cabeza la canción del Nano, de Joan Manel Serrat, que se llama Decir amigo y repetía continuamente ese final maravilloso:” Se me figura que decir amigo....es decir ternura. Dios y mi canto, saben a quien nombro tanto....” Decir amigo es decir ternura. Este nano es genial, no encuentro mejor definición.....ternura. Gracias Tomás por tanta ternura que has tenido conmigo.

Después de mucho tiempo nos reencontramos en la calle, en la manifestación a la que quisieron culpabilizar del crecimiento del COVID, en el día de la mujer. Nos vimos en el cruce de Callao, presentamos a nuestras nuevas parejas, que no conocíamos y desde ese momento se creó una

preciosa conexión de los cuatro. Yo me iba a jubilar y estaba y estoy dispuesto a colaborar en lo que sea por nuestra Medicina de Familia, así que como estabas organizando un congreso de innovación desde la agencia de investigación de atención primaria de Madrid, de la que eras el Presidente, mi mujer y yo nos pusimos en tus manos para colaborar en lo que fuera y así fue como de nuevo trabajé contigo; pero eso no era trabajo, tu lo hacías fluir, a veces, las comunicaciones fallaban, no llegaba el ponente o el desayuno se retrasaba y tu siempre estabas ahí para solucionarlo y siempre con una sonrisa. No podrán incinerar tu capacidad de ser un líder; pero de los buenos, de los que todo el mundo sigue con gusto. Así has liderado tantas cosas hasta la última de la investigación, desde tu centro de salud, comisión nacional de la especialidad, sociedades científicas nacionales e internacionales, congresos, proyectos de investigación y siempre con una capacidad de trabajo enorme y con la misma ilusión que cuando empezamos la residencia en Pozuelo. ¿Te acuerdas qué bien lo pasamos? Cuantas cosas hicimos, que ganas había de cambiar la asistencia sanitaria; pero a ¡mejor! (como diría Fernando Fabiani). Eso también me lo quedo y procuro aprender de ello y transmitirlo a los jóvenes. Nos has enseñado tanto. Necesitamos más personas como tu para hacer un mundo bueno donde todos podamos convivir como personas con amor, con ternura.....todos amigos.

Ese grupo de nueve residentes, todos hombres porque todos aprobamos el MIR el año previo y anulamos la prórroga y nos fuimos a la mili. ¿Todos?, no uno resistía como la aldea de Asterix, ese era Tomás que había aprobado y con notaza el MIR en la última convocatoria y estaba exento de la mili, por lo que sea. Y tras ese año de darlo todo al país, de hacernos hombres, de pasar por un golpe de estado con más miedo que vergüenza, por un síndrome del aceite tóxico, por fin volvíamos a nuestra querida Clínica Puerta de Hierro y empezábamos con una gran ilusión la tarea de formarnos como Médicos de Familia y Comunitaria. Puertas, guardias, rotaciones con horarios interminables en Medicina Interna con “los Barbadillo”, consultas externas, planta del hospital y de la “residencia”. Hubo de todo y todo, hasta lo más duro, la falta de sueño, el primer muerto, los errores....y hasta lo más bonito: los compañeros y compañeras, médicos, enfermeras, estudiantes, jefes, la nómina....las largas horas de Harrison y de escribir historias clínicas, todo fue genial. Éramos jóvenes, creíamos en lo que hacíamos, creemos en lo que hacemos. Llegó el Centro de Salud, todavía “experimental”, en Pozuelo. Era un sueño, era un lugar precioso, lleno de gente afable, con ganas de enseñar y aprender. Los nueve nos hicimos con él, nos repartimos los espacios, las horas, las salidas a los domicilios. La gente, nuestros ciudadanos apreciaban el cambio y agradecían nuestro trabajo, nos reconocían ya como Médicos de Familia. Recuerdo esas guardias de domingo con Tomás mano a mano de nueve a veintiuna, recogidos en el Centro de Salud del frío invierno, saliendo solo si era preciso o a comer a “la Pili” y volver con ese toque aceitoso oloroso en la ropa. ¡Qué bien nos cuidaba!

Se acabó el sueño y nos tuvimos que encerrar en el Colegio de Médicos para pedir la apertura de los nuevos Centros de Salud. Reivindicación y convivencia con compañeros de toda España. Allí ya pudimos apreciar la capacidad de Tomás de liderazgo aunque éramos de los jóvenes.

Oposiciones, salieron oposiciones, por todo el país. Cada Comunidad Autónoma un examen y en una ciudad distinta. Viajamos, fuimos cuatro de los nueve en mi coche que era el más nuevo a

Valladolid. Aprobamos. Fuimos en expreso, toda la noche, a Sevilla. Con sueño; pero aprobamos. Otro tren a Oviedo. Aprobamos.....Por fin, en Madrid...Aprobamos. Al poco, otras plazas, pocas, en Madrid de nuevo. Aprobamos. Al final, eligiendo y renunciando acabamos en Madrid. En distintos sitios, con otra gente y comenzamos nuestra labor como Médicos Generales. Costó bastante tiempo el letrero de la puerta como Médico de Familia y Comunitaria. Este tiempo fue largo, nos veíamos menos, coincidíamos en reuniones, congresos y procurábamos pasar buenos ratos juntos además de mis interminables llamadas telefónicas nocturnas, con el fijo, cuando surgían problemas en la Sanidad Pública, o sea, con frecuencia.

Pasó el tiempo, pasó la vida y nos reencontramos en aquella marcha morada y desde entonces nos acercamos más, compartimos más, era como si quisiéramos recuperar ese tiempo en que aparcamos la amistad para dedicarnos en cuerpo y alma a la Medicina de Familia.

Sí conseguimos recuperar algo; pero nos quedaba mucho por hacer. Él tenía tantas esperanzas y tantas ganas de vivir y hacer todo. Conservo un whasap que decía: “Yo podría el jueves 25 a comer o cenar. Un abrazo”. Se refería a una celebración de homenaje con buenos compañeros y amigos. El 25 de octubre es el cumpleaños de mis nietas. Ese 25 de octubre recibí un mensaje por la mañana diciendo que Tomás había fallecido. Nadie lo esperaba y todos confiaban en la ciencia, en su fuerza, en sus ganas. Ha hecho tantas cosas que ha vivido varias vidas; pero algo, algunas cosas quedaron inconclusas, algunas para siempre y otras, las referidas a su querida especialidad, como en la estatua de la Facultad de Medicina de la Complutense, se pasan en relevo a las nuevas generaciones para que siga más viva que nunca nuestra Medicina de Familia y Comunitaria, la que Tomás amaba.

Juan Carlos Muñoz García

PAPIROFLEXIA EN CLAVE DE VUELO

Aquella mañana helada de lo que parecía un invierno sin fin, reinaba el silencio sin tregua en la comarca del Marquesado. De repente, un ruido sorpresivo y ensordecedor, como campanada solemne dueña de un campanario habitado por cigüeñas en tránsito, como crujido procedente del cielo abierto en roce con el Picón, se adivinó el presagio incrédulo de una catástrofe.

Así lo contaría Juanico a sus nietos, años más tarde, mostrando en su mano izquierda una profunda cicatriz marcada por memorias de antaño. En su rostro, una sonrisa de valiente mozuelo en vetusta la arruga del presente, hacía equilibrios con su Alzheimer para intentar retratar correctamente aquellos hechos aventurescos que lo convirtieron en héroe, como a tantos otros; quienes también relatarían su historia a los más pequeños, cada septiembre, como inicio tradicional de las fiestas de Jerez y para que no olvidasen nunca el espíritu crítico de su pueblo.

Habían sido unas semanas duras para los habitantes de aquellos minúsculos municipios nacidos a las faldas de Sierra Nevada. Vivían lejos de todo, como sin nada, ajenos al éxodo masivo hacia las ciudades que acontecería en los próximos meses del año; pero se tenían los unos a los otros, en arropo tierno y puchero que calienta el alma: abuela, madre e hija bajo el mismo techo. Ay, mi Granada querida, qué dura es la vida en el campo y que poco gritan las siembras cuando se pasan de mano en mano, generación tras generación, en piel de jornalero de posguerra que trabaja sin descanso para que sus hijos no tengan que vivir de la tierra, faltos de educación.

Corría el año 1960, concretamente, el 8 de marzo y, mientras los niños jugaban en la plaza de Jerez del Marquesado y el reloj daba las tres de la tarde, aparecieron dos hombres que hablaban distinto, de tierras lejanas, vestidos de blanco. Llevaban en su mano un avión de papel de periódico y así se presentaron, en desnudo el relato, frente a la casa del guarda forestal, allá por el Posterillo, en la casa de Bernarda Carrillo.

Por aquel entonces la niña solo tenía ocho años e imaginó que serían los señores del saco, los mantequeros, como los llamaba su madre cuando apremiaba la noche y temía que su hija se perdiera por las calles del pueblo, sin saber cómo, con quién, ni dónde. Pero Bernarda no les tenía miedo, sino curiosidad, así que actuó deprisa, con la determinación de un zorro ávido de conocimiento.

Su padre, un señor de los de antes, cauto de mente, pero generoso con ganas, no tuvo más remedio que invitarles a entrar al calor de las brasas; pues la niña, al verlos mojados, les cogió de las manos y los empujó hacia dentro de un salto atlético y magistral.

Manuel desconocía por completo quiénes podían ser aquellos dos hombres de tez castaña, pero adivinaba en su mirada el terror de quién mira de frente a la muerte y por poco no escapa. Así pues, los animó a hablar y, a sabiendas de que no compartían el mismo idioma -pues ya los había

escuchado susurrar entre ellos en otra lengua-, se le ocurrió entregarles la pequeña pizarra que utilizaba Bernarda para tratar de aprender a leer cuando terminaba las tareas de la casa.

En un momento dado de la explicación, entre el entusiasmo y el llanto, uno de los forasteros hizo volar el avión de papel que llevaba cuidadosamente apretado contra sí y lo estrelló, sin miramientos, en el suelo del cuarto. Mientras, el otro señalaba ansioso la montaña, en dirección a Chorreras Negras, simulando gritos ahogados y por personajes los dedos de sus manos.

Entonces, recordó la madre de Bernarda el ruido a petardo magno que había escuchado unas tres horas antes, como si de las fiestas de San Hermenegildo se tratase y en procesión cargaran los mineros el famoso palo alquifeño hacia el interior mismo de su oído interno, y supo lo que había pasado: ¡un avión de verdad debía de haberse estrellado en lo alto del monte, con el Picón de Jerez como guadaña de nieve afilada y cortante, como hogar y cárcel de víctimas sin nombre!

Rápidamente y con ella embarazada, fueron Manuel y aquellos dos hombres, ahora pilotos, a avisar a la guardia civil del pueblo. Si quedaba alguien vivo allí arriba tenían que intentar socorrerlos... Y así fue.

Con Antonio de avanzadilla, con apenas dieciocho años a sus espaldas, pero fuerte como una mula y recio como el esparto, se fueron abriendo camino los unos a los otros en una tarde bañada por la lluvia y revestida de neblina, campo a través. Tardaron horas en divisar los restos del avión: veinte toneladas de chatarra, como pájaro hundido, con una sola ala. Y a su alrededor, en corro de la patata, veintidós personas resucitadas. Eran las tres de la madrugada y una luna cóncava de alambre fino les daba la bienvenida en exilio de estrellas, traslúcida la esperanza.

Más tarde descubrirían los vecinos del pueblo que aquel gigante de hojalata no era nada más y nada menos que el DC-4, un avión norteamericano que se había quedado a medio camino entre Nápoles y la base militar de Rota, como en suspense entre dos mundos separados por los tres miles de Sierra Nevada. Qué traicionera la montaña a veces, y qué imponente siempre.

Con casi seis metros de cota de nieve y a sabiendas de lo peligroso del rescate, se organizaron como pudieron las gentes buenas de Jerez y, durante tres jornadas completas sin dejar de apretar la tormenta, fueron sacando de allí a todos y cada uno de los soldados; todos con vida, los veinticuatro. Más abajo, en el Posterillo, esperaban los coches que harían de ambulancia de traslado.

Al llegar a la plaza, algunos heridos y todos hambrientos, fueron recibidos por las mujeres del pueblo con caldo caliente en sus manos, y atendidos por un joven practicante, que hacía vendajes y curaba heridas y golpes. Todo el mundo tenía algo para aportar, ya fuese un trozo de paño o una hogaza de pan: en el centro los cuidados y como base la solidaridad.

No se entendían por las formas verbales, pero ni falta que hacía. Al fin y al cabo, el sufrimiento y el miedo son universales y, a buen entendedor, pocas palabras bastan. Se comunicaban con los gestos, las caricias, con palmadas en la espalda... ¡Tantas formas de acoger al alma!

Solo uno de los muchachos quedó con secuelas: estaba herido de gravedad y no pudo recuperar jamás la movilidad en las piernas. ¡Ah, y Benito!, vecino jerezano, que perdió un ojo el 9 de marzo del sesenta, por un disparo accidentado. Sin embargo, todos vivos. ¡Traigan flores y vino, hagan ruido! Porque no hay hito más grande en la historia que cuando la humanidad vence a la discordia: cuando se tiende la mano al otro, al diferente, al caído, al de en frente. Todos juntos.

En los días venideros, diversas gentes se acercaron a la zona. Militares de España y de Estados Unidos querían formar parte del auxilio colectivo, y algunos jóvenes de pueblos aledaños -se corre la voz como la pólvora-, se morían de ganas por estrecharles la mano a los pilotos americanos.

Cesó por fin la tormenta y marcharon con el corazón palpitante, ensanchado el mediastino por los mimos continuos de familias de agricultores, aquellas veinticuatro personas que recién habían comenzado su segunda vida; de vuelta a casa, para el inicio de la primavera. Y dejaron su preciado pájaro en la nieve, como regalo de despedida. Un millón cuatrocientas mil pesetas de las antiguas, en forma de chatarra para vender, que sirvieron para traer agua potable al pueblo, y a sus vecinos para adornar por dentro las casas con fragmentos de avión extranjero, en vuelo de marco de plata, en salón austero.

Además, las generaciones venideras dispusieron de leche en polvo estadounidense como aliciente para ir al colegio; pues se aprende mejor con el estómago lleno, haciendo balate, para cultivo fructífero de ideas.

Aún recuerda con ilusión Bernarda cuando en el verano, allá por junio de ese mismo año, regresaron los soldados a visitarles con el embajador John Davis como hombre al mando y, en agradecimiento por todo lo pasado, les trajeron chucherías y chocolates a los niños, que nunca habían visto antes.

Y así pasaron los años, y así, de boca en boca, fue pasando la historia de grandes a chicos, como mito y moraleja. Y en vuelo los sueños de los más pequeños, aves en crecimiento, que aun tendrían que esperar otros quince años para saborear la libertad de muerto el fusil y el convento.

Una lágrima furtiva, solitaria, como gota de rocío a primera hora de la mañana, como caricia brava, se deja caer en tobogán de emociones solapadas sobre la mesa de Encarna. Su escritorio de madera repleto de papeles. El lapicero con tan solo dos bolígrafos: uno rojo, un azul. A la izquierda el fonendoscopio, como serpiente color turquesa, con el oído puesto en la conversación. Encarna en soliloquio con Encarna. La Encarna adulta y la Encarna niña.

Hace dos días que murió su madre y hoy ha decidido incorporarse al trabajo. Necesitaba distraer

la mente de la ausencia, del hábito, del sillón vacío. Aún no acepta que se haya ido. Ella, que le había dado la vida y ahora la dejaba muerta en vida, en tierra de nadie, sin hogar de aprecio, desnuda ante la hostilidad del mundo. Ella, toda la vida cuidando. Ella, puchero de la tierra.

Nunca hay edad concreta a la que no se sufra la pérdida, el duelo ancestral. Y en procesión las carencias que arrastra una misma, desde el nacimiento hasta el cementerio.

Pulsó de nuevo la grabadora. Le hizo gracia. Se rio. Justo el instante en el que pensaba que estaba rota por dentro resuena de fondo, como en el interior de una lata, la voz de su madre anciana maltratada por el paso inequívoco del tiempo, relatando una vez más cuando regresaron de Rota los soldados del avión caído. Que hermoso juego de palabras.

Rota ella, de Rota los soldados y rota la voz de quien ya no habita este mundo en cuerpo de humana.

Su madre, Bernarda, le había contado aquella historia una y otra vez. Siempre se le dibujaba en el rostro una sonrisa amplia, inocente, como de niña, cuando recordaba en voz alta el sabor de los chicles que habían viajado más que ella para ir a parar a su boca. Las gomitas americanas, las llamaba ella.

Y hoy, a tan solo media hora de abrir el consultorio de Jerez para que entren a darle el pésame y a contarle sus malestares sus pacientes, cuando ya se había decidido a escribir las memorias de su madre que tanto tiempo llevaba recopilando para que no cayesen en el olvido, tal y como le había pedido quien apenas aprendió a escribir pero que aún conservaba la pizarrita con el dibujo en tiza del avión que le dio aventura, agua y alimento, reflexionaba Encarna sobre cómo un hecho tan efímero en el tiempo, pudo ser tan definitorio para que ella estudiase Medicina.

Y es que su madre llevaba toda la vida transmitiéndole, desde que era bien chica, lo importante que era aprender algo que pudiese salvar vidas. Ay, niña, si no hubiese sido por el practicante del pueblo, ¡qué joven y qué apuesto!; pobres muchachos, todos llenitos de heridas.

Pero lo que no sabía su madre, siempre quitándose importancia, humilde siempre, es que la salud de un pueblo entero había cambiado desde el momento mismo en que ella abrió la puerta a esos dos extranjeros y con ello, al despertar de la generosidad en patio de vecinas de una comunidad entera, unida, para ayudar al desconocido: al transeúnte que emerge de la noche en trance; para aliviar su peso frente al fuego, en cadena de entendimientos cómplices, lejana la guerra y el amor tan cerca.

Y eso también es salvar vidas, madre; que hablando se entiende la gente y, compartiendo lo que se tiene, por muy poco que fuere, se pasa menos frío y se sufre menos el hambre.

Zahira Galindo Salmerón

¿ALGO MÁS?

Empieza la mañana movidita. No parece que vaya a ser un buen día...La agenda está llena. Lleva estando así desde hace más de 1 semana...Han conseguido que se considere normal tener forzados “urgentes” varios pacientes cada mañana...”Tú puedes con eso” He tenido que oír demasiadas veces... Aparece citada como consulta telefónica. No llevo demasiado retraso. A lo mejor influye que varios no han acudido a la cita. Llamo casi a la hora a la que está citada. ¿El motivo? No aparece reflejado y, la verdad, tampoco me acuerdo...Supongo que era derivación a algún especialista hospitalario o analítica de control porque indiqué que tenía que venir a la consulta a por ello. Sí recuerdo lo que pensé “como tengo pocos pacientes, encima se me duplican las consultas...”. Era una mujer, unos 65 años, sin antecedentes de interés. No la conocía, a pesar de llevar un par de años con este cupo. Me llamó la atención que parecía como nerviosa...y solté mi muletilla habitual (herencia de mi tutor durante el MIR):

- ¿Algo más? - ¡¡Error!! O acierto más bien...
- Pues si...- me responde- ya que estoy...Aunque no se si puede... ¿no tiene gente?
Siempre tiene muchos en la sala de espera y más a esta hora...Y no la quiero molestar...
- No se preocupe, se supone que no hay nadie más citado- Y pienso “espero que no vengan más, porque vaya mañanita... ¿Quién me manda a mi preguntar? Con lo rápido que habría sido dar el papel y ya...”
- Es que estoy despistadísima...y ya me está preocupando...He guardado dinero, y no sé dónde lo he metido...He dado varias vueltas a la casa y nada...Me ha pasado también con la cartera, y al final la tenía mi marido. Pero es que no me atrevo ahora a preguntarle...Encima él no sabía que yo tenía esos ahorrillos ¡me lo he ganado yo! Me lo quería gastar para Santa Águeda, pero se acerca el día y no aparece... ¿se me estará yendo la cabeza?
- Hombre...Habitualmente el paciente con deterioro cognitivo no lo suele manifestar, nos lo dice la familia...- Pero, ya que estamos, me digo para mis adentros, tampoco se tarda tanto en hacer un minimental y un test del reloj...no sea que suene la flauta...Sin sorpresas, ambos perfectos. Se lo digo.- Con las preguntas que acabo de hacerle, parece que está todo bien. Puede hacer pasatiempos, sudokus, algo así para mantener la mente activa...
- Eso ya lo hago. Y si que me gustan mucho, pero...
- ¿No estará preocupada por algo? ¿pendiente de muchas cosas?
- Hombre...Pues yo siempre he sido muy movida...Y me preocupo de lo de mi casa, de lo de mis hijos, de lo de la tele...que ya sé que hay cosas que no tienen solución, pero no lo puedo evitar... Y que no sé decir que no...Vienen a casa y me dicen: ¿me puedes hacer esto? ¿no me meterías este bajo...? ¿y cómo les digo que no? Que yo no me dedico a esto, ni nada, pero siempre me ha gustado. Y aunque no tenga prisa por terminarlo, lo tengo que hacer ya... Pero la estoy entreteniando, seguro que tiene gente...- No se preocupe – le digo de nuevo – cuénteme.

Y se empieza a escuchar barullo en la sala de espera...Y no hablan bajito...Se les escucha más que la radio de fondo que intenta dar un poco de intimidad al paciente de dentro de la consulta. - Pero hay gente esperando...

- No se preocupe, no están citados y, además, cada paciente necesita su tiempo. Todo esto que me cuenta, ¿hay forma de “bajar el ritmo”? ¿Qué tal duerme por la noche?
- ¿Decirles que no? ¿¡Pero como voy a hacer eso!? Y lo de dormir...fatal...Si hay muchas veces que acuesto con algo en la cabeza, y me levanto para terminarlo porque no consigo coger el sueño
- ¿Quiere que intentemos alguna medicación para que le ayude a descansar? (tenía que intentar la vía rápida y terminar la consulta ya...)
- ¿Pastillas? No no no...

A los de la sala de espera no les sirve solo con hablar cada vez más alto. Lllaman a la puerta. Lo de que esté cerrada, no debe significar nada. Intento seguir con mi paciente, y ya el llamar se convierte en abrir directamente la puerta. “Perdón, no sabíamos que había gente”. Creo que lo dije todo con la mirada (tampoco se me ve mucho más con la mascarilla) y fue efectivo. El ruido de fuera fue bajando de tono hasta desaparecer. Continuamos con la consulta.

Me empezó a contar a lo que se dedicaba “Pero lo hago porque me gusta, aunque cobre por ello. He leído muchos libros, me he formado, aprendí con la mejor...”.

¿Cómo iba a esperar yo que íbamos a compartir gustos? La verdad, no sé en qué momento se dio la vuelta la tortilla. Dejé el teclado, el ratón, la pantalla...Solo miraba a sus ojos (y ella a los míos) mientras hablábamos. Fuimos relajando la postura, nos cambió el tono, dejamos de llamarnos de usted... Estuvimos un buen rato hablando, no sé cuánto, no miré al reloj. Ella de vez en cuando se volvía a disculpar “Le estoy haciendo perder el tiempo, con la de cosas que tendrá que hacer”. Y mi respuesta seguía siendo la misma “No se preocupe”. Creo que la conversación estaba siendo igual de agradable para ambas. Sonó el reloj del ayuntamiento, como las campanadas de Cenicienta...

- ¿Ya son las 3? Me voy, que encima me estarán esperando en casa para comer y van a decir que dónde me he metido...
- ¿Se va mejor?
- Pues la verdad es que sí... ¡Muchísimas gracias!

En su historia, sólo puse psicoterapia, aunque dudo que se pueda considerar como tal. Además, si llegó a serlo, no sé quién la dio y quién la recibió... Consiguí alegrarme la mañana, el día, quizás la semana. El día que empezó con una llamada de la dirección a las 8 y otra del 112 a las 8:10h, agenda interminable y todo lo que podéis imaginaros en cualquier consulta actual de atención primaria, al final merece la pena...Me hizo recordar que hay que volver a creer un poquito más en el poder de la comunicación.

Lo terapéuticos que podemos llegar a ser a veces con solo escuchar...y sentirnos escuchados... Sí, la consulta no se va a resolver en 3 minutos, ni en 10. Pero, muchas veces, solo necesitamos eso: algo más.

Elena Muñoz Alonso

LA NOVENA OLA

El vínculo que creamos nos sana cuando, como el mar,
no es sólo un lugar extenso. Cuando es un
tiempo largo, lento, oleaje en movimiento.

Cuando ayer llegó Aníbal sin resuello a la consulta, yo no sabía que venía a despedirse.

Él siempre capta toda mi atención. Por la independencia de sus muchos años, por su extensa lista de dolencias; porque supo recuperar la risa clara que se le extravió, que se nos desorientó a los dos, cuando su mujer murió.

Ella, Lourdes, Marilú, fue una de mis primeras pacientes, hace décadas, cuando yo era aún muy joven y ellos llegaron a la meseta tras dejar las costas gallegas. Tras muchas dudas de indicaciones y contraindicaciones, en uno de estos casos con más oscuros que claros, le pauté sintron en una época en la que aún no existían el INR, los protocolos, ni la medicina defensiva. Meses más tarde, ella falleció por una pancreatitis hemorrágica. Rápida, impredecible, masiva; pero hemorrágica, por culpa (dictaminé entonces), a causa (fui aprendiendo más tarde), del sintron.

Aníbal enlenteció el tiempo y siguió siendo mi paciente porque repetía que le encantaba “pedir cita a la única mujer que no me puede decir que no”. Así que, a gotas y a puntadas, casi sin darnos ni cuenta, fuimos pescando la risa y cosiendo la confianza. Y se nos fueron pasando los años, más rápidos que los días: sus dos hijos se marcharon a vivir a Italia, desde donde constantemente le reclaman; pero en esto, Aníbal se ha instalado en un verdadero no. Y ya, sin ella, sin Lourdes, sin Marilú, viene poco, demasiado poco, a pesar de su severa hipertensión, su fracaso renal y su larga soledad. Tardé meses en convencerle de que tenía que ir al nefrólogo hasta que, al fin, también se volvió a reír de sí mismo: “Ni usted ni yo nos vamos a saber decir que no, ¿o no?”. Pues claro que no. Aunque aún hoy refunfuña como criatura esquivada y contrariada cuando le recuerdo que le toca revisión en el hospital.

“Advierto que tengo cosquillas”, y de pronto parece ingenuo, bellamente infantil, con los brazos encogidos delante de su pecho y la cara arrugada conteniendo la carcajada mientras ausculto su espléndida espalda. Una voluntad vital a la que insuflar el aliento en un abrazo que liberase la brutal disnea de ese cuerpo viejo, de esa rígida caja torácica, en la que ya no cabe tanta grandeza; ahora lo llamamos insuficiencia cardíaca.

Aníbal siempre trae hermosas historias, poniendo patas arriba la consulta de ese día. Parece que viene solo a eso, a charlar, a pasar el rato. Es su modo de despistar mis prisas y de disimular, de retrasar su enfermedad.

Y así, ayer, a modo de motivo de consulta, me contó que salvó a un joven de ahogarse en la playa de Riazor. Siendo sólo un muchacho, pero sabio de aquel imponente verdemar, fue enumerando pacientemente las enormes olas que llegaban arboladas desde poniente; cuando comprobó su cadencia, se soltó de las manos asustadas y los agudos gritos adolescentes y, sin volverse, sobre un enloquecedor estruendo, voceó: “¡Ahoraj ¡Preparadosj ¡Yaj ¡A la de nueve ¡”. Nadie más se arrojó a la invernal corriente. Era sólo un muchacho, era un sabio no sólo del mar. Algo embistió contra él, o quizá él chocó contra algo, rotundo y blando. Rogando que no se le escurriera ni se hundiera, que fuera el naufragio, pudo agarrarlo, arrancarle del olor sulfuroso y el apretado abrazo del sargazo. En la orilla, salpicados de espumas oceánicas y lágrimas de sal, sus amigos habían atinado a avisar a dos ambulancias.

Aníbal se para, agitado traga saliva con dificultad, me regala de nuevo su ancha sonrisa. Y ya iba a tomarle la tensión, cuando recuperó el aliento y continuó ensimismado: Un día de hace años, ya en Madrid, reconocí a aquel hombre. Llovía, no se veía apenas, y yo ya iba tarde a la oficina, cuando entre el fragor del tráfico, oí al autobús que subía con estrépito por la cuesta. Intenté caminar más fuerte, más rápido; pero enseguida, empapado, me percaté de que alcanzarle me iba a ser imposible. Para mi pasmo, el autobús pegó un frenazo y se detuvo justo a mi lado, con un bramido potente y entrecortado que salpicó un inmenso charco. Aquel hombre que salvé era el conductor. No podía creerlo, la fatiga de la carrera y el estupor me secaron la boca y las palabras. Él casi ni me miró, picó mi billete y metió apurado la primera para retomar la empinada pendiente. Da igual, me separan más de 70 años y casi 700 kilómetros de aquella playa.

Entonces, Aníbal quedó callado, llenando la blanca habitación de un ronco rumor de fondo. Pensé: “Confunde las olas con la lluvia, desbarata el océano en un charco”; pensé: “El agua de tanta tormenta es la que le está inundando los pulmones y el corazón”. Pero... tenía razón: daba lo mismo. Él, en sus bellas historias, ya vive sumergido en una fragancia de algas arrancadas. Me quedé inmóvil a su lado en la camilla, aparté a un lado mi fonendo y el aparato de la tensión, me atreví a hacer un movimiento poco profesional y hundí mi fría mano bajo la suya, cálida, hinchada, húmeda, pálida. Abandonada.

- Aníbal, siempre me enredas-le protesté queda- y no puedo hacer mi trabajo como debiera.
- Es que me marchó-se defendió-.

No fui yo, sino mi desamparo, quien comprendió que no estaba hablando de un lugar.

- Pero antes de irme-prosiguió un susurro ahogado- tengo que contarle que siempre recuerdo esta historia cuando la miro, doctora, porque sus ojos son, para mí, la novena ola.

Concha Álvarez Herrero

MURMULLO EN LOS DEMÁS

Hace tiempo me enseñaron que cualquier momento era bueno para compartir y reivindicar aquello en lo que una persona cree, y lo hicieron con una frase que decía algo así como:

*“Mucha gente
pequeña, en lugares
pequeños, haciendo
cosas pequeñas,
pueden cambiar el
mundo”*

-Eduardo Galeano-

Por eso, quería hablaros de “algo”, bueno, hoy me gustaría presentarla como “alguien”, a ver si os suena, aunque me da la sensación, que también la conocéis, incluso desde hace muchos más años y más de cerca, y al igual que yo, estáis preocupados por ella...

[...]

Realmente, no sabría deciros cuándo ni cómo empezó mi relación con ella. Aunque cada vez tengo más la certeza de que, sin yo saber que la estaba buscando, me encontró ella a mí. Además, mucho antes de lo que pensaba

Es curioso como muchas personas creen saber de ella pero tan pocos la conocen. Y qué irónico que se atrevan a hablar como si lo hicieran. Pregunto yo... ¿A quién le gusta sentirse murmullo en los demás?.

Te podría contar, que sabe ser partícipe en los momentos difíciles y cómplice de los buenos. Que parece que mira con timidez, pero observa con los cinco sentidos.

Que es libre, que no entiende de otro estatus que no sea el de “persona”. Entiende de perspectivas, derribando aquellos muros que intentan pararla.

Aunque no me gustaría romantizar esto último, también le digo, que agotarse es normal.

Se mueve a contrarreloj intentando huir de las prisas, nunca las buscó sin embargo se encuentra con ellas en su día a día.

En su “sencillez”, reside su dificultad. Sin límites. De todo y de nada. A veces siente el vértigo aún con los pies en la tierra.

A mí me encanta su diversidad.

Le gusta tender su mano, sabiendo cómo y cuándo apretarla. O al menos, intentándolo. No le cuesta soltar.

Se precede de “MI” sin denotar posesión sino pertenencia. Con bidireccionalidad.

Recuerdo con cariño como una vez alguien la describió como “la de para todos, en todos lados y la de todos los tiempos”; y es que ahora que estoy pudiendo conocerla más de cerca pienso...¡Vaya razón tenía!.

La del espacio seguro en el diálogo y las ideas claras entre líneas. Como quien entiende lo que no se dice, o al menos, se percata que existe.

¿Os va sonando?...Sigo:

Es curiosa, no deja de ser aprendiz dentro de la cotidianidad porque aprendió a individualizar. No conoce la rutina. Y mucho menos, la rutinaria.

“Nunca es lo mismo dos veces” -me repite y demuestra cada día-.

No deja de reinventarse porque nunca le gustó quedarse atrás. Aunque a veces no quieran acordarse de ella. Admiro mucho eso de ella.

*“Acaricia en forma de
intenciones, acompaña con
empatía y aconseja
quedándose al lado.”*

De vez en cuando juega al despiste entre tanto ruido. Y qué imperiosa la forma en la que la quieren silenciar, sin querer ver todo lo que tiene que decir.

Hay veces que la única explicación que puedo encontrar, es que la sientan como una amenaza. Sin serlo. Ni quererlo. Ni intentarlo. Como si en todo esto, lo que más importara no fuera a quienes tenemos delante. Si alguien lo entiende, que me lo explique.

Apuesta por el trabajo en equipo, sin que nadie esté de más. Con ambición comunitaria y de acción colectiva.

Y es que, es tan frágil como dura, siendo el sostén aunque se haga daño y sepa que cualquier día, podría dejar de poder.

Que quien la conocemos, no nos hace falta perderla para darnos cuenta de todo lo que es y cuánto significa. Y menos mal.

*Se cansa, estira y se agota,
suspira y vuelve;
-de momento-*

“Tan dedicada”, podría ser un buen resumen.

Quizás ahora mismo también “delicada”.

Podría llevarme otros tantos párrafos hablando de ella pero estoy segura que ya sabéis de quién hablamos. Recordando aquel año del 1978 que empezó su historia, y marcó un nuevo comienzo en el que muchos de los que estáis aquí, le acompañasteis. Sigamos haciéndolo.

No creáis que con estas palabras trato de convencer a nadie para que la conozca, ni siquiera para que le guste pero si para una cosa clara: que se le respete.

Hablando de ella como lo hacemos de todo aquello que nos preocupa e importa.

Por eso y por otras tantas cosas más; por ella, por ti, por nosotros y por ellos primero; también por todos los compañeros...

...“A LA PRIMARIA AUNQUE NO SIEMPRE PUEDA SER DE PRIMERA,
DEBERÍA SER LO PRIMERO”

Samar Hassan Querol

SILENCIO. PAUSA. TIEMPO

Otro día de orballo en la aldea.

Alberto yace en su cama, vigilado a dos metros por Amelia, que se mantiene impertérrita en su silla calcetando no se sabe qué.

El silencio sólo se rompe por la respiración estertorosa de Alberto y algún suspiro de su esposa. Ya hace un rato que amaneció y el timbre suena. Por fin. Médica y enfermero han dejado a otros pacientes esperando en la sala de espera para poder valorar la situación del anciano, cuyo hígado ya no da para más. Les recibe, como siempre, Marisa, hoy con gesto entre triste y angustiado.

Al entrar en la habitación los profesionales se encuentran una imagen muchas veces vista, y a la vez distinta. El que está en la cama, agónico, es don Alberto. La que está en la silla, esperando, es doña Amelia. Tras los saludos cariñosos y empáticos el enfermero se acerca a comprobar de cerca el estado del enfermo. No hace falta tomar constantes para identificar la situación. Últimos días, agonía, final de vida. Al darse la vuelta descubre en el dintel de la puerta a Marisa, acompañada de un hombre joven al que no conoce. Un hombre grande, fuerte, otro Alberto. El único nieto. El que ha vivido toda su vida admirando al abuelo, compartiendo alegrías, penas, logros, fracasos. Su abuelo es todo para él y ahora está en una cama muy enfermo. Con su mirada espera respuestas.

Toda la familia y personal sanitario se reúne en el salón de la casa. Se disponen a sentarse para hablar, pero Berto, el nieto, quiere estar de pie. La médica se sienta con anciana e hija. El enfermero se queda de pie.

-Está muy mal – dice Amelia.

-Sí, Amelia, estamos llegando al final – responde la médica mirándola a los ojos y agarrándole la mano con suavidad. Aquella baja la mirada y se frota la nariz con el pañuelo que lleva en la otra mano. -Pero habrá que hacerle una analítica o algo para ver qué le pasa, ¿no?- interviene Berto.

Un segundo de silencio. Una pausa para respirar.

Continúa la médica – Bueno, por los signos que estamos observando una analítica no va a cambiar la situación. Tu abuelo se ha ido deteriorando en los últimos meses y semanas. El hígado ya no funciona, y esto hace que todo se precipite...La situación actual no se puede solucionar.- Silencio- Lo que podemos hacer ahora es lo que ya estamos haciendo. Lo que ya estáis haciendo, que es cuidarlo, acompañarlo en estos momentos. Él está tranquilo, no está sufriendo, pero si en algún momento viéramos que está pasándolo mal podríamos ponerle medicación para asegurar que esté cómodo y no sufra.

Silencio.

-Yo creo que habría que llevarlo a urgencias. Allí se le hace una analítica o alguna prueba y ven si se puede arreglar algo o no. Si no se puede pues nada pero si se puede... hay que intentarlo – Insiste Berto. Tercia el enfermero – Imagino que estos momentos están siendo muy dolorosos para vosotros y que es difícil hacerse a la idea. Ten por seguro que si creyéramos que hay alguna posibilidad de que podamos ayudar a tu abuelo llevándolo al hospital lo haríamos... pero está muy frágil y en su situación podría fallecer en la ambulancia.

-Ay, no por Dios – Se lamenta Amelia – En su casita, que se muera en su casita.

Marisa añade – Hijo, ¿no ves cómo está el abuelo? Así no podemos moverlo de casa. Yo no quiero que se muera, pero esto se acabó – Lloro en silencio.

Silencio.

Berto, – continúa la médica – en estas semanas hemos hablado varias veces con tu abuelo, sobre todo el enfermero, que venía aquí cada semana. Siempre insistió en que no quería ir al hospital para nada. Quería estar en su casa, con vosotros. Vamos a estar pendientes de él y procurar que tenga un final tranquilo.

Y el nieto- Pero es que yo creo que puede haber una posibilidad. Sólo por probar, no perdemos nada. Marisa le corta – ¿Pero no estás escuchando? Él no quería ir al hospital y se puede morir en la ambulancia...

El enfermero intenta calmar los ánimos – Si te parece podemos hacer una cosa. Le dejamos una palomita para poner medicación debajo de la piel y vemos cómo va. Mañana volvemos a hablar. Haced como queráis – termina Berto mirando al suelo.

Silencio. Todos mirando al joven.

Continúa el enfermero – Pero no te quedas convencido.

Ya sabéis lo que opino. Mi madre y mi abuela quieren dejarlo en casa. Pues se queda en casa. Pero yo no estoy de acuerdo.

La médica aclara – Berto, no queremos hacer nada con lo que tú no estés de acuerdo. No queremos que te quedes con la impresión de que estamos abandonando a tu abuelo. Realmente pensamos que lo mejor que podemos hacer por él es procurar que esté confortable en casa. Pero si te quedas más tranquilo podríamos hablar con la unidad de cuidados paliativos para hacer un ingreso directo allí, sin que tenga que sufrir el paso por urgencias.

Es que creo que tiene que ir a urgencias porque en paliativos no le van a hacer nada – sentencia Berto.

Silencio.

De nuevo el enfermero empatiza con Berto señalando su sufrimiento – Crees que en urgencias pueden mejorar la situación de tu abuelo. Es normal que quieras llevarle allí. De verdad Berto, por nuestra experiencia y conocimientos estamos seguros de que tu abuelo está en sus últimos días, quizá horas. Ojalá no fuera así, pero es así. Nos parece que llevarle a urgencias sería hacerle más daño. Si tienes dudas existe la opción de consultar al comité de ética. Podrían respondernos en 24 horas.

¿Para que digan lo mismo?- responde Berto con desconfianza.

Disculpadme. – Interrumpe la médica contrariada – Siento decirlo, pero es que hace una hora que dejamos la consulta y tenemos que volver. - Pacta con el enfermero que este se quedará un poco más para ver si llegan a algún acuerdo. Dejará puesta la palomita subcutánea con medicación para control de síntomas.

Después alguien de la familia lo llevará al centro de salud. La médica se despide de la familia.

Silencio. Pausa. Tiempo.

Berto mira por la ventana un cielo gris. El orballo cayendo sobre las plantas del jardín. Pasan los minutos.

Silencio. Pausa. Tiempo.

El enfermero y las mujeres esperan.

Silencio. Pausa. Tiempo.

El enfermero se acerca a la ventana. -¿Cómo vas?- Le pregunta al nieto doliente.

Te llevo – responde.

Silencio. Pausa. Tiempo.

En el coche Berto habla. - Leí mucho sobre la enfermedad del abuelo. Pensé que sería un final mucho peor. Pensé que sangraría por la boca. Que sería horrible. Y verlo tan tranquilo se me hace raro. Se me hace difícil creer que realmente este sea el final.

Muchas veces es así, – responde el enfermero – se van deteriorando, de desorientan, se quedan adormilados... Afortunadamente tu abuelo no está sufriendo en estos momentos. No sé cuánto tiempo seguirá así. Horas, días, pero vamos a hacer lo posible para que no sufra. Y vosotros lo estáis haciendo también, estando con él, acompañándolo en estos momentos. - Se despiden. Se agradecen.- Si necesitas venir a hablar aquí estamos, Berto.

Gracias

Ángel López Triguero

UNA TARDE EN LA CONSULTA

La tarde de visitas no iba mal; aquellos días estaba conmigo una estudiante de sexto, Estela, y habíamos visto un poco de todo. Algo de dermatología, un par de catarros, un control de tensión con efectos secundarios de los fármacos, un paciente con un trastorno mental severo, algún resultado de análisis y electrocardiogramas... Eran unos días antes de Navidad y el último de Estela antes de las vacaciones. Nos había incluso dado tiempo de comentar los casos sin demasiada demora; ¡no era una mala tarde de visitas!

Entre todo aquello, le comento que tenemos que hacer el seguimiento telefónico de una baja: paciente de 31 años embarazada, maestra de profesión y que está de baja el tercer trimestre de gestación... en realidad le quedan pocos días y la llamo para ver cómo va todo y explicarle cómo gestionar el alta después del parto, me consta que se controla en un centro privado de la ciudad... Era un jueves por la tarde, una atención sencilla, un acto rutinario, ... ni Estela ni yo, olvidaremos aquella visita telefónica.

Soy médica de familia desde hace años, muchos, y me sigue emocionando pasar visita. Mi trabajo me permite acompañar a mis pacientes en los buenos y los malos momentos de su vida. Me permite estar junto a personas que sufren, que ven sufrir a los que quieren, que tienen miedos, ... empatizar con todos es un acto necesario para mí, pero también me es imprescindible “no llevarme los pacientes a casa” y esto se aprende con los años de experiencia, 30, en esta profesión.

A mi llamada al móvil responde la paciente, la llamaré Carol, y cuando me presento se hecha a llorar. Le pasa el móvil a su pareja, le llamaré Jordi (os aseguro que sus nombres los recuerdo perfectamente). Nos explica que 4 días antes, en el control de la semana 39, no detectaron latido cardíaco fetal y que programaron un parto vaginal. Nació un recién nacido muerto, de sexo femenino sin malformaciones aparentes y pendiente de estudio anatómico-patológico... Y esto es lo que deben poner los papeles, pero la realidad es que Adriana, la hija queridísima y esperada de Carol y Jordi, falleció antes de nacer. Y de Adriana si quiero que recordemos el nombre; las muertes perinatales no son bebés sin nombre, son hijas, nietas, hermanas, primas... ilusiones de unas personas que quieren y esperan.

Os puedo hablar del día siguiente, de cómo visitar a aquel padre (que por ley no tiene derecho a días de paternidad), de cómo acompañar a la madre en el trámite de gestionar el permiso de maternidad, de la escucha activa, del acto de despedida que hicieron para su pequeña, de las visitas de soporte y del tiempo que precisaron para empezar a elaborar este duelo, poco conocido y difícil para todos...

Os puedo hablar de lo que yo aprendí del duelo perinatal, de los protocolos de actuación que leí, de la revisión de temas legales, de la búsqueda de asociaciones que pudieran soportar la pérdida de estos padres desde la vivencia compartida...

Os puedo hablar de la tristeza que me acompañaba durante tiempo cuando ellos salían de la consulta, de cómo tenía que compartirlo con algunos compañeros y con mi pareja, de cómo aquellos días se fraguó una relación asistencial que espero pueda acompañarlos en muchas

alegrías futuras. Carol y Jordi, esperan su segunda hija... la última visita no sabían que nombre ponerle todavía. Para ellos Adriana era el nombre perfecto y este otro les estaba costando mucho decidirse. Carol, vive con ilusión y miedo, mucho miedo, este nuevo embarazo. Todos los que la acompañamos también. Este invierno acudió por un cuadro vírico digestivo y en la atención incluí el soporte al miedo expresado por Carol de que su pequeña no estuviera bien ya que todavía no se notaban sus movimientos estando en el primer trimestre de gestación. En la atención incluí una ecografía para ver la pequeña que crecía y escuchamos emocionadas su corazón. Ella y yo compartimos este momento asistencial único que sin conocer lo que había pasado hace algo más de un año, no se puede entender.

Esta semana, la llamaré para el seguimiento de la baja actual por gestación de riesgo. Todo debe ir bien, porque se habrían puesto en contacto conmigo de no ser así, pero para mí no es un acto rutinario.

Seguramente Estela no recordará muchas cosas de sus rotaciones durante la carrera, pero la historia de estos pacientes es difícil no retenerla.

Acompañar en el duelo por los seres queridos a nuestros pacientes, me parece una parte imprescindible de nuestra formación asistencial. El duelo por un hermano que se ha suicidado con 32 años, el duelo por un hijo de 40 fallecido por un accidente de coche, el duelo por el marido muerto en la cocina de casa por la disección de un aneurisma de aorta tras 53 años de matrimonio, el duelo por una hija de 28 años con un tumor cerebral... el duelo por un hijo no nacido... Todos ellos atenciones complejas, de alta implicación emocional que son acompañados desde nuestras consultas de medicina de familia, sin aparecer en las noticias, ni ser portada de revistas científicas... todos ellos son MIS DUELOS.

Badalona, 20 de febrero de 2024

Rosario Jiménez Leal

MI ROTACIÓN EN MEDICINA RURAL

Todo empezó el viernes 2 de Diciembre, en la antesala del puente de la Constitución. Para mí era un día de muchas novedades, muchos retos-en definitiva, nervios-. Era el primer día de mi rotación en medicina rural, tenía que conducir unos 40 minutos hasta llegar al consultorio y yo intentaba recordar las indicaciones que me había dado mi compañera para llegar. Me había dicho que no siguiera el camino que el navegador proponía, porque me llevaría por una cuesta muy pronunciada. Yo me había sacado el carnet de conducir hacía dos años pero en ese tiempo había conducido sólo puntualmente, así que en esos días cada trayecto con el coche por pequeño que fuera para mí suponía todo un reto. En mi cabeza sonaba la voz de mi compañera: sigue todo recto hasta que en el cruce tienes que girar a la derecha. Pues bien, ¿qué me dijo el navegador? ¿y qué hice yo?, claramente, giré a la izquierda. Y fui a dar con la cuesta horrible. Iba en segunda, bien, hasta que en un momento el coche no tiraba más. Freno y pongo primera. Al intentar arrancar, se me cala. En mi cabeza, ahora la voz de otra amiga “lo peor que te puede pasar es que te quedes parada. Pues frenas, tiras del freno de mano, y ya está”. Bien, me tranquilizo, pongo el freno de mano y el coche se empieza a ir hacia atrás. En ese momento entro en pánico, llega otra persona por detrás que no consigue descifrar mis gestos y al rato viene de frente otra chica que me pregunta si necesito ayuda y le digo que sí. Viene adonde estoy yo, le cuento la historia y me dice con su acento italiano que nunca olvidaré “prima marcha y acelera, acelera, da igual que haga un ruido raro, tú sigue”. Le doy las gracias, cojo aire hondo y allá voy. Avancé tocando la pita como una loca por el miedo que tenía de volver a frenar y no conseguir arrancarlo. Unos cuantos metros más y “encontrará su destino a la izquierda”. Compruebo: freno de mano echado, marcha puesta, luces apagadas. Voy hacia el consultorio y veo que está cerrado, pero justo encima veo un bar. Subo las escaleras y entro al bar, en la barra les pregunto por el consultorio, me señalan a una de las mesas y me dicen que en ella están el médico y el enfermero. Me acerco a presentarme, el enfermero es puro amor. Desde el principio me acogió como si fuera su hija. Recuerdo la sensación de alivio instantáneo al sentarme a su lado. Me ofrecen café pero les digo que ya vengo demasiado acelerada. El médico que había ese día era un sustituto porque mi tutor estaba de vacaciones, esos días yo rotaría con el enfermero.

Primer domicilio: Justina, una señora encantadora, de 96 años, con piel de cebolla en las piernas que a cada rato había que curar.

Después fuimos al domicilio de una pareja de alemanes que llevan ahí media vida, en una finca en medio de un barranco. Fuimos a comprobar el INR de él porque suelen faltar a las citas médicas por olvido. Meses atrás había tenido un ictus y le quedó como secuela una hemiparesia, pero estaba ya bastante recuperado.

Los días siguientes fui poco a poco conociendo al resto de pacientes de domicilio, a Paulina con sus úlceras en las piernas que vivía en una casa cueva y no le gustaba poner las piernas en alto. Con sus dos hijas, siempre tan atentas y cuidándola tanto, cuidándome incluso a mí que me compraron Colacao porque no me gustaba tomar café por las tardes. Y su marido Manuel que me llevó a conocer a sus ovejas.

Después del fin de semana volvió el médico adjunto que llevaba al cupo normalmente y no me pude sentir más en casa, con esa tranquilidad que mantiene todo el tiempo y ese buen rollo con los pacientes y con todo el mundo en general. Por primera vez veía una forma distendida de pasar la consulta, que se aproximaba más adonde yo quería estar, una forma de poder ser más yo en mi trabajo. Y así fui durante dos meses muy feliz, con muchas ganas de ir a trabajar y formar parte de ese equipo tan unido en un consultorio en el que estábamos sólo nosotros tres.

Elba Jorge Oliva

EL “MINIQUI”

‘Cada ciudadano de este país, por muy bajo que sea su nivel cultural, lleva dentro de sí a un gran narrador, que, al hablar, utiliza comparaciones, recrea diálogos, introduce pensamientos, un despliegue de estilo que, para los interrogatorios, resulta fatal.’

¡Menuda carcajada de realidad! Así es como la autora de novelas Alicia Giménez Barlett, me hace pensar en todas las veces que me he desesperado, emocionado o aburrido con el relato de un paciente en consulta; esperando, además, ese final que puede que sea la clave de todo.

Hace tiempo que vengo contrariada con el uso del lenguaje, que ya “no se si me encanta o me espanta”. He aprendido a valorar los momentos con los “nonni”, y aún más, los múltiples refranes que usan. Esos que les sirvieron para explicar el mundo y no acabar con algún hueso roto... ¿Y nosotros vamos a venir ahora con elegantes menudencias para explicarnos? Seamos sinceros, eso sólo va a conseguir que nos acaben mirando con un ‘mugido interrogante’ y que nos digan ‘no me hable usted así, se diría que no quiere hablar conmigo’. Además, es muy divertida la batalla de refranes y dichos en consulta, y a más raras sean esas frases hechas, más se enorgullecen de contarnos la historia que hay detrás.

Os cuento un escalofrío lingüístico, y es ese momento en el que me pide el cuerpo parapetarme tras el ordenador, cuando me marcan con un “usted” en la frente. Y es que, como “más vieja que médica”, es raro que esa palabra no se utilice para cortar el puente de cercanía terapéutica, esa que establece una confianza, tanta como para que, cuando una paciente en consulta, que no entiende la palabra “vulva”, en vez de hacer un ‘tabú ginecológico’, acabemos aprendiendo juntos nuevas palabras, para nombrar esas zonas sagradas, con los respectivos coloretes y risas de su hijo y mías. Si es que, ‘para el humor no hay nada sagrado, por eso resulta la medicina ideal para todos los males’. (Debo decir que todas estas frases entre una sola comilla son de Alicia Giménez Barlett, de las novelas de la saga de la inspectora Petra Delicado)

Y eso, centrándome en las palabras, porque las comparaciones ya sí que resultan ideales. La ansiedad y el invento de la montaña rusa con los zagales... ¡Cómo va a explicar mejor uno en qué se basa esa descarga de sustancias de estrés que deja las piernas temblando! Es, como si bajaras del carrito al que te has agarrado hasta con los dientes, después de haber girado contra la ley del pobre Newton y haber descendido, a toda velocidad, desde la empinada cima. Otra que utilizo es la de un tipo de antidepresivos de uso común, esos que últimamente repartimos casi como los caramelos de la cabalgata de reyes, a ver si conseguimos algo de paz, alegría y amor; esos que hacen que la subida al Monte Everest, donde tiemblas, te duele el pecho y te abotarga la mente la falta de oxígeno, se convierta en que sea subir a Siete Picos, donde bueno, al menos tienes perspectiva. Mi favorita es la del golpe en el quinto dedo del pie, el “miniqui” como decía mi abuela, que aunque no te mate, anda que no duele; y que si no le haces una sindactilia y le prestas atención a ese dedo, que está en fase de involucionar, luego tienes unos días bien fastidiados, esto es, como todas las veces que nos sueltan, sin pensar, “es que... yo sé que lo que me pasa no es nada importante”, “no tengo por qué quejarme, no entiendo por qué estoy así”.

Por otra parte, no sé si es conocido, en este ambiente, el libro “El lenguaje de los perros: Las señales de calma” de Turid Rugaas, un hito en la etología canina, en la que un parpadeo lento, disminuye la amenaza, el miedo y transmite tranquilidad. Esto resulta maravilloso con el uso de la mascarilla, y es increíble porque, en un gesto con la mitad de la expresión escondida, mandas un mensaje de calma. Y es que “odio, odio y más odio”, usando además esta frase de “El Grinch” que le encanta a mi querido enfermero; porque realmente, sí, odio el abuso de las palabras hace que desuso de las técnicas más primarias.

Y puestos a compartir, he de admitir que he retomado el dibujo, y para explicar el uso de la cámara y los inhaladores, tengo este truco, pendiente de patente, que es el monigote “Forgeslike”, con perfil exagerado y morros grandotes, abarcando el pitorro de la cámara, con el que he conseguido carcajadas y comprensión, que supongo que es por lo feo que es, pero ¡oye!, funciona. Eso como la taza “anti-análisis”, que he troquelado con una cara con gesto de ceja subida, para que cada vez que los psicólogos del centro de salud usen esa mirada interrogante, que sugiere que debo sentarme un diván, se la enseñe, les frene y les haga reír.

Finalmente, es un tono de humor el que he utilizado para escribir esto, que en la superficie y no en el fondo, somos personas delante y detrás de la mesa y que todo nuestro potencial debería centrarse en eso, que ya sabemos de sobra que “hablar en arameo” no funciona y que en la comunicación sólo os digo una cosa, a por ella, aunque se complique, pues recordad que ‘Cada ciudadano de este país (...) para los interrogatorios, resulta fatal.’

Gema Muñoz Blázquez

¿PASADO, PRESENTE Y FUTURO?

"Otra vez toca salir a llamar" pensaba que después de 20 pacientes me dejarían comerme ese tan deseado y derretido bombón que tenía en el bolsillo de la bata.

Esta vez la imagen de la sala de espera me provocó curiosidad, dos señoras con respectivos tocados impecables y absoluto luto, lucían sus cabelleras en rosa, la más regordeta de las dos y en azul, la más estirada. Peculiares. "Venga coge aire, no parezcas amable y que vayan pasando, piensa en chocolateeeeeee". Imposible, sendos tonos rosa y azul acaban la consulta con un "Doctora ¿es usted ya la que se va a quedar?" Complicada pregunta con respuesta simple que, por otra parte, está más que puesta en práctica. "No, yo soy la suplente hoy". Bombón al gatzate y a por el siguiente paciente.

Gema Muñoz Blázquez

AIRE

Se sentía boquear, como un pez río arriba buscando el punto de desove. El aire, burlón, la esquivaba y su boca trataba, por todos los medios, de atrapar una bocanada lo suficientemente reparadora.

Desde el diagnóstico todo el proceso había ido de mal en peor. La nula respuesta a los intentos terapéuticos, con todos los efectos secundarios posibles y esperables sin ahorrarse uno, había sido la norma. No se le había regateado ninguna información, conocía su fin próximo, simplemente no quería vivir así, luchando por cada soplo con un sufrimiento extremo.

El cangrejo ocupaba los dos pulmones y el mediastino, amén de un montón de pequeñas plazas: en huesos, hígado y suprarrenales. La última conversación con la oncóloga, donde la desahuciaba, la hizo sentirse patética, no era capaz de juntar dos sílabas para expresar la rabia, cuando la escuchó decir suficiente y distante que no podía expresar un pronóstico porque era muy fuerte. Al final, parecía que la culpa era suya. El dolor era medio controlable, pero la falta de aire, el esfuerzo permanente para conseguir un pobre consuelo era terrible.

Entre inspiración e inspiración, en esos escasos segundos, en los que atesoraba el parco volumen de oxígeno con avaricia de pobre, su cabeza se perdía en mil vericuetos. Saltaba de un tema a otro como si su mente fuera una turbina reacción. El sentirse tan acompañada, por su pareja y su gente, ¡qué importante la familia y la amistad incondicional! Puede que lo único bueno de la enfermedad haya sido descubrir el valor del amor. Era, sin duda un consuelo, pero quería vivir, no sobrevivir para una mínima bocanada de aire.

- No...

Y el ahogo lo ocupa todo, la tos la parte por la mitad, flexiona el tronco hacia delante y recuerda a un noviete, atleta, que le decía, lleno de razón, “cuando te falte el aire en carrera tienes que estirarte, entra mejor”, pero ella se doblaba, apretando la mascarilla con desesperación contra el puente nasal y los mofletes

- ...nooooo

La o se alarga, ocupándolo todo, sin dejar formarse otra sílaba

- puuuu...

Una vez más la tos interrumpe y se siente morir sin morirse. Esta tos me mata piensa y en seguida, sin pérdida, de continuidad sonríe sin fuerza ¡Ojalá! ¡Ojalá, llegara en ese instante! No le preocupa, la desea, sería liberadora, se ha despedido de los suyos, esperando, deseando, el día de su liberación. Y ve los tanques españoles, el Guadalajara, el Santander... entrando en París, liberándolo del horror nazi

- ...uuuuuedo

Y se desploma tras el esfuerzo, tratando de aspirar de la mascarilla que aprieta con fuerza sobre la nariz y la boca. “No puedo MÁS”-piensa.

Desde que se subió la cantidad de oxígeno la cabeza se le ha disparado, si antes vivía, pensaba enlentecida ahora el pensamiento se desboca y peregrina de tema en tema, de recuerdo en recuerdo... ¿Será verdad que el oxígeno emborracha?

El timbre del portal resuena estruendoso, serán las paliativistas, no se siente cómoda con ellas. Ha vuelto a boquear, como los salmones en el río.

Tras los saludos hueros, trata de explicar que hoy el aseo ha sido una ruina, que no lo ha podido completar y lo único que escucha es que: “no pasa nada...” ¿Cómo que no pasa nada? Claro que pasa, ella quiere estar limpia, oler bien, solo faltaba que hasta eso le robara el Maldito.

Ha hablado con su gente, hasta la Mayor, la más resistente, va aceptando que así no puede seguir y mientras con los ojos arrasados trata de abanicarle la cara para ver si, así, siente algún consuelo, va masticando, tragando a pocos, que esto debe de acabar, no según los designios del Altísimo, está dios tan alto y es tan duro de oído.

Las paliativista juegan con sus cacharritos: los litros de oxígeno, la morfina, los laxantes... -

Quiero la eutanasia, así no puedo, no quiero, seguir es un horror continuo.

Le ha salido de tirón. Los ojos de la médico la miran incrédulos. Sorprendidos, no está tan mal, con la morfina, el orfidal y el oxígeno...

- En paliativos no podemos hacerlo-responde sin dejar de anotar no sé qué mierda.

Ha concertado una cita con su médico de cabecera, vendrá a verla a casa. Ha preparado el discurso por escrito, por si la tos y el ahogo la traicionan, que de ingratitudes de su cuerpo sabe un rato.

La escucha con atención se ve que se ha leído los informes previos y conoce la evolución de su proceso oncológico.

- Una pregunta si me permite...
- Claro, usted dirá...- ¿Por qué eutanasia?
- No veo otra alternativa, y no quiero arrastrar a mi gente a un suicidio asistido o cosa semejante, y ya es legal, ¿no?
- Si, si. A ver me explico, y si hay algo que no expreso clarito me para y me pregunta, por favor
- De acuerdo
- Verá si empezáramos un procedimiento eutanásico hoy, no lo tendríamos listo y aprobado antes de un mes, y un mes se me antoja eterno en sus circunstancias, no quiero pensar lo que es sentir que cada aspiración es una pelea titánica en un gran porcentaje de ocasiones.
- Efectivamente, habría que acelerarlo
- Ya, pero la ley es muy garantista y no acepta atajos. Perdona, de uno a diez, siendo uno la felicidad absoluta y diez el sufrimiento infernal ¿dónde se situaría ahora?

- Nueve, nueve y medio, cuando el aire no entra, lo malo no es morir, lo terrible es morir lentamente ahogado.
- Si, eso me estaba pareciendo, pero yo creo que tenemos una alternativa, que disminuya la angustia de la bocanada de aire: la sedación paliativa.

¿Los médicos valoramos el sufrimiento como una parte inherente al enfermar?

¿Somos capaces de no juzgar el sufrimiento ajeno?

¿Podemos sustraernos a nuestras propias ideas, a nuestros propios temores, a nuestras proyecciones?

Augusto César Blanco Alfonso

C.B.A.²

Había acudido en varias ocasiones, casi siempre por problemas más o menos banales: unos mareos, consecuencia de contracturas cervicales, dolores variados en espalda, caderas, manos... con exploraciones inocentes, alguna ITU² y cándida en un par de ocasiones, coincidiendo con la regla y unos antibióticos prescritos por una muela, unos hematomas espontáneos en brazos, sobre todo, con analítica sin alteraciones.

Siempre acompañada, siempre recatada y modosa, casi pedía permiso para hablar, con una voz susurrante. El acompañante, el marido según me dijeron, era un tipo dicharachero, simpático y dominante, demasiado de las tres cosas, me parecía.

Acudieron, como otras veces, juntos. Ella mohína, el poderoso. El motivo de consulta eran un par de hematomas consecuencia de una caída, de “pura torpeza”, matizó el hombre con una sonrisa, mientras ella bajaba la vista. En el malar, un buen morado alertaba de la contusión sin hematoma peri orbitario, ni signos de rotura o fisura, la cadera, presentaba un gran hematoma doloroso, sin sospecha de nada más. De nada más... físico.

La actitud del marido, de siempre, me había parecido rara, sobreactuada, y tenía registrado en mi disco duro el interrogar sobre posibles problemas el día que acudiera sola, no se dio el caso. Esta vez, y a la vista de los moratones, decidí forzar la mano y pedirle que saliera. Refunfuñó, pidió explicaciones, pero aceptó, aunque de mala gana abandonar la consulta.

Interrogada sobre el posible maltrato, negó la mayor, le propuse quedar el próximo jueves, que yo deslizaba a la tarde³ y que él trabajaba, para poder hablar más tranquilos. Negó la opción al principio para aceptar a la segunda sugerencia.

El jueves, como un tren británico, esperaba en la sala de espera.

Trató, primero de negar cualquier tipo de violencia, tanto psicológica como física. Admitió, que la gritaba, con frecuencia, y se volvía loco, lo que justificaba por ser un consentido de su suegra, que lo había mal criado, y por el jefe que lo tenía manía. A veces los compañeros lo hacían beber, como es tan bueno que no sabe decir que no, y el alcohol le sienta fatal pues... Pero es muy bueno y me quiere mucho, si cuando me grita o me sujeta con fuerza él lo pasa peor que yo, decía con una triste sonrisa clavada en la boca. La vista anclada en la mesa y las manos retorcidas una con otra.

Asintió, queda, con un sutil cabeceo, arriba abajo, de la cabeza, que tenía miedo en algunas ocasiones. Sobre todo, cuando quería hacer el amor, y no es que ella pusiera pegas, hacía mucho que sin ganas aceptaba los pobres envites, pues la erección era un recuerdo, casi, lejano y eso lo enfurecía y ella temía, que algún puñetazo cambiara de destino y de la pared pasara a su cuerpo.

² C.B.A.: Caballero de la Blanca Armadura ² ITU: infección del tracto urinario.

³ Turno deslizante: organización interna de los equipos por lo que uno o dos días a la semana el profesional cambia su turno fijo.

Negaba cualquier asociación con el maltrato. Cuesta creerlo, pero es lo normal, la primera vez que lo abordas. Abrí la opción de visitarla los jueves, y dejé claro que este era un buen lugar, donde sin juicios ni obligaciones, desahogar penas y malestares. Aun ni precontemplaba la situación, tan evidente para mí.

Pasó un tiempo, que no podría cuantificar, cuando una mañana se presentó el marido, como siempre, dicharachero, simpático y controlador. Refería un cuadro, ya diagnosticado de casa, por el doctor Google y sus amistades, de un problema de próstata, por lo que me “exigía”, con una gran sonrisa cómplice, unos análisis para valorar.

Realicé la anamnesis oportuna, la nicturia confirmó sus sospechas, pues ni el chorro había perdido fuerza ni, por supuesto, la erección turgencia, y procedí a la petición. Expliqué los pasos a seguir: que le dieran cita, y a partir de los cinco días, que le buscaran un hueco conmigo a primera hora, para ver los análisis y proceder al tacto rectal. Me miró suficiente, como si no hablara en serio o no fuera necesario, los amigos no debían de haber comentado el detalle.

Vino puntual a la cita con una sonrisa. Vimos los análisis: el hemograma era normal, el azúcar y la hemoglobina glicada⁴ obligaban a repetir los análisis en tres o cuatro meses, al igual que el colesterol y sus fracciones, pues estaban fuera de rango, por lo que convenía evaluar el RCV⁵, la PSA⁵ rondaba los límites normales y las enzimas hepáticas, así como los triglicéridos y el ácido úrico, hablaban de una mala metabolización del alcohol o de un abuso en su consumo. Miró con cara de no dar crédito. “Apenas bebo”, refunfuñó. Aclaré, que yo no podía medir la cantidad exacta que bebía, así que no sabía si era mucho o poco, lo que si sabía era que no le sentaba bien. Que a cada cual le sentaba como le sentaba.

- ¿La erección es normal?-pregunté sin previo aviso-
- Si, ya le dije. Bueno no como cuando tenía veinte años, pero ...

No le di, contra mi costumbre, más explicaciones y lo invité a la camilla. Me miró sorprendido.

- Pero si me ha dicho que la próstata estaba normal.
- No, le he dicho que no estaba alterada la PSA, pero que no significaba nada más que no parecía que hubiera, en este momento, actividad prostática exagerada, que sin un tacto no podíamos saber cuánto de fiable era el análisis.

Se levantó desganado y titubeante. Protestando por lo bajo.

- Vienes a un control rutinario y te dan por culo...-quiso aparentar normalidad, con ese tipo de comentario con que los hombres, a veces, ocultamos las vergüenzas-

Me levanté acompañándolo, mientras me calzaba aparatoso los guantes y señalaba la camilla.

- Ahora en la camilla...- ¿Cómo me pongo?

⁴ Hemoglobina glicada: es una heteroproteína, que permite detectar o diagnosticar estados prediabéticos o una diabetes. ⁵ RCV: Riesgo cardio-vascular.

⁵ PSA: Antígeno prostático específico, un marcador de actividad prostática, aunque inicialmente se relacionaba exclusivamente con el cáncer prostático.

- Como los musulmanes, con el culo en pompa-dije sonriendo falsamente, estaba claro que quería humillarlo, nunca realizo un tacto en posición genupectoral, siempre boca arriba con las piernas flexionadas- Se baja los pantalones y los calzoncillos...
- No vengo preparado-dijo lastimero, tratando de retrasar el momento-
- No se preocupe. Se pone de rodillas en la camilla, -los calzoncillos a medio muslo, mostraban restos de amarillos- ya veo que se le escapa ocasionalmente alguna gota procediendo inmisericorde a bajarlos hasta las rodillas- los codos apoyados-procedió con torpeza- Voy a ponerme un poco de vaselina para que no le moleste la penetración-concluí-

Creo que nunca he empleado la palabra penetración para explicar la vaselina y su efecto facilitador del tacto.

Racaneé el lubricante y procedí a la exploración. Apretó el culo defensivo, por lo que la molestia fue mayor. Regañé sin piedad.

- ¡Relájese, hombre!-dije en mi tono más autoritario-- Es que duele -se quejó quejumbroso-
- Venga, venga que no es para tanto-minimicé la protesta sin validarla-

Extraje brusco el dedo.

- ¿Ya?
- Si, ya ve como no era para tanto-dije, vístase y venga a la mesa-- ¿Ha notado algo?-había, al menos preocupación, que rallaba en el miedo-- Venga y ahora le cuento.

Se sentó con cierta dificultad, más aprensiva que real, mis dedos no son especialmente gruesos. La aprensión le salía por los poros.

- ¿Y?
- Veamos, el esfínter es normal y no le he palpado hemorroides. Tiene un discreto aumento de tamaño no demasiado grande, pero con más volumen del normal, se palpa el surco, pero no el polo superior, y la consistencia no es todo lo elástica que debiera, por lo que lo voy a derivar al urólogo. No sea que donde no llevo haya algo...

Los ojos cada vez más abiertos y la boca más caída, había tensión en cada músculo, ¿dónde quedó el machote que acompañaba, suficiente y poderoso, a su mujer?

- ¿Tengo algo malo?
- No puedo afirmar ni lo uno ni lo otro, por eso lo derivo. Creo que no, que es un proceso de hiperplasia de próstata-por alguna razón maligna me comí la palabra benigna- Cuando le vea el urólogo, venga a decirme, por favor, lo que le diga. - Claro, claro doctor.

Y di por terminada la entrevista. Lo peor es que no me sentí ni un poquito mal. Había juzgado y sentenciado de una tacada.

¿Esta actitud tan poco profesional me hace sentir como un Caballero de Blanca Armadura?
Nuestro ego for ever.

¿Somos conscientes del poder que tenemos?

¿Recordamos que lo iatrogénico no solo entre por vena?

¿Jugamos, en ocasiones, con el miedo del paciente?

¿Cómo hacer para mantener una distancia emocional adecuada en temas de tanto calado como
un posible maltrato?

¿Atendiendo a nuestro profesionalismo, debiéramos declinar atender a pacientes que rebasan
nuestros principios morales?

Augusto César Blanco Alfonso

UNA CONSULTA EXÓTICA: SANADOR CON SONRISAS

En un pequeño rincón de Extremadura, donde las calles aún conservan el recuerdo de las viejas historias, llegó el Dr. Jose, un médico cubano destinado a realizar su residencia de MFyC. Con rastas, tatuajes y piel oscura, Jose destacaba en el entorno tradicional del lugar. Supervisado por su tutora, la Dra. Carrasco, una profesional valorada y querida en esa localidad.

Desde su llegada, captó miradas y susurros, sintiéndose como un extranjero en un entorno ajeno. No obstante, estaba dispuesto a demostrar su valía más allá de las apariencias. Con su estetoscopio al cuello y su impoluta bata blanca, afrontó las primeras consultas entre sorpresas y escepticismos, confiando en su carisma y su peculiar sentido del humor.

Aunque inicialmente reservado, su calidez y su habilidad para usar el “humor negro”, ganaron el aprecio de los pacientes. La Sra. Manuela, mujer destacada del pueblo, no tardó en elogiarlo delante de su tutora, haciéndose evidente el “encantamiento” que Jose ejercía en esa localidad. La popularidad creció, hasta llegarse a formar un “club de fans” liderado por Manuela. Valoraban su enfoque humano y alegre al ejercer la medicina. Jose se sorprendió gratamente, su autenticidad transformaba la percepción y el cariño que sus pacientes sentían hacia él.

En las visitas domiciliarias, se disipaba su sensación inicial de sentirse “el patito feo”, cada sonrisa que conseguía de sus pacientes apagaban su temor de los primeros días. La Dra. Carrasco, le reconocía su capacidad para conectar con pacientes difíciles y conseguir la adherencia a los tratamientos gracias a su particular uso del humor.

Aquello que comenzó como curiosidad por sus orígenes y su apariencia, se convirtió en un potente vínculo con los pacientes del pueblo. Jose, aquel principiante médico que temía el rechazo, se encontró con una comunidad de personas que valoraba su autenticidad y humanidad. Este vínculo de confianza demostró que la aceptación y el respeto mutuo superan las barreras de las apariencias superficiales y los estereotipos.

El uso apropiado del humor, siempre que se utilice con respeto y empatía hacia las circunstancias de los pacientes, les mejora el estado emocional y afianza la relación médico-paciente.

La competencia profesional junto a la calidez humana, derriba prejuicios y transforma la percepción de los pacientes, de nuevo, conseguimos fortalecer la relación profesional sanitario-paciente.

Janieski Jose Bacallao

EL ARTE DEL FRACASO

Me estaba quedando fatal la tarde de aquel sábado. Es verdad que empecé concentrado y pude escribir un primer texto bastante razonable, pero al poco me malogré y perdí concentración. Mi mente empezó a dar vueltas y comenzaron a surgir los habituales sentimientos de lástima, pobre autoestima y demás chapapote emocional que con tanta frecuencia saboteaban cualquier intento de creación. Llevaba años sin encontrar la forma de transformar ideas en palabras y palabras en libros. Atravesaba un largo tiempo de desierto creativo y falta de energía interior que reflejaba la aridez y superficialidad de mi vida ordinaria. Había asumido que era un impostor y eso al menos me daba cierta calma interior. Avanzaba pobre y desnudo, pero al menos me movía. La semana anterior leí un artículo de un célebre escritor que celebraba su impostura, no pude evitar sonreírme al ver la mota en el ojo ajeno. En el propio la viga resultaba demasiado dolorosa de asumir, quizá por ello me refugiaba en una guarida de la que me resultaba incómodo salir.

Aquella tarde acudieron a verme todos mis fracasos profesionales. Se presentaron juntos a la hora del té sin haber sido invitados. Mis protestas no sirvieron de nada, y dado que se hicieron fuertes a mi alrededor no tuve más remedio que levantarme a preparar merienda para todos. Allí estaban los intentos de crear equipo, las iniciativas de innovación, mis esfuerzos por tender puentes con periodistas, profesionales de otros ámbitos y equipos, todos mis esfuerzos por arreglar tanto la profesión como la organización en la que trabajaba... Y cómo no, también estaban todas y cada una de las personas a las que a lo largo de los años había fallado en el trabajo. La cola era infinita. Guarecido tras mi taza humeante los contemplaba de hito en hito, y paradójicamente no experimenté inquietud o zozobra sabiendo que para bien o para mal aquel cúmulo de fracaso me pertenecía por entero.

Al sentirse gentilmente tratados aquellos invitados no gritaban como acostumbraban cuando me visitaban a horas intempestivas, de hecho, guardaban un agradable silencio que me permitía mirarles con calma a la cara. Había belleza en ellos, también había dolor. Pero me sorprendía la profunda serenidad que emanaban cuanto te detenías en la profundidad de su mirada. Comprendí de repente que la grandeza del ser humano tiene que ver en parte con su enorme capacidad de equivocarse y de integrar las equivocaciones en la vida para aprender de ellas tratando de restituir el daño hecho y generar el suficiente propósito de enmienda para intentar no fallar más. Tenía delante una generosa cantidad de mi sombra personal y milagrosamente allí estaba mirándola de frente, sin huir como llevaba toda la vida haciendo. Bebí otro poco de té caliente para después agradecer su visita a los presentes inclinando levemente mi cabeza, tras lo cual fueron vaporizándose despacio para terminar dejando expedita la habitación entera.

Recogí en unas líneas la experiencia con la intención de compartirla de forma privada con algún buen amigo. No habrá más libros, me dije, no hacen ninguna falta.

Salvador Casado Buendía

MI ÚLTIMA CLASE

¿Qué me pasaba?, los días previos vivía en un desasosiego permanente, como al que le arrebatan algo querido sin más explicación, ¿en qué estaba pensando que no era capaz de centrarme?

No lo quería pensar, no podía porque me deshacían por dentro los recuerdos y lo único que me consolaba, que amainaba mi ahogo, era repasar las clases, mis clases, Violencia de Género y Comunicación. En cada lectura iba añadiendo más y más vivencias de los años de la consulta, quería ver sus caras cuando les contara que una maltratada que tuve, ella en fase de precontemplación, el abuso ya manifiesto a los ojos de los demás, me decía "no te preocupes Teresa", ella tranquilizando mi miedo, mitigando mi sospecha... ¡cuánto nos protegen a veces! Y quería explicarles que los signos de sospecha de maltrato son muy claros, hasta que dejan de serlos, 15 años atendiendo a una mujer, en aquel entonces joven, que, para mi gusto, yo también medianamente joven, vestía un poco anticuada, esas faldas y mangas largas cuando no eran moda, ese carmín en los labios que posiblemente se retiraba al volver a casa... y tuvo que venir una pandemia para que saltaran las alarmas y el acosador cruzara el límite y se hiciera evidente lo que no sospeché...

Apenas dormité,

salí aun de noche cerrada de casa, llovía, se escurrían las lágrimas en el cristal del coche

ganando a las mías que, a manotazos retiraba para que no empañaran las imágenes que se me venían de las clases de años previos, al mismo compás que los limpiacristales barrían las suyas para aclarar mi destino ya escrito. ¡¡ que disposición de ánimo tan distinto a años anteriores ¡¡

Unas lluvias previas habían dañado los techos de las aulas y nos derivaron a otro edificio, lo que en principio me apenó, pues no iba a ser la despedida en la Facultad, con sus anfiteatros, con sus tarimas con olor a viejo, luego, cuando por fin di con la modesta aula escondida en el troglodítico edificio que es la Paz, entendí que no podía haber sido en otro sitio: en un deja vu, al abrir la puerta, reconocí que fue donde impartí mi primera clase.

Tan de noche, tan mal día que no esperaba a nadie, cuando entraron los alumnos de mi grupo a los que a continuación de las tres clases impartía un seminario y a los que amenacé con malas notas si no los veía allí, decidí que ya estábamos todos e iba a cerrar la puerta cuando se sucedían escaleras arriba los grupos animados de estudiantes dirigiéndose al aula. No había paraninfo, no había tarima, no había micrófono, pero allí estaban, casi llena el aula, dispuestos a empaparse de mis palabras, no había distancia, los ojos casi a la misma altura.

Lo querían saber todo, que si en la fase de información del protocolo de dar malas noticias le cuentas TODO al paciente, que les explique cómo manejar al hiperfrecuentador, y que ellos en

las consultas han visto a hombres que no dejan hablar a la mujer, que calla con mirada suplicante de ¡¡"descúbreme, estoy aquí!" y que siempre les acompañan, que se palpa la asfixia... que no saben cómo proceder y hablamos y se nos va el tiempo de las manos.

No se va nadie en las siguientes lecciones, sacan sus frutas, barritas energéticas, algún hambriento el bocadillo. Me dicen dónde tomarme un café rápido y ya con las fuerzas repuestas empieza a salir el sol, miro sus caras atentas, sus ojos limpios, aún les queda tanto por ver, que envidia esa claridad en sus gestos, en sus preguntas directas, en cómo ríen juntos con el sucedido simpático, el cómo asienten compungidos ante el relato grave ahora uno desgraciado.

Finalizamos y les pido que se acuerden de estas clases cuando sean ginecólogos, internistas, geriatras, cardiólogos afamados... que la habilidad técnica la van a conseguir en 10 años de formación, pero el éxito y la satisfacción se lo dará el cómo comunicuen, el cómo se relacionen con el paciente con sus compañeros y con los distintos estamentos.

No les digo que es mi última clase, no estoy fuerte para aguantar sin romperme ese torbellino de emociones que hubiera supuesto una despedida.

Y según van saliendo y despidiéndose, me pregunto, como siempre, si en alguna o alguno habré sembrado la semilla de la reflexión, de la escucha atenta, de la autoconciencia. y me siento una campesina abonando el campo, mimando la tierra fértil, esperando crezca una cosecha deslumbrante.

De vuelta al coche, me siento, respiro hondo, me miro en el espejo, se me ve cansada. Lo estoy.

Por un lado, orgullosa de ver como mis miedos se diluyen con la confianza que ellos depositan en mí, con la autoridad que me otorgan. Agradecida. Por el otro, desecha.

Tardaré en recomponer ese puzzle, tardaré en recuperarme de la añoranza de todo lo que supuso para mí ser profesora, cómo pasé de acercarme con respeto a este mundo, a poder aprender de sabios que modelaron mi pensamiento, e hicieron que cada reunión se viviera con un afán por ser dignos de ser tutores de estos, para mí, árboles jóvenes.

María Teresa Blanco Ramos

EL ARTE DE CURAR

La Real Academia Española define el término "comunicar" como la acción de "hacer a una persona partícipe de lo que se tiene", y como segunda acepción, "descubrir, manifestar".

Por tanto, podríamos decir que la comunicación es el acto de exteriorizar, de expresar, de descubrirnos y encontrarnos a nosotros mismos y, en ocasiones, de tener la valentía de visibilizar lo que más nos preocupa.

En este ámbito, como dijo Góngora, hay que estar "armado, más de valor que de acero"

La comunicación es inherente a la persona; está presente en cada resquicio de la vida. Algo parecido a lo que Lorca manifestaba cuando, refiriéndose a la poesía, nos dejó dicho que " es algo que anda por las calles, que se mueve, que pasa a nuestro lado".

La comunicación, pues, es tan importante y necesaria, que incluso hay veces que nos salva y otras tantas nos cura.

Como máxima expresión de comunicación me viene a la cabeza el arte, en todas sus formas y entendiendo cómo arte todo aquello que nos hace sentir, que nos remueve por dentro.

Para Vicent Van Gogh el arte era "un consuelo para aquellos que están rotos por la vida". Aunque a diferencia del creador de los Girasoles no considere que haya que llegar a romperse, o al menos no del todo, es un muy buen reflejo de lo que puede significar esta forma de expresión en quienes tienen el poder de usarla.

Siguiendo con los que utilizan el pincel como vehículo de expresión, el arte también es "una herida hecha luz", que nos dejó dicho George Braque.

Todos estos conceptos he tenido la oportunidad-y sobre todo la suerte- de descubrirlos desde la consulta de Atención Primaria. Para que se entienda: los vi reflejados en José, un paciente con Trastorno Obsesivo Compulsivo Grave, una de esas patologías que parece que solo existen en las películas. En un momento de la consulta en el que pareció que el tiempo se ralentizaba, cuando lo urgente dio cabida a lo importante, le pregunté al paciente qué es lo que más le había ayudado. Sin pensarlo dos veces, nos respondió que sus clases de pintura a la acuarela. Con mucha calma, José nos contó que la pintura era la balanza que equilibraba ese control que llevaba dentro: "Mi profesora siempre me dice que confíe en el poder del agua. Y yo pinto todo lo que no sé decir con palabras... Dejo que el agua haga su magia, que se salga de la raya... Tengo que esperar, no puedo definirlo en el momento porque lo estropearía... Paro, miro el cuadro y hasta el día siguiente."

Y qué decir de Carmen, que es otro ejemplo de consuelo, de herida hecha luz. En este caso fue su nieto quien nos contó cómo su abuela, con un Deterioro Cognitivo Grave, a través de sus canciones favoritas volvía, en pequeños momentos de lucidez, a reencontrarse con su niñez; cómo esos acordes la salvaban de la realidad y le hacían volar...

O Manuel, un paciente de 87 años que, por circunstancias, tardé más tiempo en atender. Cuando por fin pude pasarle a la consulta y le manifesté lo dura que debía haberle resultado la espera, levantó la cabeza y con esos cristalitos de emoción en los ojos me dijo: "Más dura es la soledad". Tenía toda la razón. Continuamos hablando y me siguió contando que eran sus

historias las que le salvaban de su mundo: a través de la escritura creaba y expresaba sus mayores miedos, sus vivencias; todo lo que le removía por dentro...

Estos son sólo algunos ejemplos. Estoy segura de que son muchas las vidas y las formas que se salvan a través del arte en sus diversas manifestaciones.

Aunque la ciencia no deja de avanzar, hay retos que se nos resisten. Un buen ejemplo de ello es la actual epidemia de soledad. La Organización Mundial de la Salud, en noviembre de 2023, declaró la soledad como una prioridad sanitaria mundial, creando la Comisión sobre Conexión Social...

Ya lo predecía Gregorio Marañón: "La ciencia, a pesar de sus progresos increíbles, no puede ni podrá nunca explicarlo todo. Cada vez ganará nuevas zonas a lo que hoy parece inexplicable. Pero las rayas fronterizas del saber, por muy lejos que se eleven, tendrán siempre delante un infinito mundo de misterio."

No desestimemos la comunicación como herramienta para derribar todas esas barreras fronterizas. Reivindiquemos desde nuestra consulta la escritura, la pintura, la poesía... y, en definitiva, el arte.

El arte de curar, el arte para curar.

Por último, siendo fieles al pensamiento de M. Luther King, según el cual "nuestras vidas empiezan a terminar el día que guardemos silencio sobre las cosas que importan", insto a seguir comunicándonos, porque la ausencia de comunicación es justamente eso, la ausencia de la vida.

Paula Merino Barriuso

MENSAJES

La luz del sol que se filtra entre los árboles. El agua fría en los pies. El sabor de un trozo de melón recién cortado en un día de calor. La voz de Nina Simone en un radiocassete que vuelve dentro de un autocar. El olor a chocolate caliente.

El arcoiris surcando el cielo de un día de lluvia. Amasar el pan con las manos. Degustar un pincho de tortilla de tu abuela. El trinar de los pajarillos con la caída de la tarde. Respirar en un bosque tras la tormenta. El mar golpeando de manera salvaje contra las rocas. Sentir el aire fresco en tu piel con el sol calentándote. El primer helado del verano. El sonido de un piano tocado por Ludovico. El olor a madera. La vista de la nieve sobre las cumbres montañosas. Caminar descalzo por la hierba. El sabor del pan recién hecho. El murmullo del río. La primera bocanada de aire que respira un bebé al nacer. Y así podría continuar escribiendo y escribiendo.

La mirada vacía de los ojos de un fallecido. El tacto de la piel caliente del que tiene fiebre. El mal sabor de la pastilla que te daba tu madre. El sonido de los crepitantes en una neumonía. El olor del aliento afrutado del paciente con cetoacidosis diabética.

La tristeza en el rostro de la señora que perdió a su hijo. La tripa dura del que tiene un abdomen agudo. El sabor amargo que deja el fallecimiento del señor Paco tras tantos años conociéndole en la consulta.

Los pitidos de los respiradores que hay en la UCI y que aquellos que estuvieron allí ingresados jamás olvidarán. La primera vez que hueles unas melenas.

Estímulos, todo el día los estamos recibiendo. Dentro y fuera de la consulta. Estamos rodeados de ellos y hace que tengamos que estar alerta. Cuanto he aprendido estos años trabajando en la consulta de las miles de cosas que nos dicen los pacientes sin decírnos. De cuantos mensajes recibimos. De algunos somos conscientes, pero de muchos de ellos no, ni siquiera nos percatamos. A veces me pregunto, ¿cuántas cosas le diré yo a la gente sin ni siquiera saberlo? ¿Qué mensajes mandaré en la consulta que quizá cambien la vida de los demás y no sean con palabras? Qué responsabilidad tan grande tenemos trabajando con seres humanos. Cuanta atención y cuánto tiempo tenemos que dedicar en aprender a escuchar y a comunicar para ser conscientes de los mensajes que damos, y al mismo tiempo estar preparados para recoger todo aquello que recibimos.

Residentes, compañeros, ya seamos médicas, médicos, enfermeros, enfermeras o trabajadores sociales, en esos momentos duros, en los que no recuerdo muy bien porque elegí el trabajo que elegí o en que parece que me abandonan las fuerzas, me obligo a recordar la cara de paz de José cuando le acompañé en el proceso de la muerte de su padre, a recordar el tacto de las manos de esa señora que me las estrechó con cariño porque sólo con mi escucha ya se sintió mejor. A recordar el sabor de ese detalle que con tanto cariño me trajeron a la consulta en Navidad. O recuerdo las palabras de agradecimiento que recibo cada día. O cierro los ojos y recuerdo el olor de las flores frescas que me dejaron en la consulta la semana pasada.

Eva Lacort Beltrán